节气养生

小寒至 多保暖

情暖四季，美好生活，二十四节气养生课，听咱厝知名中医如何话养生保健。为弘扬中医养生与防病文化，让公众了解和掌握节气养生的知识，《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设《节气养生》专栏。

小寒节气如约而至，本报邀请了晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨作为本专栏的特约嘉宾，为大家讲述小寒节气的养生保健。

蔡文墨

注意防寒保暖

“一年四季，二十四节气，每个节气都反应气候和物候的变化。根据二十四节气规律养生，是自我保健的正确打开方式。”蔡文墨介绍，小寒是二十四节气中的第23个节气，此时节为阴气盛极、阳气开始萌动之时。小寒以后，开始进入一年中最寒冷的阶段。那么，小寒节气该如何养生？

蔡文墨介绍，此时，还应延续冬季养生的总方针“藏”“养情志，益心肺，调气血，补肾脏”“注意保暖”“养肾防寒”。他坦言，“寒性凝滞，寒性收引”，由于气候寒冷，易使人发生各种由“寒”引起的疾病。若不能应时增添衣被，受寒就可使人抵抗力下降，肺、心、肾等脏器的功能紊乱，引起感冒、支气管炎、关节痛、咳嗽、风湿性关节炎、高血压等病或加重已有病情，甚至引发肺炎、心绞痛、心梗、脑中风等疾病。

值得一提的是，此节气尤应注意保护肾脏。这是因为，寒气当令，人体阳气收藏，气血趋向于里，皮肤致密，水湿不能从体表外泄，而经肾、膀胱的气化，少部分变为津液而散布周身，大部分下注膀胱成为尿液，无形中就加重了肾脏的负担。故而到三九隆冬，肾炎、肾盂肾炎、遗尿、尿失禁、水肿等病就容易复发或加重，避寒养肾就尤为重要。

补心助肺 适度运动

小寒时节，处于隆冬，是“补心助肺、调理肾脏”的最佳时节。合理进补，可以提高身体素质，抵抗寒邪的入侵。蔡文墨提醒，每人存在个体差异，建议可请资深中医师根据个人体质辨证论治开膏方调补。

民谚说：“冬天动一动，少闹一场病；冬到懒一懒，多喝药一碗。”这句话充分说明了冬季锻炼的重要性。蔡文墨坦言，“在这种干冷的日子里，宜进行适宜的户外运动，比如散步、打太极拳等。但要与冬日‘藏精’相适合，就不能太早起床锻炼，也不宜过度锻炼。锻炼时必待‘阳光’，建议以早上七点以后或下午两三点后锻炼为宜。冬天锻炼，微微出汗即可，切记不能挥汗如雨、过度锻炼。”

经常搓手好处多。若是身体虚弱或一老一小等重点人群，严冬时节以“搓手”代替运动，也是个不错的选择。搓手的做法很容易，那就是双手抱拳，双手从虎口接合，双手捏紧，再移动双手转动，使双手在转动过程中手的各部分互相摩擦。搓手的时间可长可短，只要两只手闲下来的时候就可以这样做。搓手的时间稍长，两只手都会感到暖烘烘的。

冬季流感高发 四款居家外治方推荐

时下冬季流感高发，若小伙伴出现发热、咽痛、咳嗽、头身困重等症状，那该如何居家调养？为此，记者采访了晋江市医院梅岭院区的中医师许火燃，为大家分享一些泡脚、穴位按摩、热敷、刮痧等中医居家外治方，助力大家缓解不适症状。

自学中医居家外治方 为防护添保障

许火燃介绍，中医理论认为，“正气存内，邪不可干”。这指的是，人体在正气强盛时，邪气便不容易侵入机体，不易发生疾病，而正气虚弱的人就更容易感受邪气而因此患病。

“中医外治法，是利用药物和人体接触，直达病所，并且借冷热温度的刺激、摩擦熏熨的帮助等发挥药物的作用，达到治疗的目的。在很多医院的治未病中心及针推科、康复医学科等，一般都会常年开展穴位灸、经穴推拿、拔罐、督脉灸、固本熏蒸等中医外治项目。同样，掌握基本的原理后，大家也可自学起来，在自我防护中添一份保障。”许火燃说。

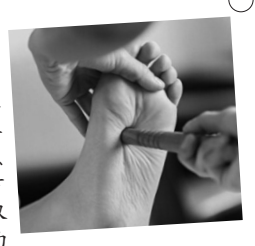
建议：四款中医居家外治方请记牢

许火燃表示，近来，流感高发，在此为大家推荐四款简单的居家外治方，大家可以学起来。

推荐一

中药沐足法。许火燃介绍，在疾病初起阶段，自觉恶寒、头疼、鼻塞或稍觉发热时，即可选用沐足法。取艾叶30克、连皮生姜100克，煮开10分钟，使水温降到40℃~43℃左右，沐足浸泡15分钟或泡至前额后背微微出汗，然后盖好衣被静卧休息。此方法可通阳解表，缓解不适症状。注意水温并非越热越好，请不要超过45℃，以防烫伤。饥饿、饱食时均不宜沐足，药液应没过脚踝以上，沐足后可饮用适量温开水。忌用人群为肿瘤、心梗、严重高血压及精神疾病等严重患者，泡浴局部皮肤损伤者，对药液过敏者，糖尿病足患者。

推荐二



穴位按压法。对于阳气郁闭引起的恶寒发热、咽喉肿痛等症状，下列穴位可疏通经络，使阳气外达，缓解症状。推荐穴位有少商、商阳、关冲、合谷、丘墟、风池穴。其中，少商穴的按摩方法，以指压点按穴位5分钟，双手交替，每日2次。注意按压力度，防止皮肤破损，有医疗资质的必要时可以点刺放血。商阳穴的按摩方法，以指压点按穴位5分钟，双手交替，每日2次。注意按压力度，防止皮肤破损，有医疗资质的必要时可以点刺放血。关冲穴的按摩方法，以指压点按穴位5分钟，双手交替，每日2次。注意按压力度，防止皮肤破损，有医疗资质的必要时可以点刺放血。合谷穴的按摩方法，以拇指按揉、按压5分钟，双手交替，按压力度以感觉酸痛为宜，每日2~3次。丘墟穴的按摩方法，以拇指按揉、按压5分钟，双手交替，按压力度以感觉酸痛为宜，每日2~3次。风池穴的按摩方法，用另一手大拇指指腹对准一侧风池穴，吸定穴位由轻到重慢慢加力点揉，以能耐受且自觉舒服为度，然后换另外一侧风池穴，每日2~3次。

推荐三

刮痧疗法。“如遇头痛症状，可选用头部刮痧或用按摩梳梳理头部，重点在双颞侧胆经循行部位，每次5~10分钟，以头皮发热、痛点缓解为宜，可有效缓解头痛。如发热，可以加大椎、膻中刮痧。”许火燃介绍，大椎穴在低头时，可见颈背部交界处椎骨有一高突处，即是第7颈椎，其棘突下凹陷处即为此穴，每次5~10分钟，以出痧为度，可缓解发热、恶寒等症状。膻中穴位于两乳头连线中点，每次5~10分钟，以出痧为度，可缓解胸闷、滞胀、欲呕等症状。

推荐四

穴位热敷。“身体怕冷的时候可以加用海盐炒热装布袋，热敷风池、大椎、八髎15~20分钟，让身体微汗出，每天2次。八髎穴位于腰骶部，正对骶后孔。上髎穴、次髎穴、中髎穴、下髎穴分别位于第一、第二、第三、第四骶后孔中，呈左右分布，共八穴。”许火燃说。

本版由本报记者吴清华、唐淑红、陈荣汉采写

动物致伤防治高峰论坛举行 咱厝医生获科普之星个人奖

本报讯 近日，由中国医学救援协会动物伤害救治分会主办的“2022动物致伤防治高峰论坛”圆满落下帷幕。

据了解，本届大会设置多板块，解读我国动物致伤领域首版诊疗规范，介绍领域体系建设进展与策略，聚焦动物致伤、狂犬病和破伤风前沿议题，细致梳理行业内诊疗理念、诊疗技术、临床案例、学术研究，并邀请国内多位专家、学者做学术报告，分享领域内新进展、新技术、新观点、新思路。晋江市罗山街道社区卫生服务中心（晋江市医院罗山院区）副书记、动物致伤科副主任医师庄天从应大会会务组邀请，在大会上分享了《健康人群破伤风抗体调查情况》的学术报告。此外，庄天从参评的科普视频《受伤了怎么预防破伤风？》经专家组评审再次获得“科普之星个人奖”。据悉，这已是庄天从连续两年获此殊荣。

儿童“进补”有讲究

疫情政策优化后，不少家长选择购买滋补品给小朋友吃，希望提升免疫力、抵抗力。但是小孩适合进补吗？或是进补时需注意哪些？下面，我们来听听专业人士怎么说。

不宜盲目“进补”

很多家长都希望家里的孩子健康茁壮成长，于是不少家长就想尽办法给孩子吃各种高营养、高蛋白食物，甚至给孩子吃各种滋补品。这不，家住青阳的林美玲听朋友介绍，冬天给孩子吃点燕窝，滋阴润肺；可是网上又有报道称，小朋友年龄小，不宜吃燕窝，一时间，她也不懂该听谁的，那么，究竟小朋友可不可以吃燕窝呢？

在泉州医高专附属人民医院主治医师、泉州市营养健康协会专家委员陈宜阳眼里，小儿组织器官尚未发育成熟，对食物的吸收不像成年人消化系统完善，所以有些滋补营养品吃了也吸收不了。还有，小儿均衡营养的需求和代谢平衡异于成人，中医说的稚阴稚阳，不同于成人常见的8种中医体质，没有经过中医辨证，自行补充某一种单一营养品，反而会催化某组织器官早熟，或扰乱小儿体内各种营养成分的平衡造成生长和发育的异常。特别提醒，儿童进补切忌盲目，一定要在专科医生的指导下，根据孩子具体情况，如体质辨识、疾病辨证等，制定个体化的“药补、食补”综合方案。

均衡饮食很重要

陈宜阳表示，市面上滋补品很多种，有的是滋阴，有的是补阳壮阳，有的是补气血，而这些东西小孩子并不需要。当然，如果是孩子本身有疾病，确实需要进补的，要在遵医嘱的情况下服用。据了解，许多有滋补作用的药品和食品中，大都含有激素成分，如生长激素或性激素（雌二醇或睾酮等），一旦过量服用，可能会引起儿童性早熟。对于处于生长发育期的儿童，一定要谨慎食用。

日常生活中，小朋友要饮食均衡，可多吃一些富含蛋白质的食物，例如鱼肉、虾、鸡蛋、牛奶、豆制品等食物，每天应保证一定的量摄入。还要多吃富含维生素A、C的食物，水果类，如苹果、梨、猕猴桃、柚子、橘子等；蔬菜类，如南瓜、红薯、冬笋、萝卜、青菜、大白菜、卷心菜等。同时，还要加强运动，可以带孩子进行散步、慢跑、踢球、做操、游戏等户外活动，有利于提升心肺功能，促使血液循环和生长代谢，帮助体内钙的吸收。

总之，孩子日常生长发育所需要的各类营养通过饮食即可满足，一般不需要大补或长期进补。充足的新鲜蔬果、持之以恒的体育锻炼和良好的心理生理健康，才是儿童健康生长发育的基础。

理财课堂

基金定投知多少

近年来，伴随投资者数量不断增多，基金定投逐渐成为最受欢迎的投资方式之一。基金定投即每隔固定时间，对某固定基金投资固定金额，利用平均成本法均摊成本，利用时间复利的效果来达到获利的目的。基金定投具有操作便捷、分散风险、投资灵活等特点，避免个人投资者投资股票市场时选股及择时的困难。那么，哪些人适合基金定投？基金定投又有几种方法？本周我们共同关注。

哪些人适合基金定投

第一类是稳健型投资者，比较惧怕基金净值的高波动。定投采取分批买入方式，克服了只选择一个时点进行买进的缺陷，可以更有效地均衡成本，降低投资的风险，并且在市场上涨时不错失机会。

第二类是缺乏足够时间或专业知识研究市场的人群。定投的时间、金额、基金都是预先设置好的，对于缺乏足够时间或专业知识研究市场的投资者来说，定投省时省力，同时可以在长期投资中获得不错的投资收益。

第三类是易受市场情绪影响的人群。个人投资者在投资过程中较容易受到市场情绪的影响，容易出现一些投资行为偏差，可能使得投资者忽略了市场风险或者错失了好的投资机会。定投过程中不需要人为干预，很大程度上降低了投资行为偏差对投资的负面影响。

第四类是每月有固定收入的人群。通过每月或每段时间将一定的资金进行定投，一方面可以对自身的收入进行合理的规划和安排，避免过度消费；另一方面，长期坚持定投一般可以获得一定的投资收益，实现财富的保值增值。

哪些基金适合定投

选择了基金定投，就要对基金产品进行选择，但并非所有的基金都适合定投。一些波动较小的基金如货币基金、债券基金等，由于起伏不大，就失去了定投的必要。

一般来说，适合定投的基金具有两个特点。一是波动大。波动大的基金比较适合定投，比如指数基金和股票基金，波动越大的基金，越能通过定投起到平滑成本的作用；待市场上涨时，波动大的基金获得的收益也相对较高。二是估值低。基金定投选择目标基金时，还得注重估值。目前主流的挑选方法是根据定投基金所跟踪指数的PE估值，估值越低的指数基金，越适合布局定投。

基金定投有几种方法

在执行层面，进行基金定投也有一定方法可循。

第一，普通定投法，即定时定额进行基金投资，每次（按月或按周等）投入固定的资金去购买基金。对于普通投资者来说，“普通定投法”最省时省力，积少成多，分散投资风险。

第二，市值定投法。市值定投法的目标是让基金每个月的市值按照固定额度增长。假如决定按月定投基金A，第一个月投资了1000元，按照市值定投法，每个月要保证基金的市值都增长一倍，那么第二个月基金的市值要达到1000+1000=2000元，第三个月基金市值要达到3000元，依次类推。但是如果在第一个月买入之后，基金的市值涨到了1600元，那么第二个月购买的时候只需要买2000-1600=400元就行。如果基金的市值跌到了800元，那么第二个月就需要购买1200元。也就是说，每期要投入基金的金额和当前基金的市值密切相关。如果基金下跌了，那么就需要多投资一部分资金，如果基金上涨了，就可以减少投资。市值定投法的优势在于践行了低买高卖的投资原则。

第三，指数均线法，即通过对比指数收盘价与指数均线的关系来判断市场的高低点，从而在“低点多投，高点少投”。

举个例子，拿3300点作为基准指标，当指数指标比基准高，就在基础扣款上少投；当指数指标比基准低，就在基础扣款上多投。指数均线通常可以综合180日、250日、500日等均线作为参考。

无论是哪一种投资方式，都存在一定的投资风险，相对来说，定投采用定时定额的投资方法，对投资成本有一定的平滑作用。总体来说，基金定投是中长期投资的较为稳健的方式，但仍然无法避免短期市场波动对组合收益的影响，投资者应该根据自己的实际情况及判断，适时适当调整自己的定投策略。

征集

广大读者可将所关心的理财问题、理财信息及个人家庭财务状况发送给我们。围绕您自身的理财需求，《理财周刊》顾问团将量身定制专属理财方案。

同时，为了维护消费者合法权益，本报金融维权投诉平台持续推出，聚焦金融维权，让舆论监督发挥更大作用；针对您所遇到的各类金融维权事件，为您的合理维权助力。如果您遇到了各种金融“烦心事”，欢迎扫描关注理财周刊微信公众号，从后台对话框中积极参与。

金井镇毓英中心幼儿园 开展迎新年系列活动

本报讯 日前，记者从晋江市金井镇毓英中心幼儿园获悉，为了让孩子们感受中国的传统文化，加深对元旦的认识和了解，体验新年的氛围，该园中段开展以“萌兔贺岁庆元旦 云端绽放迎新年”为主题的线上系列活动。

瞧！中一班幼儿通过制作元旦小礼炮来迎接新的一年。中二班幼儿通过秀才艺，大胆展示自我，在欢歌笑语中迎接元旦的到来。中三班幼儿将“福”字贴在花盆上，用黏土和彩纸装饰，制作了一盆盆好看的梅花。中四班幼儿通过游戏、手工等活动来表现自己、表达祝福。中五班幼儿通过送祝福、创作“喜兔迎新”等方式送出新年祝福。

据了解，通过此次活动，让幼儿在接受节日文化气息熏陶的同时，也能在其乐融融的线上互动中感受集体的温暖，共同辞旧迎新。

安海苗苗中心幼儿园 举办欢乐贺新年活动

本报讯 日前，从晋江市安海镇苗苗中心幼儿园传来消息，为让孩子们体验新年的欢乐气氛，该园各年段利用线上小程序“家园联系栏”开展了元旦主题活动，让孩子们度过一个愉快的节日。

只见，小段的萌娃们通过制作新年鞭炮、新年贺卡的方式，感受新一年到来的喜庆，提高了孩子们的动手操作能力。中段的萌娃开展了亲子游戏活动“夹年兽”，不仅让家长和孩子共同体验到了节日的欢快和成功的自豪感，在互动的过程中更加深了家长和孩子之间的感情。大段的萌娃们通过亲子手工制作的方式，体验元旦的喜庆氛围，增进亲子间的情感。

通过开展此次活动，进一步加深了孩子们对元旦节日的认识，让孩子们感受到节日的浓厚氛围，多样化的活动给孩子们留下不一样的美好回忆。