



本期聚焦

老友养生有道 冬日宜食核桃

这份药膳食谱请收好

没有年货的春节不完整。春节将至,不知道各位朋友是否已开始着手买坚果。而坚果,自然离不开核桃。秋冬是核桃大量上市的季节。核桃的营养价值有口皆碑,是当之无愧的“干果之王”“长寿果”。

现象:干果炒货迎来“热销季”

春节近了,咱厝干果炒货类休闲食品热销。近日,记者走访咱厝几家商超,发现在超市显眼处的年货堆头上,几乎都摆放上了干果礼盒。包括核桃类的干果生意较为红火,不时就能看到有人排队称重。

“到了这个季节,就想买点瓜子、花生吃。”一位中年女士一边精心地挑选,一边对记者说道。多家商店的工作人员表示,从第四季度开始,这些干果炒货就被摆放在店里的显眼位置,而进入今年1月,这些货物迎来了年末第一波热销,预计会一直持续到春节结束。

建议:冬食核桃好养生

晋江市医院儿科副主任、国家二级营养师刘芳意介绍,核桃仁中饱含脂肪、蛋白质、维生素、碳水化合物、多种常量和微量元素、胡萝卜素、纤维素等人体所需的有益物质。尤其有几种物质不仅含量充足,且易被吸收,为其他干果所不及。

第一是脂肪油,其主要成分亚油酸甘油酯、亚麻酸等对保持心血管健康、防治动脉硬化、延缓衰老有特殊意义。

第二是蛋白质,含量达17%~27%,其中60%为谷氨酸,还有精氨酸、赖氨酸等,能增加人体白蛋白,增强免疫功能,减少疾病的发生。

第三是磷,占所含矿物质总量的58%,能促进神经细胞活力,对脑神经十分有益。

第四是维生素E,能使细胞膜少受自由基的氧化损害,达到保护细胞、组织、机体之目的,从而延缓衰老。核桃仁能减少高脂肪食品对动脉的损害,降低血管硬化的风险:其所含的抗氧化剂和亚麻酸,更有助于防止心脏病。

推荐:核桃仁养生治病药膳

“核桃、花生等坚果,都可以作为人们茶余饭后的小零嘴儿。有些坚果价格不低,即使平时不舍得吃,但过年总得备上点儿,图个开心与吉利。况且,坚果是非常健康的小零食,过年吃得高兴与健康最重要。老友冬季可适当吃些核桃。”刘芳意介绍,核桃好吃,也具备养生功效,合理搭配可成治病养生的药膳。为大家推荐以下药膳,大家可遵医嘱予以选用。

功效一:治失眠。

取核桃仁20克、黑芝麻10克、大米50克,加适量水煎熟成粥。或取核桃仁5个、白糖30克,捣烂如泥放锅内加黄酒50毫升,小火煎30分钟,分两次服。

功效二:治便秘。

取核桃仁适量,炒香研细,每晚睡前服20克。或取核桃仁、松子仁、柏子仁各等份,炼蜜为丸(9克),每次服2~3丸,每日2次。或取核桃仁6克,捣烂,加适量蜂蜜调成糊状,温开水送服,每日3次。或核桃仁50克打碎,连同大米100克、生姜10克,放锅内,加水慢火煮至米烂汤稠,表面浮起粥油时,加精盐3克调味,每日食用。

功效三:补脑抗衰老。

核桃仁与冰糖捣泥,密藏在瓷缸内,每次取两匙,开水冲服。或生核桃仁、黑芝麻各100克,将后者炒熟,与前者同研为细末,拌匀后装瓶备用,早晚各食一匙,温开水送服。久服以核桃仁为主磨成的粥,能嫩肤,延缓衰老。

功效四:治咳嗽、老慢支。

取核桃仁、红枣、冰糖各等份,捣泥,每次服1匙,每日3次。或取核桃仁9克,生姜3片,卧时嚼服完,呷汤两三口,再嚼服同量,即静卧。或取核桃仁20克捣烂,与梗米100克同入锅中,加水煮成稠粥,早晚餐分食。

功效五:治心脏病。

取核桃仁100克、生晒参300克,共研细粉,拌匀后装瓶备用,早晚各吞服5克。

功效六:治老年肾虚诸症。

取核桃仁80克、栗子50克、白糖20克,先将栗子煮熟取仁,与核桃仁共研为粉,加白糖及少许凉开水,调成糊状。每日2次,每次15克,沸水调服。或核桃仁5粒,杜仲、补骨脂各15克,先将后者小火浓煎取汁,用药汁煨煮核桃仁,煮沸20分钟即成,早晚2次食仁喝汤。

晋江市第二医院(安海医院): 举全院之力 救治危重症患者

伴随着疫情防控重心转向“保健康、防重症”,咱厝各大医院发热门诊(诊室)、急诊成为守护群众健康的第一战线。每天深夜,作为晋江首家重症病人收治定点医院,晋江市第二医院(安海医院)(以下简称安海医院)的发热门诊、急诊、ICU(重症监护病房)、病区病房里,医护人员仍在忙碌着……在这没有硝烟的“战场”上,医护人员正齐心协力、全院联动,迎战就诊高峰。



迅速集结 举全院之力救治急重症者

凌晨1点,安海医院,急诊医学部分诊台不远处,一双戴着医用手套的手突然将蓝色屏风拉开,两名穿着隔离衣的医务工作者将一名老者送了进去。

在新形势的疫情防控策略下,各大医院迎来了一波就诊高峰,门急诊量和急危重患者的数量骤增。为适应新的就诊需求,保证群众的生命安全,安海医院迅速反应,第一时间进行医院的工作战略重心调整,力保及时承接和有效救治增加的急危重症患者,迎战救治高峰。

“尽可能开放床位、尽全力周转资源、最大限度救治病人……根据‘保健康、防重症’的新要求,

医院举全院之力支持急危重症患者的救治,采取了一系列相应措施,力求最大程度保护人民生命安全和身体健康。”安海医院副院长黄书懿告诉记者,“面对新冠病毒感染的冲击,安海医院作为晋江市危重症救治第一梯队、首家重症患者定点救治机构,迅速响应上级部门的政策要求:在物资上进行全院整合和调度,力保急救抢救设备的有效和高效运用;对缺少的抢救设备,后勤部门进行紧急采购和配置;同时联合多部门和科室对病区进行重新整编,将全院20%的床位转化成可接收急危重症患者的重症病房,力争最大限度地接收危重症患者,守住晋江危重症救治的第一道防线……”

坚守岗位 为患者守好第一道防线

医院的发热门诊、急诊医学部,成为与病毒交锋的“第一道防线”,也是患者生命安全的第一战线。

“大批量病人蜂拥而至,急诊接诊量急剧增加。除了要筛选轻症和重症,还要时时进入抢救战时状态,保证急危重症患者的首诊医疗质量,这是我们当前必须打的硬仗。”急诊医学部导诊台的护士扯着嘶哑的嗓子,一边指挥接诊分流,一边望着抢救室忙碌的护士们对记者说,“急诊医学部的护理团队,面

无声战场 不间断24小时连轴转

ICU病人基本是生命垂危的患者,包括器官衰竭、严重感染、严重并发症、大手术后的患者等。可以说,ICU是患者的最后一道保障,而ICU医护人员则需要肩负更大的责任。

随着重症高峰的来临,插管、上呼吸机、心肺复苏……时刻都在上演。作为ICU里的生命守护团队核心力量,近一个月来,安海医院ICU主任林荣华到现在都没回过家。他搬来行李住在院内,起早贪黑地坚守着,放下家里生病的老人和孩子战斗在一线,24小时连轴转是常态,有时忙到没时间喝水和上洗手间。当然,这不是一个人的战争,整个ICU的医护团队都一样,有时候轮休的人员就在办公桌上趴着睡,时刻准备着面对危重症患者的突发情况。

“医院最大力度地为ICU配足了医护人员和抢救设备。全科室人员上下齐心,一些阳康的人员虽有不适症状但仍主动返岗,冲锋

对当前人力不足的情况,都是咬牙放下家中发高烧的老人和娃儿,不顾劳累地奔波在抢救前线。”

面对急剧增长的就诊人数,安海医院急诊医护人员也病倒了一拨又一拨。面对“疫情大考”,他们迎难而上、无畏艰难。该科室的叶医生就是其中的一员,连日来,他以工作为重,始终坚守岗位。他告诉记者,“科室里只要是不发烧的人,都会主动请缨提前到岗、融入团队。只要我们齐心协力,定能守住阵地。”

在一线的岗位上。”林荣华说,“身为医务工作者,站在抗疫和救治一线,是职责也是使命。”

指导单位
 晋江市卫生健康局
特约协办




晋江市第二医院(安海医院)
 预约咨询电话:0595-85010626
地址:晋江市安海镇海八中路92号

晚晴医讯

晋江市医院成功入选“神经外科建设中心”名单

本报讯 日前,国家卫生健康委能力建设和继续教育中心公布“神经外科建设中心”遴选结果。其中,晋江市医院(上海六院福建医院)成功入选“神经外科建设中心”,标志该院神经外科诊治条件与能力建设得到国家权威机构和专家的认可。

据了解,晋江市医院(上海六院福建医院)神经外科在20年内快速发展,先后成为泉州市、福建省临床重点学科,尤其是近年来,在学科能力建设和业务水平方面得到飞速提升和发展,目前可熟练开展各类中枢神经系统肿瘤切除术、颅底中线及脑干等部位复杂病变手术、各类出血及缺血性脑血管疾病的显微及介入治疗、颅脑外伤手术、各类脊柱脊髓疾病外科治疗、功能性神经外科手术等。

该医院相关负责人表示,未来,晋江市医院(上海六院福建医院)神经外科将更具使命、更有动力,为国家创伤区域医疗中心的建设发挥应有的作用,为晋江市乃至周边区域的群众健康做出更大贡献。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



绘画:《鸳鸯谱》
 作者:李彩云(女,1954年生)



摄影作品:《人间难得几回闻》
 作者:庄垂练(男,1950年生)

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动,我们设置了多个互动渠道,欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。
联系电话:13505065057
 15980068048
投稿邮箱:33853075@qq.com
 84552165@qq.com
微信留言:关注“晚晴周刊”微信公众号,直接发送至后台。
寄信地址:晋江市长兴路报业大厦20楼
 晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。

本版由本报记者吴清华采写