健康课堂

远“姜”多亲“蜜” 秋日养生有道

近日，患者小张前往晋江市中医院就诊，接诊的医生发现，该患者每天坚持喝一杯红枣姜茶，结果把自己喝得上了火。为此，晋江市中医院内分泌科陈晓红医生提醒：古人常说“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜”是有道理的。

多喝蜜少吃姜

进入秋天，要多喝蜜，少吃姜。这是为什么呢？

陈晓红说，这是因为，秋天气候干燥，空气中缺少水分，人体同样缺少水分。为了适应秋天这种干燥的特点，人体就必须经常自己“补液”。但是，如果光喝白开水，并不能完全抵御秋天带给我们的负面影响。因为水分进入人体后，很快就会被蒸发或排出体外。所以，对付秋燥的最佳饮食良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤。”换言之，喝开水，水易流失，若在白开水中加入少许食盐，水分就不那么容易流失了。这种方法，与现代医学中的给病人补充生理盐水是一个道理。

记者了解发现，蜂蜜是大自然赠给人类的珍贵礼物，它所含的营养成分特别丰富，主要有葡萄糖和果糖，还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D等。蜂蜜具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌等作用，久服可延年益寿。为此，秋天经常服用蜂蜜，不仅有利于疾病的康复，而且还可以防止秋燥对人体的伤害，起到润肺养肺的作用。

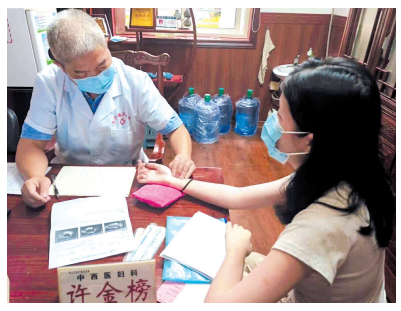
“秋天，白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水。”陈晓红建议，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥引起的便秘，可谓一举三得。为了自己的身体不受秋燥的伤害，以此作为养生补充津液的基础依据，可以更好地帮助大家度过“多事之秋”。

辛辣饮食应少吃

那么，秋燥时节除了不吃姜，可以吃各种辛辣烧烤之类的食品吗？

对于这个问题，陈晓红坦言，建议不吃或少吃各种辛辣烧烤类的食品。这些食品包括辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等。这些食品属于热性，又在烹饪中失去不少水分，食后容易上火，将少量的葱、姜、椒作为调味品，问题并不大，但不要常吃、多吃。姜可吃，但不可多吃，特别是秋天。因为秋天气候干燥、燥气伤肺，再吃辛辣的生姜，更容易伤肺，加剧人体失水、干燥。秋天不食或少食生姜以及其他辛辣的食物，早已引起古人的重视，更为今人的饮食提供了思路。

在榕泉籍医疗专家赴深沪卫生院义诊



日前，在榕泉籍医疗专家赴晋江深沪镇卫生院开展返乡义诊活动，满足群众多元健康需求，让群众在家门口就能看名医。他们把优质的医疗服务带回家乡，让广大居民也能享受到省城最优质、最贴心的诊疗服务和健康知识普及教育。

据悉，本次义诊活动由晋江市委统战部、晋江市卫健局、晋江市工商联、晋江市深沪镇人民政府、晋江市政府驻福州办事处、晋江健康协会、福州市晋江商会主办，福州市晋江商会健康委员会、晋江市医院（上海市第六人民医院福建医院）、晋江市深沪镇卫生院、晋江市深沪镇商会承办。

此次专家返乡义诊活动邀请了福建中医药大学校长李灿东及其专家团队、厦门大学附属福州市第二医院副院长张怡元教授等22位知名专家齐聚深沪，义诊项目丰富多样，涵盖中医内科、骨科、胃外科、风湿免疫科、心血管内科、肝胆外科、神经外科、泌尿外科、消化科、儿科、中医康复、内分泌科、妇科等，既满足了群众对医疗资源多层次的需求，又充分发挥商会服务社会的桥梁纽带作用，把上级更丰富的医疗资源通过商会对接到家乡，服务家乡百姓、服务家乡经济建设，让家乡群众享受优质的医疗服务。

在活动举行前，深沪镇卫生院等单位就通过微信公众号、网格员、村组微信群等多种渠道，广泛预告、宣传本次义诊的活动安排，让需要就医的辖区居民提前了解信息，及时前来就诊。

活动当天，前来问诊的村民成群结队，络绎不绝，志愿者们及时引导村民排队检查、咨询。专家轮流坐诊，为广大居民进行现场诊断，提出治疗方案，进行健康干预，提醒广大居民对各种疾病要早诊断、早治疗，减少各种疾病给患者带来的痛苦。同时宣传各种疾病的预防、发现、治疗及康复的相关知识，提高人们对生活质量和身体健康重大意义的认识。

深沪镇卫生院院长黄文生介绍，本次活动共接诊服务群众400余人次，专家们精湛的医术、细致的服务，赢得广大村民的一致好评。此次义诊活动的开展，着力解决了基层群众看病难、看病贵的问题，打通了乡村医疗服务群众“最后一公里”，让广大群众在家门口就能享受到省级医院的优质医疗服务；同时为深沪镇群众普及了医疗卫生知识和健康政策，增强了群众对健康的关注。

本周六 新塘街道社区卫生服务中心开展义诊活动

本报讯 好消息！10月14日上午，晋江市新塘街道社区卫生服务中心将开展“立足社区 护航健康”大型专家义诊活动。具体活动时间为当天9:00-11:30，义诊地点为晋江市医院新塘院区综合楼各诊区。义诊内容包含外科（骨科）、心血管内科、儿科、妇科、中医科、呼吸与危重症医学科、康复科、内分泌科等。

值得注意的是，该中心已搬至新院区，读者朋友切勿走错。

具体专家信息，可扫码了解咨询。

池店镇卫生院开展“无烟医院”创建活动

本报讯 当市民走进池店镇卫生院，就可以看到一个醒目的牌子上写着“您已进入无烟医院，为了您和他人的健康请勿吸烟”。原来，宣传牌的设计，正是该院开展“烟头不落地 医院更美丽”文明实践志愿服务活动的一环。

据悉，为强化“无烟医院”创建活动，给广大就医群众营造一个清洁、舒适的就医环境，池店镇卫生院组织志愿者行动起来。身穿红马甲的志愿者手拿夹钳、扫帚、垃圾斗等工具对医院周边环境仔细搜寻烟头，时不时捡起“躺”在地上、藏在绿化缝隙中的烟头垃圾，不放过任何一个卫生死角。

“您好，医院是公共场所，为了您和家人的健康请勿吸烟！”清理与监督并行，身穿红马甲的志愿者不忘及时对吸烟家属进行禁烟劝导，开展禁烟宣导，禁止乱扔烟头行为。有的禁烟劝导员则在候诊区为就医群众发放控烟宣传册，“面对面、心贴心”地详细讲解戒烟方法和戒烟益处，普及吸烟的危害，强调了二手烟在家庭中对儿童、妇女的危害等。

池店镇卫生院院长许珊珊坦言，医院作为防治疾病、保护人类健康的公共场所，营造无烟污染的就诊环境，降低吸烟率，是医院义不容辞的责任。捡起小烟头，文明共传递；烟头不落地，医院更美丽。烟头虽小，却可以影响整个医院的文明形象，为此，我们必须向烟头“宣战”！让烟头不落地成为习惯，让医院环境更加整洁。把“为人民服务”的宗旨和“无烟医院”的理念传递到每一个角落，从而带动群众共同禁烟，为无烟医院建设贡献力量。

“双节”期间 咱厝商圈人气火爆

今年中秋节遇上国庆节，咱厝商圈客流量又是如何？“双节”期间，记者走访咱厝各大商圈（晋江吾悦广场、泉州晋江SM国际广场、万达广场、宝龙广场、安海上悦城等）发现，各大商圈纷纷推出各种精彩纷呈的活动，吸睛无数，无论是客流量还是销售额都提升。

各大商圈 推出各种精彩活动

10月1日，在晋江万达广场，记者看到商场内熙熙攘攘，人头攒动，尤其是三楼餐饮区，几乎座无虚席，部分餐厅外排起了长队。“趁着假期，约朋友逛街吃饭，感受节日气息。”消费者林晓告诉记者，原以为大家都外出旅游了，没想到商场人挤人，吃饭都要排队等候。为了让广大小伙伴度过不一样的“双节”，晋江吾悦广场推出各种精彩活动，有“拾”光音乐会、博饼大赛。国庆当天，晋江吾悦广场开展快闪活动，现场有DF流行舞机构带来青春活力的“少年心”舞蹈，吸引众多观众驻足围观。

记者注意到，为了能在“双节”中抢占先机，各大商圈除了推出促销活动，在提升消费者购物体验上也下足了工夫。安海上悦城开展“玩心百变，艺出好戏”主题活动，其间有百变博饼、好戏剧场、万市大集等精彩活动，吸引众人前往观看。

无独有偶。泉州晋江SM国际广场“双节”期间，开展各种精彩活动，深受消费者青睐和关注。“‘双节’期间，SM广场除了推出传统的博饼活动，还携手泉州文创IP海纳兔开启流光造月之旅，通过线上线下多渠道结合的假日游玩新方式，为消费者带来各种精彩活动。与此同时，商场还引进新锐品牌。商场‘双节’期间客流再创新高，同比去年有所提升。”泉州晋江SM国际广场助理商场经理张克荣说道。

客流量销售额 双提升

记者在走访中了解到，“双节”期间，各大商圈人气爆棚。值得一提的是，为刺激消费，“家国同庆·晋情乐购”第七届晋江购物节于9月28日启动，各大商圈于9月28日-10月8日推出“惠享商圈”促消费活动，吸引众多消费者到商圈购物消费。

不少商圈负责人表示，“双节”期间，无论是客流量还是销售额均有大幅度提升。其中，餐饮、数码、珠宝等品类表现抢眼。据统计，“双节”期间，晋江六大主流商圈累计客流量达217万人次，完成销售额1.2亿元。其中，晋江万达广场日均客流量达到8万人次，同比增长8%，销售额日均500万元，同比增长10%；晋江吾悦广场客流量日均5.5万人次，同比增长14%，销售额日均350万元，同比增长17%；SM广场日均客流5.3万，同比增长11%，日均销售417.8万元，同比增长10.8%。

此外，不少商圈负责人表示，目前正在筹备第四季度的促销活动，预计接下来或将迎来新一波销售高峰。

时贤说茶

秋茶上市 尝鲜正当时

众所周知，安溪铁观音向来有『春水秋香』之说，每年国庆过后，正是秋茶上市时，那么，今年秋茶品质及价格如何？秋茶又有什么特点而深受茶客喜爱呢？为此，本报记者特意采访晋江铁观音茶王赛特邀评委、国家一级评茶师、咱厝资深老茶收藏玩家林时贤。

秋茶品质有所提升

在铁观音茶界有着“春水秋香”之说，其中，秋季的铁观音以“香”闻名，凭借独特的香味和丰富的内涵物质，深受茶客喜爱。“相较于春茶、夏茶，秋茶因秋季天高气爽，气候适宜，在茶叶的长成、采摘和制作过程中，能最大程度保持茶叶的香气，因此受到不少茶客青睐。”林时贤告诉记者，铁观音秋茶的采摘时间通常在白露前后，此时茶叶生长旺盛，营养物质丰富，采摘下来的茶叶品质佳。据了解，铁观音秋茶品质特点鲜明，干茶色泽砂绿，汤色橙黄明亮，香气高长，兰花香和观音韵明显，滋味鲜爽回甘。此外，叶底柔软肥厚，呈淡绿色或黄色。

林时贤说道，今年铁观音秋茶采摘集中在国庆期间，品质整体不错。也有茶商表示，今年受天气影响，采摘时间较去年略推迟了几天，同样得益于好天气，今年秋茶产量或将略有上升。对于广大消费者关注的价格方面，林时贤表示，秋茶毛茶采购价格从几十元到数百元不等。

这样品秋茶或更好

当下正是铁观音秋茶上市时，同时，也是尝鲜好时机。据了解，目前不少茶企都陆续上秋茶，预计到10月底或将全面上市。那么，品尝铁观音秋茶又需要注意哪些？林时贤说，冲泡铁观音秋茶时，宜选用白瓷盖碗，以充分展示茶叶的美丽姿态和香气。水温以95℃~100℃为宜，茶叶投放适量，一般以7~8克为宜，可根据个人口味增减，品饮时，先闻香，再品尝滋味，最后回味观音韵和兰花香。

总之，寒露过后品尝铁观音秋茶正当时。此时茶叶品质上乘，茶香浓郁，口感甘甜，具有独特的秋茶特点。特别提醒，小伙伴在品尝时，选择合适的茶具和适宜的温度，可以更好地品味铁观音秋茶的美味和香气。

此外，小伙伴在选购铁观音秋茶时，要注意这几点：第一，秋茶具有独特的兰花香和观音韵，这种香气越浓郁、持久，说明茶叶品质越好，在选购时，可以通过嗅闻干茶和泡茶时的香气来判断茶叶的品质。如果香气过于浓烈、刺鼻或没有香气，可能是加工不当或品质不佳的表现。第二，秋茶外形紧结匀整，色泽砂绿油润，叶底肥厚明亮。选购时，应仔细观察茶叶的外形，注意是否有杂质、黄片、黑点等不良因素。

健康问答

小腿抽筋的原因

读者问：小腿为什么会抽筋？

晋江市中医院骨伤科副主任医师朱震宇：常见的原因有不少，大致包括结构异常（比如扁平足和膝过伸）、机械性原因（如坐的太久，喜欢跷二郎腿）、电解质紊乱（最常见的比如出汗过多，没有及时补充足够的水分和盐分；再比如岁数大有高血压的人服用一些利尿剂，也常会在夜间引起腿抽筋；透析的患者也经常容易出现腿抽筋现象）、有代谢性疾病（最常见的就是糖尿病和贫血，甲状腺功能减退的患者也容易出现腿抽筋现象）、神经系统出了问题（比如帕金森、各类肌病、神经根病变以及运动神经元疾病）、缺钙（当缺钙时神经肌肉兴奋性会增高，在夜间可能会出现小腿抽筋）、腿部血管有问题（腿部的动脉或是静脉出了问题，比如较严重的静脉曲张）等，这些都可能会影响到下肢神经肌肉的代谢和生理环境，也会使人更容易出现夜晚腿抽筋现象。

如果你有什么健康问题，想要咨询，可以发送短信至15980068048，或关注“晋江健康驿站”官方微信公众号，从后台发送健康提问给我们。届时，我们将遴选部分提问并刊发出来。并且，关注本报“晋江健康驿站”官方微信公众号的新粉丝，还有可能成为我们的幸运粉丝，可获赠精美礼品一份（请留下联系方式）。

本版由本报记者吴清华 唐淑红 通讯员陈雅茹采写

社址：晋江市长兴路619号晋江报业大厦 电话：0595-82003110 邮政编码：362201 印刷：福建日报（泉州）印务有限公司 地址：晋江市梅岭街道梅岭路507号 零售报价：1元 全年定价：252元 发行单位：中国邮政集团有限公司泉州市分公司