

冬季养肾正当时

健康课堂

养肾有助于顺畅呼吸

“肾为先天之本、生命之根，肾中精气的强弱，决定着人的生长衰老。”郭森仁介绍，现代医学表明，人体的肾气与免疫功能有着密切的关系。冬季养肾，不仅能增强人体抵御寒冷的能力，而且还可提高人体免疫力和抗病力，延缓衰老。

“很多人都认为，想要预防呼吸系统疾病需要养肺；其实，养肾也有益于

肺气呼吸。”郭森仁介绍，从中医角度来解析，肾主纳气，与肺司呼吸的功能相辅相成。肺为气之主，肾为气之根，肾有摄纳肺所吸入的清气、防止呼吸表浅的作用。如果一个人肾的纳气功能正常，则其呼吸也会愈加均匀和调；反之，如果其肾不纳气，即可出动辄气喘、呼多吸少的病象。冬季是呼吸系统疾病的高发季，养肾有助于肺气呼吸，预防此类疾病。

这样养肾更健康

入冬后，养肾成了一项重要任务。那么，具体该怎么做呢？最好的办法，即开展各种力所能及的体育健身活动，使肾中精气更为充盈。此外，郭森仁建议大家注意饮水，补足水分。在日常生活中，尤其是冬天，天气干燥，门诊时不少患者皆有口燥之症。补足三餐之外的水分，不仅有利于肾脏的正常排泄，还有利于滋润皮肤。

在饮食方面，菜肴不可过咸。一般以每人每日摄盐量为5克左右为宜，高血压病患者控制在每人每日3克以内。郭森仁介绍，食盐几乎从肾脏排泄，菜肴过咸，盐分摄入过多，会增加肾脏的负担。中医认为，黑色食品能入肾、强肾。为此，冬季可选择黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣、蘑菇、海带、紫菜、乌骨鸡等黑色食物。不少干果和坚果具有补肾养肾功效，如核桃、板栗、榛子、松子等，冬季食用正合时宜，而且这些食物还兼具健



脑、黑发之功。日常生活中，要注意对腰部的保暖。很多年轻女性喜欢穿短款上衣，其实这样容易被风寒侵袭。腰部保暖很重要，若配以腰部按摩，则益肾的效果更佳。具体按摩建议：搓热双手，轻按腰部，用力摩擦30次左右，早晚各一次。该按摩法有温暖腰腿、疏通带脉、增强肾脏的功能。此外，要慎用对肾脏有损害的药物。若发现眼睑浮肿、腰痛、腰酸、尿频、尿急、尿痛、尿血或不明原因的发热时，应当及时到医院检查尿液，及时诊断与治疗，以免铸成大患。

专家医讯

耳鼻喉专家下周六到中医院爱国楼门诊部坐诊

本报讯 11月25日，晋江市中医院耳鼻喉科骆沙鸣主任医师将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间：11月25日（星期六）8:00—12:00、14:30—17:30；出诊室：晋江市中医院爱国楼门诊部一楼116诊室（地址：晋江市梅岭街新华街392号）。

据了解，骆沙鸣是晋江市中医院耳鼻喉科主任医师。第十一、第十二、第十三届全国政协委员，第五、第六、第七届泉州市科协主席，原中华医学会省激光医学学会常委、省耳鼻喉学会委员、省中西医结合耳鼻喉学会委员、中华医学会泉州市耳鼻咽喉学会副主任委员。擅长中西医结合治疗耳鼻咽喉科、头颈外科常见病多发病，尤其是穴位注射疗法。先后在国家级及省级医药杂志上发表医学论文30多篇，其中《AGL液穴位注射治疗额窦炎100例分析》获全国基层医学论文大赛二等奖，多篇建议获评福建省科技工作者优秀建议奖。先后参与编著6本医学专著。

预约方式

1. 电话预约挂号：0595-85674310（中医院爱国楼门诊部预约服务中心）
 2. 公众号预约：晋江市中医院公众号-导诊-门诊预约-晋江市中医院爱国楼门诊部（旧爱国楼门诊部）
- 温馨提示：请前来就诊的患者携带以往病历、检查报告、体检报告等，以方便医师检查。

健康问答

何为慢阻肺？

读者问：什么是慢阻肺？慢阻肺的常见症状有哪些？

晋江市医院呼吸内科张宇鹏主任答：慢阻肺是常见的、可以预防和治疗的疾病，其特征是持续存在的呼吸系统症状和气流受限，与明显暴露于有毒颗粒或气体导致的气道和肺泡异常相关。呼吸困难、慢性咳嗽和（或）咳嗽是慢阻肺最常见的症状，也可能伴有胸闷和喘息等症状。重度患者常有乏力、体重下降和食欲减退等症。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写

罗山街道社区卫生服务中心：暖心服务受好评

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

近日，晋江市罗山街道社区卫生服务中心全科苏伟南医师收到了患者柯女士赠予的一面锦旗，“尽职尽责、热心服务”几个烫金的大字熠熠发光，表达了对苏医生的感激之情。

贴心服务 关怀备至

原来，多年前柯女士因患“2型糖尿病”，平时血糖控制不佳，后经苏医生结合患者个体情况，制定了精准化降糖治疗方案，并嘱咐其平时饮食、运动情况及心理疏导，如今，其血糖控制基本正常。

病情稳定后，柯女士及家人对苏医生的医术和医德感到非常满意，常不吝赞美之词。“自从糖尿病

稳定后，我自己和家人有点健康问题，就会第一时间联系苏医生。现在，他成了我们全家人信赖的首选家庭医生。”柯女士笑着表示。

一个多月前，柯女士发现其孙子背部长了一片“痣”。面对这一突如其来的“意外”，一家人都很担心。柯女士在第一时间就想起了自己最信任的医生朋友，通过微信，她紧急联系上了苏医生。

虽然是微信问诊，但苏医生没有病人到院就诊，看到我们的这面锦旗，能增加对医生的信任与支持。”

罗山街道社区卫生服务中心主任蔡维裁表示，一面锦旗，传递的不仅是患者的感激之情，更是对医院服务品质的认可，以及对

医护人员工作的充分肯定。朴实的言语、鲜艳的锦旗，彰显的是医患之间彼此的真诚与和谐，是对医护人员无私奉献的最好回报。同时，这也激励医护人员继续以专业的技术、贴心的服务造福更多患者。

患者送锦旗表谢意

为表示感激之情，柯女士一家决定要送面锦旗给苏医生。柯女士说：“苏医生不仅医术好、态度更好，碰到什么问题都会耐心、细致地帮助我们解答。我也希望，以后



亲子驿站

大手牵小手 参观世茂海丝馆



本报讯 为了丰富小朋友的周末生活、开阔他们的眼界，日前，晋江经济报亲子驿站组织安海实验幼儿园的亲子家庭走进福建省世茂海上丝绸之路博物馆（以下简称“世茂海丝馆”），参观博物馆，寻宝藏赢好礼。

当天，小朋友拿着工作人员分发的寻宝图，开启一场寻宝之旅。

在世茂海丝馆，亲子家庭们参观了多个展区，了解了海上丝绸之路的发展历史、历史背景及文化交流等方面的内容。在“穿越丝路之旅——《丝路山水地图》数字艺术展”，该展围绕“重走丝路·发现之旅”的主题，让小朋友以“主人公”的姿态，“重走”丝路，亲身体会生动有趣的丝路故事，发现丝绸之路中中西方交流的线索。

值得一提的是，《丝路山水地图》多媒体数字展在空间和多媒体艺术设计中融入画作、影片、互动游戏等多种道具和多媒体方式，贯穿国宝展示区、环幕影院区、五城游历区等展区，以加深参观者对丝绸之路文明内涵的理解。“哇，好漂亮的环幕影院区。”“沉浸式体验超越时空的视觉盛宴。”“特别震撼的体验。”在环幕影院区，小朋友被眼前巨幅环幕影片所带来的效果震撼到。

在五城游历区内，墙面沙盘、互动桌面、感官互动体验、交互投影、动画、交互艺术装置等多媒体手段把嘉峪关的雄伟、敦煌的旖旎、撒马尔罕的璀璨、赫拉特的精细、麦加的神圣展现在眼前，小朋友在沉浸式游戏里体验五城中的商贸任务，感受丝绸之路上的贸易经历，体验当



时空前繁荣的新型贸易融合。

另外，小朋友乘坐“中欧班列”，在动态的视觉影像中回顾五城独特风光。一幅画卷带大家回顾繁华依旧的丝路，看各国商旅往来频繁，听四面八方故事涌来。

“妈妈，这个文物不是在这个厅。”“爸爸，宝藏在这里，赶紧拍照。”小朋友按图索骥，积极寻找宝藏藏身之处。

在寻宝过程中，小朋友积极参与，与家长一起探索博物馆的每一个角落。他们不仅学到了海丝文化知识，还培养了团队合作精神和解决问题的能力。

活动结束后，家长纷纷表示，这样的活动非常有意义，让小朋友在轻松愉快的氛围中学习到了很多知识，也增进了亲子之间的感情。希望以后能多举办类似的活动，让小朋友在愉快的体验中成长。

瞧，我是小小消防员



本报讯 为了让小朋友了解消防安全知识，近日，晋江经济报亲子驿站组织东石片区的亲子家庭到东石镇专职消防队，通过零距离接触消防员工作，学习如何使用灭火器，增强消防意识等。

当天，小朋友在家长的陪同下，参观了东石镇专职消防队。当看到红色的消防车时，不少小朋友惊呼：“哇，消防车好大、好酷炫。”随后，小朋友在东石镇专职消防队相关工作人员的带领下，参观消防车。“消防车是消防员在火灾现场执行任务的重要工具，它具有丰富的功能和设备。”东石镇专职消防队相关工作人员向小朋友介绍，消防车上有许多储物柜用于存放各种消防设备，如水枪、水带、灭火器、破拆工具等。消防车还配备了报警器、警灯和扩音器，以便在火灾现场进行指挥和联络。

现场，东石镇专职消防队副队长胡志群向亲子家庭讲述灭火器的使用方法和注意事项。“当遇到火灾时，一定要保持冷静，迅速找到灭火器并按照以下四个步骤来操作。”胡志群介绍，第一步，提起灭火器；第二步，拉掉保险销；第三步，一手握住灭火器，另一手用力拉掉保险销；第三



聆听绘本故事 享受美好周末时光



本报讯 近日，一场别开生面的绘本故事会及卡通数独游戏体验活动在晋江安海优丫曼绘本馆举行，活动吸引了晋江经济报亲子驿站众多小朋友及家长的参与。现场，绘本馆蔡老师讲述了经典绘本《大猩猩》的故事，小朋友们则在家长的陪伴下，共同体验了卡通数独游戏的乐趣。

活动当天，蔡老师为小朋友讲述了经典绘本《大猩猩》的故事。故事讲述了一个小女孩与大猩猩之间的温馨友谊。蔡老师用绘声绘色的讲述方式，让小朋友沉浸在故事情境中，深刻感受到《大猩猩》的幽默与善良。在场的家长们表示，通过这个故事，让小朋友学会了珍惜友谊，懂得了用心去关爱身边的人。

紧接着，现场进行了卡通数独游戏体验环节。在家长的陪伴下，小朋友们积极参与到游戏中，体验卡通数独的乐趣。卡通数独是一款结合了数学与卡通元素的



益智游戏，既能锻炼孩子们的逻辑思维能力，又能激发他们的想象力。“妈妈，这里少了一本书。”“爸爸，这本故事书是贴这里的。”“老师，帮我检查一下这份数独做得对不对。”……活动现场气氛热烈，小朋友们争相互动，共同解决难题，感受卡通数独的独特魅力。

为了表扬小朋友用心聆听、认真做数独游戏，优丫曼绘本馆为每个小朋友精心准备了一份精美礼物。活动结束后，家长们纷纷表示，这样的活动既丰富了小朋友的课余生活，又增进了亲子关系，让小朋友在阅读与游戏中快乐成长，让他们度过了美好的周末时光。