

健康课堂

寒冬来临吃糯米 补养正气又暖脾胃

糯米是禾本科植物糯稻的种仁,按谷壳和米粒的颜色可分为红、白两种,因其香糯黏滑,常被用以制成风味小吃,逢年过节,很多地方都有吃年糕、汤圆的习俗。

吃糯米可养正气

“中医认为,糯米味甘、性温,能够补养人体正气,吃后会周身发热,起到御寒、滋补的作用,最适合在冬天食用。”晋江市内坑镇卫生院中医馆负责人张永彬表示,糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸及淀粉等,营养丰富,为温补强壮食品,具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效,对食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。另外,它还能够缓解气虚所致的盗汗、妊娠后腰腹坠胀、劳动损伤后气短乏力等症。

但需要注意的是,糯米不易消化,老人、小孩不宜多吃。此外,糯米有收敛作用,如吃糯米导致便秘,可以喝点萝卜汤化解。

常用糯米食疗方

“好吃的糯米餐品有很多,我为大家推荐几款,供大家自行选择。”张永彬介绍,糯米粥、糯米糕、糯米酒、糯米爆米花,是很多人日常生活中常吃的餐品。每道餐品背后,都有不错的食疗功效。比如,糯米糕,用火烤软熟食,温开水或温酒送服,适用于夜尿频数;糯米粥中加米30克、红枣10个同煮,适用于肺结核、贫血、神经衰弱及各种慢性虚弱病患者;糯米酒适量、鸡肉200克,蒸熟食用,有补虚损、安心神作用,适用于产妇或病后体虚者补益之用;糯米爆米花,好吃又有利健康。

此外,巧用糯米,还可以通过食疗的方式,促进人体健康。比如,取糯米、莲子、红枣、淮山适量,同煮粥,加



晋江市内坑镇卫生院中医馆负责人张永彬

适量白糖调味食用,有健脾胃作用,适用于脾胃虚引起的泄泻。

取糯米、小麦各100克,同炒黄,研成细末,每次服10克,每日3次,适用于盗汗不止者。

取糯米100克、小麦120克,同煮粥,用适量白糖调味食用,有养心神、厚肠胃、虚汗、强气力作用,适用于小儿汗多、精神疲倦、脾胃虚弱、食欲不振、妇女心神不宁、烦躁、神经衰弱等症;取糯米100克、百合50克,同煮粥,用适量红糖调味食用,有补中益气、健脾止泻、养胃润肺作用,适用于阴虚胃痛、多食易饥、心烦失眠等症。取糯米250克,加适量水,蒸成饭,倒扣盘中。党参大枣煮后铺在糯米饭上,药汁中加入白糖50克,煎浓汁倒在米饭上即可食用,有健脾益气作用,适用于体虚气弱、乏力倦怠、心悸失眠、食欲不振、便溏等症。

健康话题

周末宅家生活的正确打开方式

冷空气轮番来袭,你是否也正宅在家避寒取暖?当心!久居室内更要注意室内空气污染防治。

开窗通风享清新

随着经济和社会的发展,人们身边的新污染物也不断出现,我们在日常生活中也更加频繁地接触到装修材料和日用化学品等易造成室内空气污染的室内用品。

想要开启周末快乐宅家模式,晋江市医院呼吸内科医生张宇鹏建议,要注意控制室内空气污染,从根本上减少污染物的来源,切断污染物进入家庭、办公环境的途径。比如,在装修、购物时,应选择质量合格、绿色环保、符合《民用建筑工程室内环境污染控制标准》相关要求的室内用品。

开窗通风,能够显著改善室内空气品质。经常开窗通风,保持室内空气流通,预防呼吸道传染病的发生。每次开窗通风20~30分钟。净化空气,可作为辅助手段来补充解决室内空气污染问题。目前,净化空气的常见方法包括有活性炭吸附、光催化剂分解、绿色植物净化等。

睡得多不代表睡得好

Lily是上班族,因工作原因,有时也需值夜班。平时,她不仅要“伺候”孩子的一日三餐,还要“陪读”。好不容易忙完一周,等到周末时分,她才感觉属于自己的时间终于来了,于是不想睡觉,看看听听电影直至午夜,第二天,则美美地睡到临近中午。

值得一提的是,睡得多不代表睡得好。手机会加剧人们的晚睡倾向,睡前的光照会让人体的褪黑素分泌时间后移,就会睡得更晚。

“工作日的时候,职场人士一劳难求,所以在周末常有宅家报复式久睡的问题,睡觉时间常常超过8小时,甚至达9个小时及以上。然而,调查显示,睡得多并不代表睡得好。主观感受会欺骗我们。”晋江市第三医院睡眠科护士长郑丹凤说,“在正常生活中,欺骗性让我们觉得能压缩自己的睡眠,其实不是,对身体的不良影响在持续中。在合适的时间睡觉,才能与大自然的节奏合拍,让我们的身心灵达到健康的状态。”

据了解,睡眠是一个逐渐放松的过程,泡脚、派对、夜跑、抽烟、喝酒、喝茶……都可能让你因为太兴奋而睡不着。郑丹凤建议,睡前一小时,可做一些相对固定让人松弛下来的事,比如收拾家务,准备第二天上学上班要用的物品,翻翻纸质书,或者瑜伽、冥想等。

久坐小心腰椎受损

周末宅家时,很多人习惯窝在家中沙发、床上“葛优躺”,再准备一些零食、果盘追剧、打游戏……但是,这一完美的安排背后,腰椎却有话想说:“‘葛优躺’我很累!”

是的,这一习以为常的“葛优躺”姿势,正在悄悄损伤着脊柱。仔细看我们的脊柱,除了颈椎向前凸起,正常情况下我们的腰椎也是向前凸起的。当我们平躺时,腰椎完全放松,负荷最小。当我们站立时,腰椎基本上在正常位置,上半身的重量随着腰椎传递到双腿,共同负担。但当我们坐下时,头部、躯干和上肢的重量会全部集中在腰椎这一个支撑点上,腰



椎间盘承受的压力达到最大。当我们“葛优躺”时,腰椎不仅要承受我们上半身的重量,还会因缺乏足够支撑导致原有弧度改变,使椎间盘所受压力不断增大。长时间保持这个不正确的姿势,会诱发腰椎间盘突出,碰到神经,会引起腰部及下肢疼痛、麻木等症状。

晋江市医院康复医学科医生陈巧丽表示,“因此,‘葛优躺’久了也要起来活动,做做腰背保健运动,和颈椎操类似,腰椎左右旋转,前屈后仰,左右侧弯,还可以腰椎环绕(像玩呼啦圈的动作)等。当然,不论是颈椎还是腰椎运动,一定要量力而行,动作幅度不宜过大,主要以放松活动肌肉为主,不宜剧烈过猛。”

健康问答

读者问:三九数贴要贴多久?

池店镇卫生院中医馆负责人李梅花医生答:每季敷贴疗程一般每年12月开始敷贴,至次年2月底结束。每周3次,3周为一疗程,建议行2~3疗程,配合小儿膏方一起治疗效果更好。总疗程一般连续敷贴3年,每年夏天“三伏贴”和冬天“三九贴”序贯进行。

亲子驿站



忠诚 为民 公正 廉洁

争当“交通安全小达人”

本报讯 为增强孩子的交通安全意识,增进其对交警职业的了解,近日,晋江经济报亲子驿站组织深沪中心幼儿园到晋江深沪交警中队开展小小交警体验活动。在趣味活动中带领小朋友们了解交通安全知识。

遵守规则,是交通安全中的一条重要标准,而规则意识也贯穿了活动始终。在体验活动第一步,晋江深沪交警中队的交警引导小朋友进行了排队、报数、编号等,引导小朋友在简单的活动中养成规则意识。

先有认识,后有理解,交警为小朋友科普了交警相关知识,从辖区地图到警徽,在小萌娃的世界里初步建立交警形象。接下来,是交通安全的重中之重,安全头盔的佩戴,交警从演示头盔佩戴法,讲解常见佩戴误区等到小朋友上台尝试佩戴,通过浅显易懂的语言向小朋友传递佩戴安全头盔的重要性。现场,交警还为小朋友展示了许许多多警用工具,譬如警用多功能腰带、对讲机等,让小朋友沉浸式体验交警职业,更好地了解交警的工作。

当然,趣味活动是必不可少的一环。利用蛋黄派中含有微量酒精的原理,交警为萌娃设计了小小挑战,如小朋友在吃完蛋黄派后立即到酒精测试仪进行吹气测试,在趣味中让小朋友认识、理解酒精测试仪的工作原理。为了让小朋友进一步深刻体会到饮酒驾驶的危害,交警还拿出了“法宝”——醉驾模拟眼镜,小朋友在佩戴醉驾模拟眼镜的情况下进行行走,让小朋友深刻地体会到酒精麻



痹神经后产生的眩晕会对人体产生非常大的影响,提高了小朋友的安全意识。

活动结束后,家长们纷纷称赞。陈凯森的家长对记者说,这次活动非常不错,尤其是佩戴安全头盔与“酒驾”体验,通过交警的言传身教,让孩子们深刻认识到交通安全知识的重要性。

小甜品师欢乐做蛋糕

本报讯 2023年12月30日,为了迎接新年的到来,锻炼小朋友们的动手能力,晋江经济报亲子驿站安海片区和东石片区的亲子家庭来到长富牛奶(安海馆)制作香甜可口的蛋糕,一起庆祝2024年的到来。

此次“小甜品师”活动,吸引了32组小朋友和家长参与。当天上午,小朋友们一到长富牛奶(安海馆),就被桌上各种制作蛋糕的材料吸引,纷纷开启“十万个为什么”,问答:“妈妈,这个小杯子是装蛋糕的吗?”“爸爸,为什么鸡蛋被分开了?”

活动开始后,长富牛奶工作人员首先为大家讲解了制作蛋糕的要领和注意事项,从分离蛋黄到打蛋搅拌,再到混合烘焙等,工作人员一边耐心地讲解一边为小朋友们示范。在爸爸妈妈的帮助下,小朋友认真学习如何搅拌蛋黄、打发蛋白、混合面粉等。“爸爸你看,我的蛋白变成棉花糖了。”“妈妈,你快看,这个蛋白像不像云朵?”小朋友被打发后蓬松的蛋白惊呆了,“哇,太神奇了,打着打着它就越来越高!”

当小朋友制作的蛋糕液送入烤箱后,活动的第二个环节便开始了。这是一场关于营养的趣味问答,答对的小朋友可以赢取美味的牛奶。小朋友及家长通过观看牛奶知识短片,进一步了解了牛奶的相关知识。短片结束后,工作人员进行现场提问:“什么样的牛奶才是好牛奶?”“一天要喝多少牛奶?”……小朋友纷纷踊跃举手回答,现场气氛热烈。

问答环节后,就到了小朋友们的才艺环节啦,只见小朋友一个个自信



勇敢地要上台表演,跳起了《科目三》,大合唱《听我说谢谢你》《挖呀挖呀挖》等歌曲,欢快的舞蹈和清脆的童声赢得了在场家长的阵阵掌声。

在小朋友们的歌声中,蛋糕新鲜出炉了。工作人员根据杯子的号数为小朋友分发了美味的蛋糕,“28号是我做的!好香!”“10号是我做的!”小朋友拿到自己亲手制作的蛋糕非常开心,忍不住大口品尝了起来。“妈妈,我做的蛋糕太好吃了,我要带回家和爸爸分享。”为了奖励小朋友们顺利完成蛋



糕制作,完美变身“小小甜品师”,长富牛奶(安海馆)工作人员还为每个小朋友送上一份牛奶伴手礼,每个小朋友都收获满满地回家了。

家长们纷纷表示,此次活动不仅让小朋友学会了如何制作蛋糕,还让他们在愉快的氛围中收获了知识,学会了分享。“这次活动增强了小朋友的动手能力,也让家长与小朋友有了更深的互动,真是太有意义了!”来自东石镇中心幼儿园的黄怡然小朋友的家长说道。

东石镇中心幼儿园 第五届足球嘉年华精彩上演

本报讯 日前,一场以“热血东幼,燃亮绿茵”为主题的第五届足球嘉年华在东石镇中心幼儿园精彩上演。开幕式上,该园园长蔡冬雅为参加东石镇第一届“仁和杯”幼儿足球联赛的东幼球星们颁发奖状,与球星们共同宣布东石镇中心幼儿园“热血东幼,燃亮绿茵”第五届足球嘉年华正式开幕。

在友谊赛上,来自幼儿足球联盟的东石镇中心幼儿园与东石镇恒新幼儿园联盟代表队的小运动员们用一个个活力四射的身影,一张张灿烂的笑脸勾勒出了初冬阳光下一帧帧幸福的画面,运动的魅力感染着每一位观众。

活动现场,参加本次嘉年华活动的小运动员们喊着响亮的口号,迈着整齐的步伐,喊着响亮的口号进入现场,与爸爸妈妈们畅游在东幼老师们精心设计的《最强特种兵》《闯关小勇士》《穿越火线》等23个游戏项目区,小朋友与小朋友们尽情释放运动的热情。

作为全国足球特色幼儿园,东石镇中心幼儿园一直坚持以足球游戏为载体,扎实推进幼儿园足球运动的开展,积极推进幼儿园足球文化的建设,激发幼儿参与足球运动的兴趣,体验足球运动带来的快乐。

本届足球嘉年华游戏与运动巧妙结合,快乐与健康交相辉映。小朋友用创意与拼搏,给这个冬天增添了一抹靓丽的颜色,暖阳照耀下的东幼绿茵场给参加活动的每一名东幼小朋友与家长朋友心中留下一份收获的喜悦和美好的记忆,同时也为幼儿园注入了热情和活力。



阿梅中心幼儿园 开展庆元旦主题活动

本报讯 为了让小朋友过一个不一样的元旦节,日前,陈埭镇阿梅中心幼儿园开展“童心跃动·‘年’味十足”元旦主题活动。

“什么是元旦节?”“元旦节有哪些习俗呢?”“元旦节我们可以做什么?”小朋友对于元旦节,提出了很多有趣的问题。老师通过绘本故事、儿歌等让小朋友了解到元旦代表着辞旧迎新,过元旦,迎新年。“元旦”这么热闹的日子里怎么能少得了巧手制作呢?小朋友忙得不亦乐乎,老师通过组织小朋友写福、画龙、做鞭炮、串花等亲手绘制作品等方式,度过了一个不一样的元旦节。

本版由本报记者吴清华、唐淑红、黄海莲,实习生张雨童,通讯员何珊妹采写