本期聚焦



这几款健康茶饮

有利降压清热安神

时下,很多人喜欢喝茶。冬日里,暖暖地喝上一杯,暖胃又暖心。你知 道吗,喝对了茶,不仅有利身体健康,还有助于降血压。下面,我们就为大 家推荐辅助降压茶饮。

高血压患者不妨试试茶饮

他从医四十一载,是一位扎根 六联疗法"用于急性胰腺炎的救 治,其中内治方(郭氏清胰汤)和外 治方(郭氏消胀散)获得国家发明 专利。他就是全国名老中医、晋江 市中医院中西医结合主任医师,脾 胃病专家郭森仁。尽管已退休,但 他仍专注于学术的传承及药膳美 食茶饮的研究。

"中医认为,高血压病属于眩晕 管、降低血糖、降低血压。经常饮

范畴,多因精神紧张、思虑过度、七 用山楂茶,对治疗高血压具有明显 情五志过极而化火,或劳累过度、嗜 食肥甘、饮酒过度等致阴阳失去平 基层的全国名老中医,自创"郭氏 衡,气血经脉运行失常所致。"郭森 仁表示,高血压患者除每天吃药外, 不妨喝点保健茶饮辅助降压。

八款健康茶饮推荐

"山楂茶和菊花茶,是很多人 都比较熟悉的日常茶饮,其实这二 者也有降压作用。"郭森仁表示,山 楂所含的成分可以助消化、扩张血

辅助疗效。其饮用方法为,每天数 次用鲜嫩山楂果1~2枚泡茶饮用。 菊花茶所用菊花应为甘菊,其味不 苦,尤以苏杭一带所产的大白菊或 小白菊最佳。每次用3克左右泡茶 饮用,每日3次;也可用菊花加金银 花、甘草同煎代茶饮用,其有平肝 明目、清热解毒之特效。对高血 压、动脉硬化患者有显著疗效。

其次,中医实践表明,荷叶的 浸剂和煎剂具有扩张血管、清热解

脂去肥之良药。荷叶茶也是治疗 高血压的饮用佳品,用鲜荷叶半张 洗净切碎,加适量的水,煮沸放凉 后代茶饮用即可。

此外,莲子心茶、决明子茶、首 乌茶、槐花茶、葛根茶,也有相应的 辅助作用。比如,莲子心有极好的 降压去脂之效;决明子具有降血 压、降血脂、清肝明目等功效;首乌 有降血脂,减少血栓形成之功效, 血脂增高者,常饮首乌茶疗效十分 明显;葛根具有改善脑部血液循环 之效,对因高血压引起的头痛、眩 晕、耳鸣及腰酸腿痛等症状有较好 的缓解功效,经常饮用葛根茶对治 疗高血压具有明显的疗效。其制 作方法为将葛根洗净切成薄片,每 暑及降血压之效。同时,荷叶是减 天30克,加水煮沸后当茶饮用。

| 专家医讯

晋江市中医院爱国楼门诊部 本周日国家级名老中医坐诊

本报讯 1月14日,国家中医药管理局中医药文化 科普巡讲团成员、全国名老中医药专家传承工作室负 责人、国家级名老中医专家黄俊山主任将到晋江市中 医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为1月14日(星期 日)8:00—12:00、14:30—16:30;出诊诊室为晋江市中医 院爱国楼门诊部二楼204诊室(地址:晋江市梅岭街道 新华街392号)。温馨提示:请前来就诊患者携带以往 病历、检查报告、体检报告等,以方便医师检查。

黄俊山主任,医学博士、教授、主任医师。国家二 级心理咨询师、博士研究生导师。擅长治疗失眠、抑 郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不调、更年期、高血压、 肿瘤、感冒、咳嗽、胃病、多汗、身痒、便秘等内科、男科、 妇科、皮肤科中医疑难杂病及保健养生调理。

预约方式

1.联系人:施能渊13808511355

2. 电话预约挂号: 0595-85674310(晋江市中医院

3. 公众号预约:晋江市中医院公众号一导诊一门

爱国楼门诊部预约服务中心)。

诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—黄俊山名医工 作室(旧爱国楼门诊部)。

|健康问答

哮喘和"老慢支"的区别

读者问:哮喘和"老慢支"是一回事吗? 新塘街道社区卫生服务中心全科科室负责 人、中西医全科主治医师蔡尚敬答:哮喘与慢性支 气管炎不是一回事,哮喘受遗传因素、环境因素双 重影响,多与过敏因素有关,发作时有胸闷、气短、 喘息、咳嗽呼吸困难症状;而慢性支气管炎是气 管、支气管黏膜及周围组织慢性炎症,以反复咳 嗽、咳痰、喘息症状为主,多有理化因素刺激、病原 微生物感染所引起。

| 健康课堂

呵护肠道健康 不妨试试这几招

肠道是人体重要的消化器官,肩负着营养全身、排泄废物的重任,其健 康问题不容忽视,但生活中关于肠道健康的误区可不少。其中,关于如何 缓解便秘这一难题,很多人心中困惑不已。

告别误区 维持肠健康

"一人苦一项,没人苦相同!" "错,我和你都一样,我们都是便秘 选择寻求网络,或是在难以忍受的 情形下选择求救于药店。记者采访 了解,不少市民朋友认为,"便秘相 对其他疾病来说比较尴尬,所以万 不得已一般不会选择就医。"对此, 你又会做出怎样的选择呢?

亲子驿

肚子鼓,动不动就便秘,好几天没 排便,憋得难受死了。各种家庭妙 招都试过了,还是排不出来,简直让 人心力交瘁! 学了营养学以后花了 星人……"便秘了怎么办?面对这 好长时间研究,总算找到了有效方 一日常生活中的尴尬难题,很多人 法。现在我的排便也算规律了,基 本上一天一次,太棒啦!"

关于便秘,不少人都存有误 区。LINDY表示,近日,《健康中 国》就发布文章表示,目前市面上 很多商家推广"清宿便""排肠毒" 的广告,让不少人对人体有"宿便" 对此,国家二级公共营养师 的说法深信不疑,甚至认为"宿便" LINDY 坦言,"以前我也容易腹胀、是万恶之源,经常使用泻药或灌肠

药进行清肠。实际上,医学上并无 "宿便""排毒"之说,日常生活中大 家也不需要定期清肠。定期清肠 可能给肠道带来伤害,破坏正常的 肠道菌群、肠黏膜屏障。如果灌肠 出现肠穿孔。

排便妙招分享

针对便秘问题,LINDY建议,市 民朋友可经常进行腹部按摩,躺在 床上按摩肚脐周围区域,早起可以 试下"仙人揉腹"。平时,可以多吃 高纤食物,像绿叶菜、木瓜、梨子等,

均可软化大便,帮助通便。膳食指 南说每天要吃25g的膳食纤维。

"根据个人体质,喝足8~10杯 水,多喝开水,也是开通大便之门 的关键。当然,个别体质不合适 者,也不必强求每天8杯。"LINDY 坦言,此外,适当运动,走路、跑步、 游泳都有助肠胃蠕动;作息规律, 不要熬夜,吃饭要按时;便秘情况 的发生,也有可能是因为肠道内 操作不当,还会使肠道受到损伤, 有益菌还不够,可以吃点益生菌 促进肠道蠕动进而通便。坚持这 些小妙招,保证饮水,少吃刺激性 食物,相信通便问题会得到有效

最后,提醒市民朋友:若存在便 秘问题,也可及时选择就医寻求专 业帮助,遵医嘱进行上述操作更为



亲子DIY蛋糕 快乐加"焙"

本报讯 为了锻炼小朋友的动 手能力,近日,晋江经济报亲子 驿站组织安海片区的亲子家 庭走进长富公益体验馆(安 海店)DIY蛋糕,学习牛奶 知识,共度美好周末。

翻拌棒、打发 器……小朋友看着眼 前制作蛋糕的工具兴 奋地与父母讨论,"妈 妈,这是用来做什么 "这是鸡 的 ? " 蛋?"……现场,小朋友 跃跃欲试。长富牛奶 相关工作人员为大家讲 解制作蛋糕相关流程,在 工作人员的指导下,小朋 友一步步搅拌、打发鸡蛋等 完成蛋糕的制作。家长时而 为小朋友提供建议与帮助,时而 用相机记录小朋友做蛋糕的样子。 "妈妈,你看!蛋黄已经搅拌好了!""哇, 宝贝真棒!"

现场呈现一片欢声笑语。不少小朋 友还拿出精心准备的奥利奥、饼干、葡萄 干等自己喜爱的食品添加到蛋糕中,制作 出一份属于自己独一无二的美味蛋糕。

小朋友的集体活动,当然少不了艺术 的加持。在现场,小朋友跟着美妙的音乐 唱起《挖呀挖》等耳熟能详的歌曲。随后, 有的小朋友朗诵故事、唱歌、表演舞蹈等, 他们在台上自然大方地表演着,赢得在场 家长的阵阵掌声

当天,有奖知识问答环节深受大家的喜 爱。在工作人员的讲解下,大家学习了牛奶 相关知识,并通过问答赢得奖品。当然,脑 筋急转弯的几个趣味小问题则是难倒了一 众家长朋友,而活跃了现场活动氛围。



新鲜出炉的蛋糕带着蛋奶制品烤出 的特殊香味,小朋友吃着自己亲手制作的 蛋糕,脸上洋溢着满足的欢欣,并兴奋、骄 傲地与父母分享着自己动手实践的成 果。家长吃着小朋友制作的蛋糕开心地 夸赞着他们:真厉害!

"环境很好,场地干净整洁,通过这次 DIY蛋糕活动,可以很好地锻炼小朋友的 动手能力。"黄瑾瑜家长与记者分享了她 的感受。倪嘉尉家长则向记者开心地展 示,她给小朋友拍摄的活动照片,并说道: "活动很有意义,小朋友很喜欢!还能提 前接触到一些生活知识并体验做蛋糕的 乐趣,非常不错。'





馆

知识的了解,提高他们对地震危害的 认知和地震来临前的自救能力,近 日,晋江经济报亲子驿站携手金井镇 毓英中心幼儿园的亲子家庭走进晋 江市防震减灾科普馆,在科普馆讲解 员的带领下认识、了解地震及相关自 救知识。 当天,小朋友在家长的带领 下,陆续抵达晋江市防震减灾科普 馆。进门后,映入眼帘的是LED屏

上循环播放的地震科普知识,不少 小朋友被其深深吸引住。 现场,讲解员用通俗易懂的语 言向小朋友讲述地震知识,小朋 友听得津津有味。紧接着,讲解 员以晋江地貌为例,讲解地震带 相关知识,加深了小朋友对地震

一位经济报东丁拜

金井镇毓英中心幼儿园亲子活动

随后,在地球板块示意图前,讲 解员以板块学说为始,带大家深入 了解地震起因,并用演示道具-

的认识,提高大家的防震自救意

本报讯 为了增进小朋友对地震 三维立体板块运动模型,在演示推 拉中,让大家感受地震波的运动及 造成的破坏。

在了解了相关的地震知识后, 讲解员给大家讲述地震来临时的 防范自救办法。从动物对地震波 的感知、河水变浑浊等自然异象到 可能出现的"地光",识别地震先兆 是必须掌握的知识。震后创伤救 护、震后心理救护等灾后自救知识 的讲解更是重中之重,讲解员详细 地讲解了海姆立克急救法等相关 知识,并通过现场道具教大家如何 心肺复苏。

玻璃栈道、地震小屋、倾斜小屋 等体验令人印象深刻,让大家亲身体 会到地震来临时天旋地转的感受, "妈妈,好晕,我走不了路"。在模拟 中,让大家亲身感受到地震带来的影 响,也更加重视学习地震防灾自救知 识的重要性。

活动结束后,不少家长纷纷称 赞,此次亲子驿站开展的参观地震 馆活动非常不错,既开阔小朋友的 视野,又让他们学习到不少地震

知识。"防震减灾科普馆里

图文并茂、模型道具逼

真,小朋友充满兴趣, 讲解员用通俗易懂 的语言讲解各种 地震知识,吸引 小朋友认真聆 听。同时,馆内 的特效屏幕等 设备从视觉、 听觉、触觉等方 面,让大家沉浸

式体验大自然的 威力,非常不错。" 王熠柏家长告诉记 者,通过这次活动,让 小朋友学习到了很多防 震减灾的知识,提高了防震减 灾的意识, 收获满满。

安海苗苗中心幼儿园 开展消防应急疏散演练

本报讯 为了强化消防安全教育,提高师生的消 防安全意识,近日,安海镇苗苗中心幼儿园两个园区 分别开展消防应急疏散演练。随着警报声的响起, 平静的校园一下子紧张起来,各班幼儿在老师的带 领下,拿着毛巾弯腰捂鼻,沿着指定路线快速而有序 地从教学楼撤离到安全区域。到达集结区域后,各 班清点上报人数,演练按预期顺利完成,整个过程紧 张迅速,有条不紊。

应急处置能力,也为师生的健康成长筑起了一道安全

东石钻石海岸幼儿园 开展庙会活动



本报讯 为了让幼儿了解中国年,感受中国经典民 俗文化、庙会文化底蕴,感受过年的快乐,昨日,东石钻 石海岸幼儿园开展以"齐乐'龙龙',赶个年味儿"为主 题的庙会活动。大朋友、小朋友身着新年盛装齐聚一 堂,纳新年之福、品新年之味、享民俗之趣。通过"年味 市集""民俗游园"等活动内容,重现古寨庙会琳琅满 目、热闹非凡的场景,感受人群川流不息的热闹大集, 寻觅儿时那浓浓的年味儿。

活动现场,通过新年上上签、龙灯长廊、国潮风合 影打卡点等,打造民俗潮趣街区,让大家拾起过年的仪 式感;在游园游戏中,幼儿通过打卡套圈、射箭、投壶等 民俗游戏,以及体验传统年俗剪窗花、写福字、做龙灯, 感受传统民俗魅力;在美食摊位中,拳头母等富有闽南 当地特色的美食,吸引众多小朋友驻足,满足他们味蕾 的多元化需求;更有传统糖画、捏面人、扎香龙、棕编等 非遗摊位,让幼儿近距离感受传统手艺的魅力。

与传统文化面对面交流,体验丰富有趣的传统游 戏,感受生命与文化的双重暖意,在温暖且有意义的庙 会活动中,不仅让小朋友感受红红火火的中国年,也让 他们了解学习传统文化习俗。

> 本版由本报记者吴清华、唐淑红, 实习生张雨童采写