

冬日如何养肾 咨询专家有话说

中医认为,冬季在五行应水,在人体应肾,此时是人体肾阳大量消耗的时节,也是养肾的关键时刻。那么,冬季如何养肾?下面,我们来听听咨询医生怎么说。

腰腿有力、眼睛有神、头发润泽发亮、面色有光泽、牙齿坚固有力。反之,人体就容易出现疲劳、腰膝酸软、眼睛无神等症,这些都是肾气不足的表现。“很多女性说自己在冬季手脚冰冷,或一夜睡醒脚底仍是冰的,这些都是肾气不足的表现。此外,很多人关注的脱发、或过早白发,也属于肾气不足。合理培固肾气,有利于调节机体,远离因新陈代谢失调而引发的疾病。”

补肾可做养生操

“补肾可从饮食着手,栗子粥、韭菜粥、五黑补肾粥(黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、核桃仁)都是不错的选择。”蔡文墨坦言,市民朋友在日常生活中,还

可以练养生操。这一套动作按照足→腰→腹→耳→头的顺序完成,就像是从树根到树冠,可以从脚到头养护肾气。

养生操第一步,揉脚。每天晚上,温水洗净双脚,端坐床上,用手掌小鱼际位置,搓左右脚的涌泉穴36下。涌泉穴是肾的井穴,搓涌泉穴可以从源头补肾气,有益肾养阴、清心除烦、导热下行。

养生操第二步,搓腰。主要穴位是膀胱经的肾俞穴(第二腰椎棘突下,旁开1.5寸)、督脉的命门穴(第二腰椎棘突下)。双手握拳,后腰部位上下搓动,36次。搓腰部有温肾壮腰、培源固本之功。

养生操第三步,摩腹。双手平掌,左手在下右手在上,置于小腹,来回搓动,左右各36下。腹部有任脉气海(脐下1.5寸)、关元穴(脐下3寸),揉摩腹部有壮肾起痿、补益下元之效,兼有运脾导滞、减肥排便之功。

养生操第四步,搓耳。双手置于耳前,来回搓动,36下。肾开窍于耳,耳如同倒置胎儿,全身各部位都在耳部有反应点,称为“耳穴”。搓耳不但能养肾,同时起到对全身按摩的作用,长期做这个动作,可有益肾填精、疏通全身气血之功,还能提高免疫力,预防感冒。

养生操第五步,梳头,又称“干梳头”,双手五指分开如梳状,置于前额发际处,点按太阳穴,从前向后搓动,点按风池穴36下。梳头有祛风升清降浊、益肾清脑之功,对各类头痛都有缓解作用。

合理补肾好处多

众所周知,冬季是养肾的好时节。需要补肾的朋友,可抓住这一冬令小尾巴,趁机好好补!咱厝名中医,中医主任医师蔡文墨坦言,中医认为,肾的生理功能是藏精、主水、主纳气、主骨、生髓,与人的骨骼、血液、皮肤、牙齿、耳朵都有莫大的关系。肾气充足的人,精力充沛、

天寒喝茶饮 暖心又暖胃

中医认为,冬季是阳气潜藏、万物蛰伏的时节,在这个时候要学会“冬藏”,藏的是人体内的阳气。为此,小伙伴不仅要在起居中“藏阳气”,在饮食上也同样如此。具体该如何做?为此,本报记者采访了晋江市池店镇卫生院中医馆负责人李梅花,为大家推荐三种冬天喝的养生茶,让你暖心又暖胃。

陈皮茯苓茶养脾胃

陈皮茯苓茶由陈皮、茯苓、甘草、人参、炒白扁豆组成,每种食材各1-1.5克,加300毫升开水闷泡8分钟,或是放在养生壶里加500毫升冷水煮开,即可饮用。陈皮具有理气健脾、燥湿化痰之功效;茯苓能利水渗湿、健脾、宁心安神。

脾胃是人体气血生化之源。若脾胃不好,就会气血不足,并且不管怎么食补,都无法完全吸收其营养。同时,脾主运化水湿,脾虚就生湿,并且排不出去,导致湿气越来越重。舌头旁边的齿痕、女生的小肚子,脸色蜡黄,都是脾胃虚弱的表现。因此养好脾胃很重要,陈皮茯苓茶被称为“除湿器”,坚持喝能排湿养脾,并且里面的药材属性都不属于凉性、

寒性,非常适合作为冬日茶饮。

五黑桑葚茶养肾

中医认为冬天是养肾的黄金时期,肾若虚,便会腰膝酸软、脱发、尿频。那么养肾怎能少了五黑桑葚茶?古人认为自然界中的绿、红、黄、白、黑分别对应五脏的肝、心、脾、肺、肾,五黑桑葚茶是由黑米、桑葚、黑豆、黑芝麻、黑枸杞以及红枣干组成,加入清水1200毫升煮30分钟即可饮用。长期喝五黑桑葚茶,让你的头发蹭蹭长。

五红汤养气血

五红汤是由赤小豆、红枣、枸杞、红皮花生及枸杞组成,准备赤小豆、枸杞、红枣、红皮花生30克,加600毫升

水开煮,煮好后再加入红糖即可。红豆能补血、促进血液循环,红枣能健脾、补血,红皮花生有养血止血的作用,枸杞能补肝养肾,红糖有健脾养胃、益气补血之功效。因此五红汤是很适合贫血体质、经期失血过多的人

群饮用。但值得注意的是,五红汤性质温热,不能每天都喝,否则容易让体内出现湿热之气。同时,不能和螃蟹、鱼肉、羊肉、虾等食物同时食用,在经期、上火或产后恶露还未排干净的人也不宜饮用。

走进消防站 体验“火焰蓝”

本报讯 为了让小朋友了解消防员日常工作,提高他们的消防安全意识,近日,晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭走进陈埭消防救援站,探秘“火焰蓝”,体验了一次难忘的消防之旅。

一走进陈埭消防救援站,小朋友一下子就被现场的各种消防车和消防装备吸引住了。“妈妈,消防车好大。”“这么大的消防车,太酷炫了。”……小朋友啧啧称赞道:原来消防车长这样。

在消防员的带领下,小朋友井然有序地进入了荣誉室。在荣誉室里,消防员讲述在救援现场所面临的种种困难和挑战。在荣誉墙前,小朋友纷纷被消防员获得的各项荣誉所吸引,同时也为消防员勇敢无畏的精神风貌和无私奉献的品质点赞。

随后,消防员带领小朋友走进消防知识宣传教育基地。参观过程中,消防员还用生动形象的语言讲解了火灾的成因、预防措施和火场自救知识。小朋友听得津津有味,纷纷表示要争做消防小卫士,把学到的消防知识告诉家人和朋友,共同预防火灾。

紧接着,就是参观消防



装备环节。“哇,好酷呀!消防员叔叔,这个东西是什么用的?”在消防装备展示区,小朋友看着红色的消防车、新奇的消防器材,一个个问题接踵而来,让消防救援人员应接不暇。在叽叽喳喳你一言我一语的情形下,消防员用通俗易懂的语言耐心细致地向小朋友介绍了各种消防器材、车辆等装备的性能和用途,并帮助小朋友坐上消防车,过了一把“消防员”的瘾。

“叔叔,这是什么衣服呀?”“这是灭火防护服,这些衣服在我们日常灭火救援工

作中,起到了非常重要的作用……”随后消防员向小朋友讲解了消防灭火防护服的材料、功能及穿着步骤,小朋友纷纷上前试穿。不少小朋友说:“穿上消防服,感觉自己就是一名消防员了。”

活动结束后,不少家长纷纷表示,参观消防救援站的活动让大家受益匪浅,既了解了消防员的辛勤付出,也学到了许多消防安全知识。有不少小朋友更是表示,今后要更加关注消防安全,争做小小消防员,为保护自己和家人的生命安全贡献一份力量。

纸杯蛋糕DIY 共享美好时刻

本报讯 近日,一场别开生面的亲子蛋糕DIY活动在长富牛奶(安海馆)开展。此次活动由晋江经济报亲子驿站组织,吸引了安海实验幼儿园不少亲子家庭参与。

在家长的带领下,小朋友早来到长富牛奶(安海馆)。看到长富牛奶(安海馆)的一切物品,小朋友充满好奇,用手摸摸“奶牛”,并与之合影。活动现场,长富牛奶工作人员耐心地为大家介绍制作蛋糕过程中所需的食材、设备和工具,示范了纸杯蛋糕的食材调配比例和制作步骤。随后,小朋友在家长的帮助下,开启制作蛋糕之旅。

每个小朋友拿起桌上的硅胶棒开始搅拌蛋黄,并加入鲜奶和面粉。“妈妈,原来制作蛋糕的过程很复杂。”“蛋黄要搅拌多久才会好?”……现场,小朋友七嘴八舌地

询问着。“小朋友,蛋黄搅拌好后,要用打蛋器弄蛋清啦!”在长富牛奶工作人员的指导下,小朋友将打蛋器放入蛋清中,持续地按着按钮,蛋清就进入搅拌状态了。不一会儿,蛋清都变成白色泡沫,小朋友惊呼:“打蛋器太神奇了。”随后,小朋友把弄好的蛋糕坯装到纸杯里,有的小朋友还在蛋糕坯里加上葡萄干、奥利奥等。

在等待蛋糕烘焙的过程中,现场还举办了趣味问答环节。“喝牛奶对身体有什么好处?”随着长富牛奶工作人员话音刚落,小朋友踊跃举手,积极抢答。此次趣味抢答环节,不仅让小朋友增长了见识,还收获了丰富的礼品。为了锻炼小朋友的胆量和勇气,现场还有才艺展示环节。小朋友纷纷登上台,唱歌、朗诵古诗等,赢得了现场家长阵阵掌声。



经过烤箱的烘焙,蛋糕的香气扑鼻而来,小朋友品尝着自己做的蛋糕,脸上洋溢着开心的笑容。“蛋糕太好吃了。”“这么美味的蛋糕,我要拿回去分给妈妈吃。”……小朋友边品尝边说道。本次活动在一片欢声笑语中圆满结束。小朋友拿着自己制作的蛋糕和伴手礼,开开心心地回家。不少家长纷纷表示,通过这次活动,小朋友不仅体验到了DIY蛋糕的乐趣,还锻炼了动手能力和胆量,活动相当不错。

本期聚焦

这份坚果选购指南请查收

在春节到来前,出门“扫货”,网购生鲜等各种农副产品,似乎是春节必不可少的动作。近年来,食品类年货的种类也越来越多,不仅以蔬菜、水果、冷鲜肉等农产品为主,休闲食品、营养健康食品、干果等食品也逐渐成为年货新宠。面对线上线下琳琅满目的坚果,你知道该怎么选、怎么吃吗?

建议密封保存

从养生角度出发,冬日是多食坚果的最佳季节。在市面上常见的坚果有很多,如花生、核桃、板栗、榛子、杏仁等。中医认为,这些坚果偏温热,在其他季节食用容易上火,而冬天天气较冷,适量食用能起到御寒、补充能量、有益健康的作用。

“坚果可固,但要防‘哈喇味’。”国家二级营养师LINDY坦言,坚果作为人们休闲、接待客人、馈赠亲友的佳品,可以为机体补充能量、矿物质和多种维生素。过年囤货少不了坚果。然而,坚果脂肪含量高,久存的坚果在环境作用下极易发生氧化、酸败,生成游离脂肪酸、过氧化物、醛、酮等物质,产生一股刺鼻难闻、又苦又麻的味道,即我们通常所说的“哈喇味”。久存的坚果在被人不慎食用后,可能会刺激消化道,产生不适,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。如长期食用,还可能会损害肝脏,增加慢性非传染性疾病的风险。为此,要注意少量购买、吃完再买,避免过度消费;注意密闭储存。

第二,建议大家选择无盐、无添加糖、无油的原味坚果,培养少盐、少油、控糖的饮食习惯。当看到外包装上注有盐焗、五香、奶油、蜂蜜、琥珀等字样时,我们一定要看看配料表,通常这些坚果都添加了盐、糖、油,要特别注意。

第三,推荐购买独立小包装的坚果类食品,若在食用过程中出现哈喇味,应停止食用。

健康问答

宫颈癌病因知多少

读者问:宫颈癌病因有哪些?

晋江市中西医结合医院妇产科副主任医师黄胜红答:目前,已明确高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染是宫颈癌及癌前病变发生的必要因素,即宫颈发生癌变的过程中,HPV感染是最为关键的环节。除持续性高危型HPV感染的作用外,还需要其他内源性和外源性因子的共同参与和作用,才能造成宫颈癌的发生。所以,可以将引发子宫颈癌的危险因素分为两类:一是生物学因素,即高危型HPV持续感染;二是外源性的行为危险因素。

宫颈癌高危行为,一般包括下面

六点。由于HPV主要是通过性传播,所以一些可能增加HPV感染的因素,如初性生活开始年龄小、多个性伴侣或有性伴侣有多个性伴侣、性卫生不良或者有性传播疾病史会增加HPV感染风险,从而增加宫颈癌的发生风险。宫颈癌高危行为还包括月经及孕产因素,如早婚、早育、多孕多产、经期、产褥期卫生不良;吸烟、吸食;口服避孕药;自身免疫性疾病或者长期免疫抑制(如肾移植患者需要长期口服免疫抑制药物);营养状况不良,营养失调,如β胡萝卜素、叶酸、维生素A、维生素C缺乏、微量元素的失衡等。

东石镇中心幼儿园 第三届东幼春晚精彩上演

本报讯 近日,第三届“东幼园年晚”在东石镇中心幼儿园精彩上演。

东幼娃满怀期待的第三届“东幼园年晚”在孩子的奇思妙想中拉开帷幕,他们自发寻找幼儿园里适合的布置场地,绘制自己的春晚报名表,在家里认真地排练自己选好的节目,在东幼春晚的这一天,小朋友盛装为家长带来一场才艺飞扬的盛宴,这是一场由东幼娃积极展现的绚丽舞台和家园共育畅想的才艺盛会。

本次“东幼园年晚”迎新春活动结合闽南地区新春的吃穿住行习俗,通过“第二届东幼园年晚筹备会”“喜迎新年愿望墙”“妙贺新春向未来”“家乡的年味”“寻‘龙’形,走近‘龙’”等一系列由孩子发起的活动,沉浸式感受家乡浓浓的年味,体验家乡民俗文化,传承中华民族精神。

据悉,东石镇中心幼儿园一直深入挖掘和利用家乡特色,构建“亲家乡”的课程,潜移默化地将家乡的种子植入每一位东幼孩子的心里,培养热爱家乡、会讲晋江故事的小朋友。



阿梅中心幼儿园 开展早教亲子活动

本报讯 为了发挥幼儿园的辐射示范作用,向社区普及0-3岁婴幼儿的家长和看护人员的科学育儿知识,并为其提供有质量的科学育儿指导,促进婴幼儿健康成长。

近日,晋江市陈埭镇阿梅中心幼儿园开展早教亲子活动。

本次活动,根据0-3岁婴幼儿的年龄特点,精心设计了丰富多彩的活动,有问好歌、自我介绍、趣味娃娃机等。在游戏情景中,锻炼了小朋友的专注力、视觉追踪力等,提高他们的灵活性。

本次亲子早教活动,不仅为家长提供了互相交流的平台,也让学龄前的宝贝体验到了游戏的快乐,让家长们进一步了解了早期教育的重要性,并从中获得了更专业、更丰富的早教经验,提升家庭的科学育儿水平。

本版由本报记者吴清华、唐淑红,通讯员李贻鑫采写