

健康课堂

春季养生慎防四病



眼下乍暖还寒忽冷忽热，不少读者朋友将此时节称为“乱穿衣”的时段。咱厝医生提醒：此时天气虽已转暖，但仍有可能出现连续阴雨和倒春寒。天气变化幅度大，年老体弱者易发病，出现心脑血管、胃肠道疾病，失眠、焦虑、抑郁等情志疾病也时有发生。为此，大家应特别注意饮食、生活起居、运动等养生保健。

谨防精神疾病及慢性肝病

“春寒料峭，不宜过快减衣。而且，春季肝气升发，此时易引起旧病复发，尤其肝病。大家一定要注意防范。”咱厝中医院医生陈丽芬提醒，春季是胃及十二指肠溃疡易反复的季节，可能出现上腹部闷胀、疼痛、暖气

频繁、反酸及食欲减退等症状，甚至出现出血、穿孔等。因此，春天要对脾胃进行全面调养。此外，春季是养肝护肝的最佳时节，也是肝病的多发时节。同时，春季也是治疗肝病的最好时节。肝木逢春，肝木之气偏旺，这个时候给予有效的治疗，可以达到事半功倍

的效果。少喝酒，少怒多动，让整个身心都回归到自然的状态，有利于性情养肝。

调理脾胃控制高血压

中医认为，高血压的发病与“肝气”“肝阳”的升发太过有关。春为肝木当令，凡有肝阳上亢的人，在春天

特别容易出现头痛、昏眩。因此，陈丽芬提醒，高血压患者一旦感觉头晕、头痛时，除了要监测血压，在医生的指导下及时调整降压药，还要注意饮食清淡，控制盐、胆固醇、脂肪的摄入，严格戒烟限酒，防治高血压及其并发症。这类患者，在饮食上要以防止肝阳升发太多为主，多食用酸性收敛之类的食物。

值得一提的是，我国民间素有“菜花黄，痴子忙”的说法。春季是精神类疾病的高发季节，故春季要注意精神类疾病的预防与治疗，多进行心理上的呵护与关心，切不可擅自中断药物。

小贴士：养生春菜推荐

春日养生，不如从餐桌开始。陈丽芬为大家推荐“春笋三鲜汤”，此汤味甘清香、鲜美脆嫩，气清而能疏通，

将春之滋味尽收碗底。据悉，春笋三鲜汤具有疏肝理气、健脾益胃、清热利湿的功效。准备春笋250g、黄豆芽150g、胡萝卜150g、香菇50g，春笋切滚刀块，焯水备用，豆芽、香菇洗净，胡萝卜去皮切段备用，起锅烧油，加入胡萝卜、春笋翻炒，加入清水3-5升，大火烧开，加入香菇、豆芽，小火慢炖30分钟，最后加入适量盐调味即可。

陈丽芬介绍，雨后春笋最为鲜嫩，有调畅肠胃、消痰化积之效，适合痰湿壅盛、经常便秘的人群食用。春笋得春气而入肝，有生发之性，所以能解肝郁，再加上其味甘入脾、性凉清热，还能清解春燥和肝火旺。加入豆芽，既能疏通肝气、健脾和胃，还有清热利湿的作用。尤其是黄豆芽健脾益胃，补虚力更强，能更好地疏散中焦湿浊。

晋江市中医院开展优质服务培训

本报讯 为提升医务人员的人文素质和职业素养，进一步深化优质服务内涵，推动医院文化和品牌形象建设，提升群众就医获得感和幸福感，3月25日，晋江市中医院举办“优质服务创造价值”医院服务礼仪培训，邀请美国认证协会ACI注册国际礼仪培训师、高级形象管理师董浩淇老师进行授课。全院护士长、护理骨干及医院服务中心、收费处、中药房、西药房、检验科、放射科、体检中心、妇产科门诊、眼耳鼻喉科门诊、内镜中心及急诊部等多个关键窗口、科室工作人员等参加。

培训中，董浩淇老师通过视频讲解、案例分析、现场实操、场景模拟等方式，有重点、有层次、有针对性地给医务人员讲解了仪容仪表、言行举止等基本礼仪常识，特别是对日常医疗服务工作中频繁涉及的服装穿戴、仪容仪态、站坐走姿、沟通技巧、服务用语等礼仪文化进行了细致解析。

现场气氛活跃，参训人员在轻松的气氛中品味出礼仪的真谛，在快乐的互动中掌握了医护礼仪的标准和基础知识，让大家对医护礼仪有了全面深刻的理解。通过此次培训，不仅加深了医务人员对医护服务礼仪的认知，而且提升大家塑造医护职业形象的能力，提升了医护队伍的精神面貌和形象，为进一步改善工作作风、提升医院整体服务质量奠定了良好的基础。

礼仪不仅反映了一个人的文化素养，更体现了医院的服务水平和整体形象。下一步，晋江市中医院将不断强化“以人为本”的服务意识，将医护礼仪内化于心、外化于行，尽展晋中医人的专业、人文和温度，为人民群众提供更优质的医疗服务。

健康问答

被动物咬伤后 应尽快接种狂犬疫苗

读者问：被动物咬伤后，一定要在24小时内注射狂犬疫苗吗？

晋江市医院罗山院区（晋江市罗山街道社区卫生服务中心）副书记、动物致伤科副主任医师庄天从答：被犬、猫等哺乳动物咬伤后，原则上越早接种狂犬疫苗越好，只要狂犬病没有发病之前都可接种。被咬伤后应尽早到正规医院动物致伤门诊接种狂犬病疫苗，避免未及接种而发生狂犬病。

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

晋江市医院梅岭院区：打通“任督二脉”有妙招

中医理论认为，万病皆损于阳气。阳气不足，会导致人体热量不够，容易让人体出现畏寒怕冷的状态。不妨进行督脉灸，给全身的经络“补一补”阳气。晋江市医院梅岭院区中医馆提醒市民朋友：立春之后，温度回升，阳光散发，是大地万物阳气逐升之时，也是人体补充阳气的最佳时节，此时进行中医外治，更有助于适应、对抗自然突变状况。

三分钟助你了解督脉灸

督脉为阳脉之海，因此督脉可沟通全身经络。而督脉灸作用于督脉上，通过督脉灸的综合作用激发、协调诸经，可以发挥经络运行气血、平衡阴阳、抗御病邪、调整虚实的功效，达到防病保健的目的。

晋江市医院梅岭院区中医馆负责人许火燃介绍，督脉灸是一种在督脉上施以中药和隔姜灸的疗法，并将其堆成长蛇状，其上放置艾绒进行艾灸的治疗方法，因其状似长蛇或火龙，又称“长蛇灸”“火龙灸”。此法将经络、腧穴、药物、艾灸、发泡的综合作用融为一体，充分发挥温肾壮阳、行气破瘀、拔毒散结、祛寒利湿、通督止痛的功效。

督脉灸的适应证

肌肉骨节疾病，适合做督脉灸，比如，强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、风湿性关节炎、腰椎间盘突出症、颈椎病、腰肌劳损、慢性腰痛等。此外，内科杂病，如支气管哮喘、变应性鼻炎、慢性支气管炎、慢性腹泻、肠易激综合征、血小板减少症、再生障碍性贫血、失眠、头晕耳鸣、免疫力低下，也适合做督脉灸。



没有疾病，只想保健适合做督脉灸吗？答案是可以。“其实，督脉灸属于中医外治的一种疗法，这种情况就符合中医治未病的理念，即人们常说的亚健康调理。比如，免疫力低下、精力不足、疲劳综合征、易感冒、手脚冰凉、背心发凉感、阳虚体质、痰湿体质等亚健康状态，都适合进行调理。”许火燃介绍。

此外，对于女性的黄褐斑、雀斑、痤疮等，督脉灸也有很好的改善作用。

补阳气的好方法

艾灸和督脉灸一样吗？督脉灸有何特点？“督脉灸的施灸面广、艾柱大、火力足、温通力强、作用持久、安全、无副作用，对各种类型的虚寒性疾病有很好的疗效。”许火燃介绍，督脉灸是提升阳气的好方法，但并非所有人都适合，

“中医馆常态化推出的理疗方式有很多，需辨证论治，每位医师都会针对个人身体差异为群众设计治疗方案。”

需注意的是，施灸后，要注意保暖，多饮温开水；不宜剧烈运动，睡前姜汁兑温水泡脚；饮食以清淡为主，减少辛辣刺激性食物摄入；督脉灸时间最好在9:00—16:00阳气旺盛的时候进行，不宜在晚上治疗；督脉灸时间为每次1.5—2小时，前来进行治疗的市民需要提前安排好时间；督脉灸前，需要提前两天先到许厝社区第一卫生服务站进行面诊或电话预约。地址：晋江市梅岭街道许厝社区第一卫生服务站。预约时间：每周一、三、五上午8:00—12:00，下午2:30—5:30（每日预约3人，先到先得）。预约/咨询电话：13328531093（上班时间）15880722788（下班时间）



亲子驿站



体验别样「警」彩

本报讯 警察是小朋友心目中的英雄，为了让他们更了解警察的日常工作情况和培养幼儿的自我保护能力，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派出所参观、沉浸式体验别样“警”彩。活动中，东石派出所的民警带着小朋友参观了综合指挥室区域等。当他们来到监控室，看到大屏幕上显示的视频画面时，小朋友的好奇心被激发出来。他们纷纷围着民警，询问公共视频是如何工作的。民警耐心地解答了小朋友的问题，并告诉他们平时要听家长的话。同时，现场，民警结合小朋友的年龄特点，带领他们一起观看了安全知识动画视频，并为他们讲解了安全防范知识。其中，重点讲解了如何避免被陌生人拐骗、遇到危险如何求助等，引导小朋友注意安全，警惕和远离陌生人。“小朋友，你们知道哆啦A梦有什么宝贝，那么，警察叔叔腰带上有什么东西？”现场民警用幽默风趣的语言，生动形象地介绍了各种警械装备的名称、功能和用途。同时，向大家一一展示、介绍了手铐、警棍、催泪喷雾等常用单警装备的功能和使用规范，小朋友通过看一看、摸一摸，获得了最真切的感觉和体验。小朋友了解了警棍、手铐、防

暴盾等装备的由来后，还动手触摸了这些装备，感受到了它们的分量。在这个过程中，小朋友不仅增长了知识，还体验到了警察工作的严谨和专业。

活动现场，东石派出所联合晋江刑侦大队设置了一个模拟抓小偷的环节。民警邀请了几个萌娃扮演小警察，其他孩子则扮演群众。在民警的指导下，小警察学会了如何观察、抓捕犯罪嫌疑人。通过这个环节，小朋友深刻体会到了警察抓罪犯的艰辛和勇敢，同时也让他们明白了法治的重要性。

活动结束后，家长们纷纷表示，这次活动非常有意义，让小朋友在快乐中学习到了很多知识，也让他们对警察的工作有了更深的了解。希望他们能够通过这次的经历，从小树立正确的法治观念，成为遵纪守法的好公民。



东石钻石海岸幼儿园开展“安全童行”活动

本报讯 日前，晋江东石派出所携手东石钻石海岸幼儿园开展“相约警营 安全童行”主题警营开放日活动，钻石海岸幼儿园的亲子家庭来到安东园警务站参观体验，增强安全防范意识。活动期间，东石派出所联合刑侦大队民警带领小朋友参观警务室，了解警察的

工作职责，展示警用器械、警务装备的性能、作用和使用方法，让孩子们“零距离”触摸感受，并一同观看消防安全、预防踩踏、防范诈骗等安全教育视频，小朋友近距离感受到了警察的工作与生活，上了一堂生动的社会实践和法制教育课，加深了他们对警察工作的了解。

萌娃化身园艺师

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在吾悦广场开展一场“DIY多肉植物欢乐多”活动，吸引了众多亲子驿站的萌娃和家长的积极参与。通过这次活动，小朋友不仅学会了如何种植多肉植物，还培养了他们的动手能力和环保意识，现场欢乐多多。

为了让小朋友更好地了解多肉植物，现场工作人员向小朋友介绍了多肉植物的种类、生长习性以及如何正确浇水、施肥等养护知识。小朋友认真聆听，积极参与，对多肉植物产生了浓厚的兴趣。随后，小朋友在家长的陪伴下，兴致勃勃地开始了DIY多肉植物之旅。

小朋友在家长的帮助下，从大箱子里挑选了自己喜欢的多肉植物，小心翼翼地将其放入盆中取出，然后用小铲子挖土、填盆、施肥等，一个个化身小小园艺师，享受着种植的乐趣。

活动过程中，小朋友不仅学会了如何种植多肉植物，还认识了许多不同的植物品种，了解了它们的生长特点和养护方法。同时，他们还学会了如何利用身边的废弃物制作花盆，增强了环保意识。

当天，现场还有才艺展示环节。有的小朋友表演了舞蹈，优美的舞姿和可爱的表情赢得了家长的喜爱；有的小朋友进行了歌唱表演，清脆的嗓音和投入的表演让大家陶醉其中；还有的小朋友展示了武术等才艺，赢得阵阵掌声。这些小朋友在舞台上自信满满、尽情展现自己的时候，不仅

让家长欣赏到了他们的才华，也让他们的自信心得到了锻炼和提升。

活动结束后，不少小朋友称赞：“此次活动好玩又有意义。”家长们也表示，这次活动非常有意义，让小朋友在动手实践中学会了知识，培养了他们的观察力和耐心，希望亲子驿站以后多举办这样的活动。也有家长表示，此次DIY多肉植物活动的开展，不仅让小朋友体验到了种植的乐趣，还提高了他们的动手能力，增强了环保意识。通过这次活动，让小朋友在心中种下热爱自然、保护环境的种子。



安海苗苗中心幼儿园举办交通安全知识讲座

本报讯 为切实做好幼儿园交通安全管理工作，进一步提高幼儿的交通安全素养，近日，晋江安海苗苗中心幼儿园特邀安海交警大队民警黄泽贺入园开展“道路交通安全知识讲座”，该园两个园分别以线上和线下的方式参与讲座。

黄泽贺结合幼儿年龄特点，从步行安全、乘车安全、认识交通标志三大方面，通过生动有趣的交通安全动画视频、“生死瞬间，让爱先行”案例视频、与幼儿进行问答互动等多种形式，深入浅出地讲解了交通安全知识，让幼儿们了解遵守交通规则的意义。本次活动增强了幼儿的交通安全意识，提高了知险避险的能力，为文明安全出行奠定了基础。该园将持之以恒地将安全教育贯穿到一日教育中，并通过家园携手的形式，与家长共同守护幼儿健康成长。

东石中心幼儿园开展“探本土文化 寻雕艺之花”研学活动



本报讯 为了深入挖掘利用家乡特色，构建有教育价值的“亲家乡”课程，让幼儿体验家乡非遗文化的魅力，了解东石古镇木雕技艺，晋江东石镇中心幼儿园中班段幼儿开展“探本土文化 寻雕艺之花”研学活动，在东石古镇中探索家乡的技艺。通过参观艺达木雕美术馆研学基地，师生切身感受到木雕工艺品的精美绝伦。观作品、听讲解、看视频，孩子们对非遗文化有了更加全面深入的了解。

同时，现场举办了东石镇幼教支部委员会研学基地授牌仪式。艺达木雕董事长郑培元表示，将一如既往地支持东石镇幼教发展，让更多小朋友了解木雕文化。此次研学基地的成立，为东石镇各幼儿园提供适合幼儿身心发展和年龄特点的研学课程，助力将传统木雕工艺融入幼儿园的教育活动中，让孩子们需要的、适宜的形式开展创意木雕活动，做好家乡非物质文化遗产产木雕艺术的传承，让非遗木雕文化走进校园。

