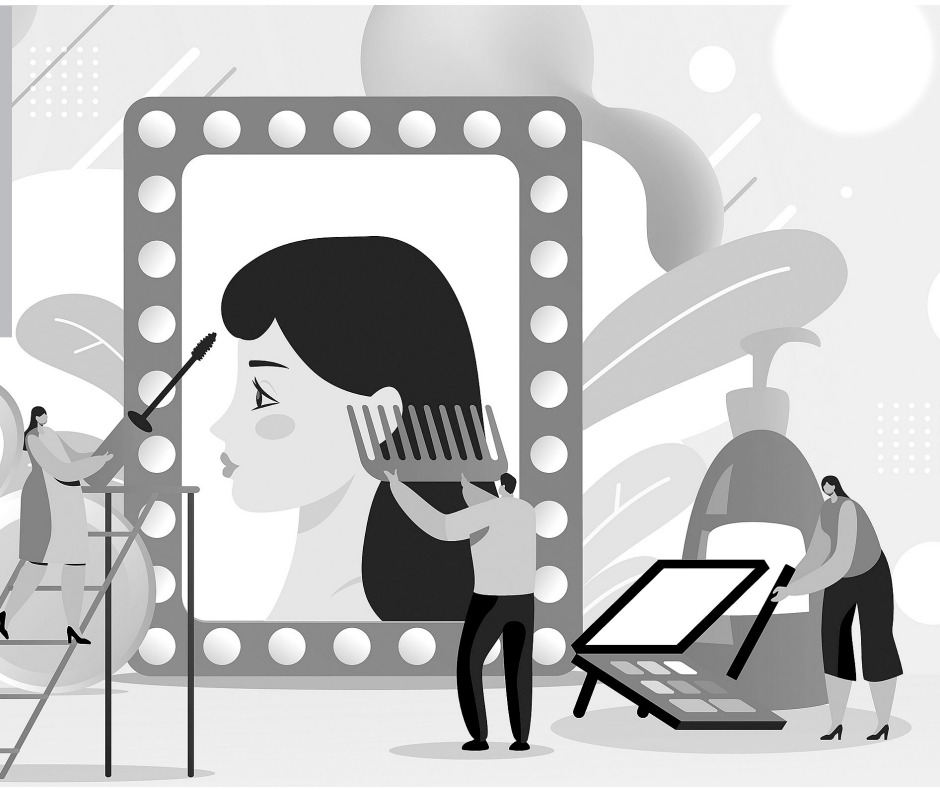


梳头也有讲究？听听咱厝医生怎么说

晨起洗漱梳理,既是人们早已养成的生活习惯,亦是一种简便易行的养生方法。春天是万物萌生的季节,人体顺应自然,阳气逐渐升发,表现为毛孔开放,循环系统功能增强,新陈代谢加速。晋江市中医院中医师陈丽芬解析说,此时,养生的要点就是要顺应天时,顺应生理,使肢体舒展、气血流畅。如每天梳理自己的头发,尽管只是“举手之劳”,却能宣行淤滞、梳理气血、通达阳气。



基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

罗山街道社区卫生服务中心推出中医减肥服务

本报讯 近日,晋江市罗山街道社区卫生服务中心中医馆推出中医减肥服务,有需要的朋友可前往医院咨询了解。
据该院中医馆医师陈卓卓介绍,中医认为肥胖病多因年老体弱、饮食不节、缺乏运动、先天禀赋等导致气虚阳衰、痰湿瘀滞形成。病位主要在脾与肌肉,与肾关系密切,亦与心肺的功能失调及肝失疏泄有关。本病多为本虚标实之症。肥胖对人体健康危害极大,而该院中医综合减肥服务,结合了中医的多种疗法,旨在通过整体调理达到减肥的目的。其优势主要有“整体调理、总体疏导”“个体化方案”“健康安全、副作用小”“内外兼治、注重胃肠功能”“提升整体健康水平”“不易反弹”等。

经常梳头好处多

“在我国,梳头养生法历史悠久,梳头具有通畅血脉、祛风除湿、使发不白的作用。”陈丽芬介绍,许多古籍中也有梳头养生的记载。

中医学认为,人体的十二经络及七经八脉等遍布全身。这些经络联系着人体内外上下、五脏六腑,使得气血通达全身,发挥着营养组织器官、抗御外邪、护卫机体的作用。这些四通八达、纵横交错的经络多直接汇聚于头部,或间接地作用于头部。头脑正中央有个“百会穴”,就是经络的会聚之处。通过梳头,以刺激经络和穴位,内练精神,激发元气;外导经络,梳理气血。经络得以通达,气血得以疏利,则可滋养和坚固头发、坚固脑耳、散风明目、防

治头痛等。据了解,梳头能刺激头部经络和内脏相对应的全息穴位,把操作时产生的生物信息,通过经络与全息传感关系作用于头部及相关脏器,以振奋阳气、调理脏腑,提高机体抗病能力。

这样梳头效果更好

据介绍,头皮下面有一层造发系统,这个系统的每一层组织都在不断地吸取养分和氧气来支持头发的生长。头部还是五官和中枢神经所在。因此,经常梳头,加强对面部和头皮的摩擦,通过神经反射作用,可改善头部血液循环,促进细胞新陈代谢,增加头皮及头发的营养供应。没有健康的头皮就长不出浓密的秀发。经常梳头,除可使头发发润乌黑、减少脱发断

发外,还可促进大脑血液供应,有助于防止大脑老化,降低血压,预防卒中。

陈丽芬指出,春季梳头养生,必

须有耐心和恒心。梳头时,让梳具作用于头皮,反复进行,全头梳理。不论是从头中间还是两侧部位起,都应从额头发际梳至颈后发根处。每次

梳理的时间宜在10分钟左右,以使头皮产生微热感为好,且以早晨阳气升发之时梳理为佳,如早晚各一次则效果更好。

健康问答

食滞腹胀怎么办？

读者问:有时在家会有食滞腹胀的感觉,该怎么调理呢?

晋江市医院康复医学科陈思衡答:可以试试揉腹和艾灸。第一招:揉腹。将手指并拢,以肚脐为中心顺时针慢慢揉按,像画圆圈一样逐步向外扩散,力度由轻到重,重复几次。注意不要逆时针揉按,否则越揉肚子越胀。在揉按过程中或之后出现肚子响、打嗝、排气或大便增多等现象,都属于正常反应,不需要特殊处理。一般建议早上醒来后,晚上睡觉前,或者白天吃完饭两小时以后,躺在床上进行揉腹。第二招:艾灸。艾灸肚脐或者足三里,也是不错的选择。每天艾灸一到两次,每次时间不超过20分钟。

万达广场开启体育消费节

本报讯 4月20日,万达广场携手万达体育共同启动“福建万达首届钻石体育消费节”。为期26天的消费节将在福建省9城25座万达广场同步落地。除了联合众多国际运动品牌、福建国潮运动品牌带来年度运动商品消费盛宴外,万达广场积极联动各城市体育机构,以“体育促消费”为核心,打造“一城一赛事”的城市运动狂欢热潮。
本次消费节聚焦运动时尚消费热点,围绕全民健身运动主题,专注新兴运动、潮鞋潮流、智能穿戴等备受年轻人喜爱的领域,联合安踏、乔丹、耐克、阿迪达斯等万达广场百余运动品牌投入超100万元消费补贴,打造全闽运动品类一站式消费新聚场,为消费者提供丰富多样的运动体验场景。

晋江市潘径实验幼儿园开展“巧手叠衣”比赛

本报讯 为提高幼儿生活自理能力,近日,晋江市潘径实验幼儿园小班段开展了“巧手叠衣”比赛。参赛的小朋友一个个情绪高涨,信心满满。随着老师的一声令下,他们开始动手叠衣服。经过紧张、激烈的角逐,最终评选出了一、二、三等奖及优秀奖。
本次比赛生活自理能力比赛,不仅使幼儿巩固了叠衣服的技能,还激发了他们愿意动手整理自己衣服的兴趣,为养成良好的生活习惯打下了坚实的基础。

陈埭湖中幼儿园闽南童谣比赛精彩上演

本报讯 为进一步传承和弘扬闽南文化,让浓浓乡情、乡趣、乡音的闽南童谣在校园焕发生机,近日,晋江陈埭湖中幼儿园开展“咱厝乡音·润泽童心”闽南童谣比赛。

《泉州戏剧多》《天鸟乌》《厝厝泉州是古城》《阮厝泉州真正水》等一首首耳熟能详、脍炙人口的闽南童谣,在一个个稚气十足的表演中精彩呈现,把闽南童谣所蕴含的民俗风情演绎得淋漓尽致。小朋友们个个自信满满,把童谣以自己喜爱的方式展示给大家,一张张笑脸展现了他们在童谣中收获的快乐,一阵阵掌声表达了大家对童谣的喜爱。

东石塔头刘中心幼儿园开展涂色比赛

本报讯 为了培养幼儿的美感,锻炼幼儿双手的灵巧性,近日,晋江东石塔头刘中心幼儿园小班段开展了幼儿涂色比赛活动。
比赛开始前,老师精心准备了各种形状的画纸和五颜六色的水彩笔。小朋友纷纷围坐在桌子旁,迫不及待地想要开始涂色。在老师讲完比赛规则后,比赛正式开始。小朋友立刻投入涂色中,他们低头专注地涂着。本次涂色活动,不仅让幼儿收获了美,更展示了美,这种美是自然散发的童真童趣。

本版由本报记者吴清华、陈荣汉、唐淑红采写

春食大蒜好处多



春季,万物复苏,有一种常见的食材——大蒜,因其独特的营养价值,深受大家喜爱。

咱厝中医师王芳泰表示,春食大蒜好处多。因为大蒜不仅具有很强的杀菌力,对由细菌引起的感冒、腹泻、肠胃炎及扁桃体炎有明显疗效,还有促进新陈代谢、增进食欲、预防动脉硬化和高血压的功效。



生吃大蒜要适量

“尽管吃大蒜对身体颇有裨益,但生吃过多也不利于健康。过多生食大蒜会使有机组织在强烈刺激下受到损坏,引起急性胃炎并对心脏病、肾炎等疾病产生副作用,时间长了还会引起维生素B2缺乏症,引起口角炎、舌炎等。”因此,王芳泰建议,生食大蒜必须注意以下几点。比如,空腹

生食或饭后喝热的汤、茶;应隔日少食,每次以2~3瓣为限;有肝、肾、膀胱疾病者,治疗期间应禁食;心脏病和习惯性便秘者应注意少食;不可与蜂蜜同食。另外,生食大蒜后,嘴里会有特殊的臭味,这是因为蒜瓣被嚼碎以后,蒜细胞中特定酶的活化作用,将蒜碱分解为具有特殊臭味的蒜素。消除口中蒜臭的简单有效办法是嚼茶叶,然后再用浓茶水漱口。

大蒜食疗方推荐

巧食大蒜可治病,以下介绍一些大蒜食疗方,供读者参考。

急性肠炎患者,可取大蒜头数瓣捣烂如泥,加米醋1杯,慢慢服用,每日2次。肾虚阳痿、腰膝冷痛,可选去皮大蒜50克、羊肉200克切块,加水,文火炖熟,再加食盐调味食用。急慢性痢疾,可选去皮大蒜头30克、粳米100克,加水煮成稀粥,猪油、食盐调味。

初期淋结核核患者,可取去皮大蒜头90克、鸭蛋2个,加水适量同煮,鸭蛋熟后去壳,再煮片刻,饮汤吃蛋,每日2次。哮喘患者,可选紫皮大蒜60克,捣烂如泥后放入90克红糖加适量水熬成膏,每日早晚各服1汤匙。

日常感冒时,选用大蒜头15克、生姜15克,切成片,加水1碗,煮至半碗时放入适量红糖,睡前1次服用。支气管炎,选用大蒜200克、醋200毫升、红糖80克。大蒜头去皮捣碎,泡入醋中7天后服用,每日服3次,每次1汤匙。久泻或寒泻,用大蒜头或须捣烂贴足心或脐中。小便不通、浮肿者,可用大蒜3~5瓣、蓖麻籽50粒,共捣烂,每日下午敷于双足心,次日晨起更换。

@咱厝家长 这份助娃长高指南 请查收

春季,大地回春,万物复苏,小朋友也迎来了生长发育的黄金时期。在这个季节里,家长如何科学助力小朋友长高,成为一个备受关注的话题。为此,本报记者特意搜罗一份春季助娃长高指南,以供家长参考。

均衡饮食

饮食是小朋友生长发育的基础,家长要合理安排小朋友的膳食,确保营养全面均衡。蛋白质是身体生长所需的营养素。家长可以给小朋友多食用鱼、鸡胸肉、瘦肉、豆类、乳制品和坚果等富含优质蛋白质的食物。

泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属人民医院副主任医师陈宜阳表示,应多食用钙含量高的食物。因为钙是骨骼健康发育所必需的矿物质,对于促进孩子的身高增长具有重要作用。牛奶及其奶制品、豆腐等都是钙的丰富来源,家长可以适当安排小朋友食用这些食物。

还有,维生素D的摄入对于小朋友的骨骼健康也非常重要。维生素D有助于促进钙的吸收,有助于骨骼的健康生长。除了阳光照射外,食物中维生素D来源包括鱼类,如鲑鱼、鳕鱼等。春季还应该多吃绿色蔬菜和水果,如菠菜、生菜、芹菜、白菜、猕猴桃、苹果、橙子、葡萄等。这些食物富含维生素和矿物质,有助于促进生长发育。

除了食物的选择,家长还应注意均衡饮食,避免孩子偏食

或暴饮暴食。同时,要合理安排孩子的饮食时间,避免晚餐吃得过饱或吃得过快,以免影响消化吸收。

增加运动

运动是促进小朋友身高增长的重要途径。家长要鼓励小朋友多参加户外活动,如跑步、游泳、篮球、跳绳等,这些运动不仅可以锻炼身体,还有助于促进骨骼发育。同时,家长要注意合理安排小朋友的运动时间和强度,避免过度运动导致身体受伤。另外,要关注小朋友的兴趣和意愿,选择他们喜欢的运动方式,这样更容易坚持并取得良好的效果。

陈宜阳表示,充足的睡眠对小朋友的生长发育至关重要。家长要确保小朋友每天有足够的睡眠时间,养成良好的睡眠习惯。特别提醒,要为小朋友营造一个安静、舒适的睡眠环境,保证睡眠质量,避免小朋友在睡前过度兴奋等,这些都会影响到小朋友的睡眠质量。尽量让小朋友在晚上10点前入睡,保证足够的睡眠时间。一般来说,学龄前儿童需要11~13小时的睡眠,学龄期儿童需要9~11小时的睡眠。

此外,小朋友的心理健康同样重要。家长要给予小朋友足够的关爱和支持,帮助他们建立自信、积极的心态。良好的心理状态有助于小朋友更好地应对生长发育过程中的挑战和压力,促进身高的健康成长。

选购保险要“避坑” 这些事项须谨记

随着大众健康意识和避险意识日益增强,保险需求正逐步提升。然而,在保险的实际购买过程中,各种纠纷却时常产生,给消费者带来了不小的困扰。前段时间,市民吕先生就在购买保险后,遇到了一些烦心事。

谨慎选择投保人身份

近期,吕先生向某保险公司反映,称自己申请退保的款项迟迟未能到账。经保险公司核实,原来,吕先生为了帮助朋友解决开票问题,在投保时,帮朋友的公司作为投保人。然而,当吕先生完成退保手续后,却发现按照保险公司的规定,退保金额必须直接退还给投保人,即他朋友的公司。

令吕先生始料未及的是,其朋友并不愿意配合进行退保操作。面对这一棘手问题,吕先生不得不寻求其他途径来解决。最终,他决定通过法律诉讼的方式来解决这一纠纷。
据了解,投保人和被保险人一栏填写的内容,将决定此人在保险合同中享有的权利和承担的义务。因此,在投保时,消费者务必选择正确的投保人和被保险人,以免发生该案例类似纠纷。



维权切忌“乱投医”

保险人士表示,在保险纠纷发生时,金融消费者切忌轻信“代理维权”误导,应尽快与保险公司直接沟通,主动说明真实情况及合理诉求,确保高效化解。当保险纠纷无法通过协商解决时,可向专门的金融消费纠纷调解机构申请调解,或向人

民法院提起诉讼,依法依规求偿。

保险合同是保险权益的重要凭证,消费者在购买保险后要妥善保管合同,以便在发生保险事故或退保时能够提供有效的证据。此外,消费者还要重点关注保险合同中退保、续保等保险责任条款,以及免除或者减轻保险人责任的条款,确保自己的权益不受侵害。

延伸阅读

理性投保五要点

伴随着市场上保险产品种类愈加丰富,如何选择适合自己的保险产品成为消费者面临的现实问题。掌握理性投保五要点,您也能放心投保。

- 一是选择正规机构渠道,按实际需求和能力投保。要选择正规渠道和保险机构,结合自身实际保险需求、风险特征、保险费承担能力、已购买同类保险的情况等选择适合自己的保险产品种类、保费保障额度,避免因无力缴纳保费导致保单终止损失。
- 二是仔细阅读合同条款,清楚理解产品信息。要认真读懂保险合同中的保障范围、责任免除、保费缴纳、保险金赔付、犹豫期、退保损失、风险告知等重要条款,明确理解相关内容后再签字确认投保。
- 三是如实填写投保信息,配合做好录音录像。要以诚信原则认真履行如实告知义务,如实填写投保单中的各项内容,积极配合保险机构做好销售行为可回溯录音录像,重视保险公司的回访,如实告知相关情况。
- 四是保护个人信息安全,确保亲自签字确认。不要随意委托他人办理投保和签字授权,注意保护好重要证件、身份信息、电话住址、银行账号密码、验证码、人脸识别等个人敏感隐私信息。
- 五是警惕“代理维权”风险,树立依法理性维权意识。要通过正规渠道合法维权,发生纠纷时可通过保险公司、保险行业协会、人民调解委员会等正规渠道处理,或依法通过仲裁、诉讼等法定途径解决,不可提供虚假信息或捏造歪曲事实,避免遭受失去正常保险保障、资金信用受损、遭受诈骗及法律风险。