

健康课堂

夏季养阳 牢记这些事项

养阳,是中医名词,指通过饮食、药物、针灸、按摩、运动、导引等方法提高人体阳气,达到提高肾阳、强阳健体的目的。中医认为,人体五脏六腑的功能要靠阳气推动,阳气不足,人就会生病,容易导致癌症、不孕不育、肥胖、内分泌紊乱、肾病等疾病。当阳气完全耗尽,人就会死亡,中老年人更需要补阳气。

近日,有读者来电提问:夏天这么热,为什么还要养阳?最近去看中医,中医师竟然说,夏天要多喝热水,这是怎么回事?此外,阳气不足的表现有哪些?本期健康课堂,我们一起来学习——如何在夏日养阳。

夏季为何要养阳

阳气不足的症状包含脸色青黑晦暗、消化不良、容易出汗、心慌气短、夜间多尿、精神萎靡不振、抵抗力下降、怕风怕冷等症状。如果你足够细心,可以看一看周边,你会发现身边阳气不足的人太多了,当中甚至包括了我们的爸妈、孩子、亲戚、朋友。

“现代人因为长期吹空调、喝冷饮、吃寒凉食物,好肥甘厚腻,熬夜、压力大,缺少运动等,导致身体又寒、又湿、又毒、又堵、阳气严重不足。”晋江市医院梅岭院区医务人员介绍,中医认为,春夏养阳,秋冬养阴。夏天人体阳气外发,皮肤毛孔开泄,使汗液外出调节体温,

以顺应炎热气候。所以,夏季更要注意保护阳气,避免因避暑过分贪凉而耗伤阳气。夏季养阳对于人体阴阳平衡能起到良好作用,可以有效避免夏季阳气丢失过多导致入秋后阴阳失衡,从而诱发各种疾病。

养阳要这样做

那我们怎么给身体充电,让自己重新焕发“生机”呢?首先,应改变生活方式。注意饮食宜清淡,不能随意吃寒凉之品;衣服要随时增减,不要受寒;节欲清心,不再耗伤肾精肾阳;避免熬夜,尽量保持每天7个小时的睡眠时间。

其次,养阳益动,推荐太极拳、八段锦、五禽戏等运动方式,

有补元气、强筋骨、开阖枢机之效。此外,夏日天气虽热,却也是泡脚的好时机。中医认为,脚部汇集多条经络,用热水泡脚能更好地促进气血畅通,振奋人体脏腑机能,有祛除湿气、预防感冒、促进睡眠等功效。需要注意的是,患有糖尿病、心血管疾病、静脉曲张或静脉曲张的人群不宜用热水泡脚。晒太阳是很好的补阳方法。机体阳气充足,则湿邪等邪气很难侵犯人体。平时应充分利用大自然的“馈赠”,在阳光充足的日子坚持晒太阳,每次晒30分钟左右即可。最后,大家还可常按揉五个穴位进行养阳。它们分别是通里、内关、膻中、心俞、厥阴俞。

晋江市陈埭中心卫生院开始招募志愿者啦



本报讯 志愿服务是一项崇高的社会公益事业,志愿者在帮助他人、服务社会的同时,传递爱心,传播文明,为大力弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神,积极推动医院志愿服务活动开展,为患者提供方便、优质的服务,营造更加和谐的医疗服务氛围,即日起,晋江市陈埭中心卫生院诚挚邀请广大爱心人士积极投入医院的志愿服务。

招募对象为该院全院职工(利用休息或节假日时间)及社会爱心人士、在校学生、退休人员。志愿者招募要求18周岁以上、65周岁以下;具备参加志愿服务相应的基本能力和身体素质;具有良好的思想道德品质和社会奉献精神;遵守国家法律法规和医院相关规章制度。

志愿服务内容包含引导患者就诊、检查、指导自助设备使用、协助办理有关手续等;协助维持医疗秩序,对患者进行疏导;协助年老虚弱者,为其提供方向指引、搀扶、陪检等服务;协助维护医院环境卫生,开展控烟宣传。志愿服务保障包含医院为志愿者提供志愿者服装、饮用水等;提供志愿者服务培训;提供志愿者服务时长记录证明。服务时间为周一至周五8:00—11:30、14:30—17:30。志愿者招募时间即日起长期有效。

报名方式

1. 现场报名:晋江市陈埭中心卫生院A栋1楼服务中心;
2. 电话报名:0595-85180167;
3. 网络报名:志愿汇搜索“晋江市陈埭中心卫生院志愿服务队”。

健康问答

喝酸梅汤要注意啥?

读者:都说夏季喝酸梅汤有好处,请问空腹时可以喝吗?哺乳期、孕妇等群体可以喝吗?服用西药时,可以喝酸梅汤吗?

晋江市东石中心卫生院中医馆医师辛晓驰:酸梅汤建议饭后饮用。哺乳期可以适当饮用,如有腹泻、腹胀等不适,请暂停服用。而孕妇的药物使用有多种禁忌,不建议喝酸梅汤。西药和酸梅汤可以一起服用,但更建议错开时间服用。最后,要提醒市民朋友的是,酸梅汤虽有一定保健作用,但不能代替任何药物治疗。



运动后如何正确补水

听听咱厝医生怎么说

炎炎夏日,一场酣畅淋漓的运动后,很多人会用一杯冰凉的饮料来解渴降温。然而,你知道吗,运动后立刻喝冰水可能会给身体带来伤害。晋江市医院健康管理中心提醒市民朋友:运动后,别再贪凉喝冰水。

加重心脏负担

“当身体运动后,心脏需要加快跳动来支持身体的代谢和循环。如果立刻喝冰水,会使心脏受到刺激,加重心脏负担,甚至引发心律失常等问题。心率处于偏高的状态,喝冰水后可能

会增加心脏的负荷,出现身体乏力、头晕等症状,诱发心脑血管疾病。”李露坦言。

由于食道紧邻心脏,运动后摄入冰水会导致心跳骤然加快,并使得身体温度迅速下降。在人体因运动而发热、出汗时,血管会自然扩张以助散

热。然而,如果此时突然饮用冰水,体内的血管会立即收缩,这不仅会阻碍散热,还会干扰身体的自然调节机制,从而导致血压突然上升。这种骤变容易引发心脑血管方面的疾病,对心脏造成不良影响。

如何正确补水

那么,运动后正确补水的方式又该是怎样的呢?李露坦言,建议适量饮用温水、多次少饮、补充电解质。

运动后,建议适量饮用

30℃—40℃左右的温水。温水不会刺激胃肠道,也不会影响体温调节功能。同时,温水可以帮助身体补充所需的水分,缓解口渴和疲劳感。补水要适量,不要一次性喝太多水,也不要喝得太快。建议分次饮用,

每次饮水量控制在200—300毫升左右,避免给身体带来负担。流汗过后,身体不仅失去了水分,还失去了一些电解质,因此在补水的同时,也要注意补充电解质,可以选择喝一些运动饮料或淡盐水。

刺激胃肠

运动后,身体的代谢和循环都处于较快的状态,此时胃肠道的血管也处于扩张状态。如果立刻喝冰水,会突然刺激胃肠道,导致血管收缩、破裂,影响消化功能,甚至引发腹泻、腹痛等症状。

危害有哪些?晋江市医院健康管理中心负责人李露介绍,首先,运动后喝冰水,极易导致

消化不良,诱发腹痛。大量的冰水喝进胃里容易引起胃黏膜血管收缩,降低胃内酶的活性,从而造成消化不良,易诱发急性、应激性胃炎。运动后,身体处于虚弱状态,而冰水的温度较低,立即饮用容易刺激胃肠道黏膜,导致腹泻。此外,冰水会刺激胃肠,使肠胃受损,长期如此还可能引起急性胃炎、压力性胃炎等胃部疾病。



争当爱眼小卫士

本报讯 为了增强小朋友的爱眼护眼意识,近日,晋江经济报亲子驿站组织安海实验幼儿园的小朋友到爱尔眼科安海门诊部体验“小小眼科医生”,通过体验视力检测和眼睛检查等,学习爱眼护眼知识,探索精彩“视”界。

当天,小朋友在家长的陪伴下,开心地来到爱尔眼科安海门诊部。在工作人员的帮助下,小朋友换上白大褂,化身小小眼科医生。他们的脸上写满了兴奋与好奇,迫不及待地想要开始“视”界探索之旅。

为了让小朋友更好地了解护眼知识,爱尔眼科安海门诊部的医生用简单的语言和生动的图例,向小朋友们介绍了眼睛的基本结构和功能。他详细解释了眼睛的各个部分,以及它们是如何共同工作以帮助大家看清这个世界的。他还特别强调了保护视力的重要性,以及近视等对生活和学习的潜在影响。“小朋友,你们知道平时要如何护眼,预防近视吗?”随着医生的话音刚落,就有小朋友举手



回答:“不要在太阳底下看书,少看电视,多进行户外活动。”现场通过互动问答的方式,激发小朋友的学习兴趣,让他们在轻松愉快的氛围中掌握丰富的爱眼护眼知识。紧接着,小朋友围在爱尔眼科医生的周围,聚精会神地听他讲解眼睛检查的方法和注意事项。当轮到小朋友体验当眼科医生时,现场气氛更是达到了高潮。小朋友们两两结伴,一人充当“医生”,一人充当“患者”。只见“小医生”们手持验光棒,有模有样地指导“患者”遮住一只眼睛,然后逐行读出视力表上的字母或方向。每当“患者”

正确读出时,“小医生”们就会露出满意的笑容。

除了视力检查,“小医生”们还使用专业仪器为同伴检查眼睛。检查过程中,小朋友非常认真仔细,严格按照医生的指示进行操作。对于一些小朋友来说,这是他们第一次如此近距离地观察和了解眼睛,因此他们感到非常新奇和兴奋。他们好奇地盯着检查设备,探索这个神秘的世界。

经过一系列的学习和实践,小朋友完成了这次体验任务。为了表扬小朋友在体验过程中认真负责的态度,爱尔眼科的医护人员为小朋友颁发证书,送上一份精美礼品。当小朋友接过证书的那一刻,他们的脸上露出了喜悦的笑容。

活动结束后,不少家长纷纷称赞,这样的活动非常有意义。不仅让小朋友体验了医生的工作,还学到了爱眼护眼知识,有助于养成良好用眼习惯及合理使用电子产品。也有家长表示,这次活动,让小朋友学到了实用的眼科知识,还激发了他们对医学的热爱和兴趣。

本版由本报记者吴清华 唐淑红采写

亲子驿站

萌娃暑期安全课堂



本报讯 为了让小朋友度过一个美好的暑假生活,近日,晋江经济报亲子驿站组织的小朋友在泉州晋江SM国际广场开展一期“萌娃暑期安全课堂”活动,通过讲解海洋文化、安全乘坐电梯等,让小朋友在玩乐中学习安全知识。

活动一开始,不懂实验室的林宏杰老师为小朋友带来了一场生动的海洋知识讲座。林老师通过视频和图片,用浅显易懂的语言,带领小朋友探索海洋的奥秘。他详细介绍了海洋中的生物多样性、海洋环境的独特性,以及海洋对于地球生态系统的重要性。小朋友被林老师的讲解深深吸引,纷纷流露出对海洋的好奇与向往。

为了加深小朋友对海洋知识的了解,林老师设置有奖问答。每当林老师提出问题时,小朋友都会积极思考,争相回答。对于回答正确的小朋友,林老师会给予小奖品作为奖励,这更激发了小朋友回答问题的热情。

接下来,泉州晋江SM国际广场工作人员为小朋友讲解了如何安全乘坐电梯。

在讲解过程中,工作人员还设置了多个趣味问答环节,通过抢答的形式来检验小朋友对电梯安全知识的理解。问题涵盖了电梯乘坐的各个方面,如“在电梯里可以跳跃吗?”“电梯门正在关闭时,我们可以用手或脚去阻挡吗?”等。小朋友们积极参与抢答,现场气氛十分活跃。泉州晋江SM国际广场工作人员提醒,小朋友乘坐手扶梯时,要有大人陪同。同时,小朋友不能在扶梯上逆行、攀爬、玩耍或倚靠扶手。

紧接着,小朋友进入“以书换书”环节。小朋友把自己带来的书籍与其他小朋友交换。这一环节,



不仅让小朋友体验到了分享和交换的乐趣,还培养了他们的阅读兴趣。

当天,最受小朋友喜爱的环节莫过于“趣味体能体验”。现场,莱德队长儿童运动中心精心设计了趣味的体能挑战项目,有翻滚、打篮球、跳跃障碍等。在莱德队长儿童运动中心教练的指导下,小朋友化身小勇士,勇敢地翻滚、攀爬等。在面障碍障碍考验时,小朋友像小鹿一样轻盈地跃过障碍物,稳稳地落在垫子上。现场气氛热烈非凡,小朋友的勇敢和活力感染了每一位家长。不少家长赶紧掏出手机,拍照记录美好瞬间。

活动结束后,不少家长纷纷称赞,通过这种趣味性的互动方式,不仅让小朋友更加深入地了解了海洋世界、电梯安全知识,还增强了他们的安全意识和自我保护能力。有家长表示,这样的活动形式既新颖又有趣,能够让小朋友在轻松愉快的氛围中学习实用的安全知识,还能锻炼小朋友的身体素质,培养他们的勇气和自信心,希望以后多多开展类似的活动。