

健康课堂

这份“长夏”养脾攻略请查收

你知道吗？不同于气候学将一年分为春、夏、秋、冬四季，中医将一年分为春、夏、长夏、秋、冬五个季节，以应五行。一般而言，长夏指阴历（农历）六月，是夏季最后一个月份，也是夏秋交际的时节，因其白昼较长，故称长夏。如今，已至长夏，湿热并重，咱厝的降水量与气温皆有所升高。本周《健康课堂》，我们邀请咱厝知名中医郭森仁，与你分享中医养脾的几个办法，助你的身体在长夏里越来越轻松。



养护脾胃正当时

长夏养脾养得好，肠胃不再有烦恼。相信有不少读者朋友会问：长夏为何要养脾？对此，记者专访了郭森仁医生。

“长夏时雨水较多，暑热仍在，气候特点既不同于夏季烈日炎炎，

又不同于秋季晴朗少雨，气压偏低，湿热多雨。”郭森仁介绍，长夏脾当令，此时养脾，效果加倍。值得一提的是，湿为阴邪，易伤阳气，而且湿邪容易困脾，很可能导致胃肠道疾病的发生，损害身体健康。所以，时至长夏，各位市民朋友尤其要注重养脾护胃。

“长夏”养脾这样做

此时的养生重点是养脾胃。那么，到底该怎么养，才是对的呢？郭森仁坦言，长夏多湿、闷热，易发湿疹、玫瑰痤疮等皮肤问题，此时节养脾，可以从生津润脾、多吃苦味入手。长夏汗出较多，宜少量多次饮

水以补水。豆浆、粥、汤等流食，是不错的选择。值得一提的是，脾胃虚弱的人可用莲子、荷叶、薏米、丝瓜、大枣、山楂、砂仁等自制凉茶或药粥调养。

“长夏养脾，可以从广大市民喜爱的饮食调入手。现在很多人喜欢在夏日高温天里吃些从冰箱中拿出来各种美味的冰镇水果。其实，这也是不对的。老人小孩以及脾胃功能较差的人群，一定要慎食瓜果，尤其是冰镇水果，以免损伤脾胃，引起消化不良。”郭森仁坦言，要保证饮食多样化，适当吃些有清热利湿功效的食品，如冬瓜、豆类、小白菜、苦瓜等，以及富含维生素、矿物质的猕猴桃、西红柿、梨、西瓜、香蕉、桃等果蔬。鲤鱼、茯苓、扁豆、薏米等也有一定的利湿作用，可供日常选择。忌酸、辣、辛、燥和油腻食物。

远离外湿注意午休

“进入长夏，尤其要合理使用空调，以室内温度25℃~28℃、室内外温差不过10℃为宜。睡后，不要让电扇、空调直吹人体。每天开空调机的时候，除了制冷功能，还可以先开一会儿除湿功能，将室内相对湿度调到40%~60%。”郭森仁介绍。此外，时下很多年轻人也喜欢露营。但此时节不应在室外潮湿、阴冷的地方露宿，因为很容易着凉受寒而生病。

“中医养生提倡睡子午觉（晚11点至凌晨1点，白天11点至下午1点），建议有条件的都要午睡半小时。”郭森仁坦言，中医认为“胃不和则卧不安”，一些脾胃功能较差或因湿邪困脾而患脾胃病的朋友，容易出现睡眠障碍，应及时选择中药治疗。如果有熬夜、作息不规律并长期拖着的情况，痰湿就可能悄悄找上门。

专家医讯

本周日省级专家到晋江市中医院爱国楼院区坐诊

7月28日，东南大学附属中大医院疝与腹壁外科专家李俊生教授将到晋江市中医院坐诊、手术。坐诊、手术具体时间为7月28日（星期日）08:00—12:00、14:30—17:30；出诊诊室为晋江市中医院门诊二楼208诊室。

李俊生，晋江市中医院疝与腹壁外科专家工作室主任医师、东南大学附属中大医院疝与腹壁外科主任医师、博士研究生导师，擅长各类常见、疑难、复杂腹壁疝疾病的外科治疗，如斜疝、直疝、股疝等腹股沟区疝；脐疝、白线疝、切口疝、造口旁疝等其他腹壁疝，以及复发疝、复杂疝和疝外科的疑难病例、重症病例；食管裂孔疝、腰疝、直肠膨出后会阴疝等少见疝，尤其擅长各类疝的腹腔镜下微创修补术；预约挂号电话：0595-85891234（医院预约服务中心）。

温馨提示：请前来就诊患者携带以往病历、检查报告等，以方便医师诊断。

隔夜食物少吃为宜

生活中，我们经常能看到这样的消息：“隔夜的东西吃了致癌”“吃了隔夜西瓜，出现急性肠胃炎”“一家三口吃了隔夜木耳，当天晚上住进了医院”……不少人看到这类消息，心中都会产生一些恐惧。那么隔夜食品到底能不能吃？吃不完的饭菜又该如何保存？本期，我们就来说大家关心的几个隔夜食品的问题。

隔夜食物如何定义

隔夜瓜、隔夜茶、隔夜菜，到底能不能吃？人们一日三餐都离不开食物，食物剩下的现象很可能会出现。在日常生活中，大部分人都将食物放在冰箱里储存。那么，我们所说的隔夜食物，就是只放置了一夜的食物吗？隔夜食物该如何定义呢？

据了解，隔夜食物并不仅仅是当天吃剩下、放到第二天的食物。根据百度百科，放置时间超过8~10小时的食物都属于隔夜食物。比如，夏日里我们切开后吃不完的西瓜、海鲜、豆制品、乳制品、绿叶蔬菜、熟食等，都不宜在夏季室温

下存放一整夜。这样做容易导致食物的细菌超标，让人患上腹泻等疾。

不吃隔夜海鲜

“海鲜被捕捞上来时，会携带一些微生物和致病菌，在夏季若储存不当或运输时间久，就容易腐败变质。海鲜的可溶性蛋白质含量比较高，容易受到微生物的攻击，还容易被沙门氏菌、致病大肠埃希菌、副溶血性弧菌污染。如果不小小心吃被污染的海鲜，尤其是没有经过彻底加热的海鲜，就容易出现食物中毒。”国家二级公共营养师Lindy介绍，海鲜最好别隔夜，隔夜海鲜对身体的危害是非常大的。

比如，螃蟹、鱼类、虾类都是不能吃隔夜的，这些食物隔夜之后，会产生一定的蛋白质降解物会对肝脏、肾脏功能造成一定的损伤。

夏季如何安全吃海鲜？Lindy建议，首先要选择新鲜的食材；其次要清洗干净，去掉鱼鳃、胃肠道等，尽快密封冷藏或冷冻；最后要彻底加热，吃多少做多少，尽量不剩。

凉拌菜不宜隔夜

夏日，一顿吃不完的菜里，大家最舍不得扔的当属肉类。Lindy坦言，肉类吃不完，要尽快放入密封的容器中，再放进冰箱冷藏，减少细菌接触、交叉污染和细菌繁殖。但要注意的，冰箱不是保险

箱，放进冰箱只能延缓细菌的生长速度，且存放时间越长，滋生的细菌越多，所以，放进冰箱的食物也要尽快吃掉。想要让隔夜肉类吃起来更安心，可以试试Lindy推荐的小妙招。Lindy介绍，“在隔夜后，加热肉类时必须充分热透（100℃加热3分钟以上），还可以加些葱姜蒜，调味又杀菌。”

值得关注的是，凉拌蔬菜、水果沙拉等不宜加热，常温保存4小时就会滋生大量细菌，如果将吃剩的部分放入冰箱，因为这些食物不适合加热，再拿出来吃时就容易带来食品安全风险。为此，Lindy建议大家将吃不完的凉拌菜、沙拉直接扔掉。

健康问答

居家医疗必备辅助品

读者：家中常备、常用医用辅助品有哪些？
晋江市中医院急诊科医务人员答：口罩、碘酒、脱脂棉球、无菌纱布、小剪刀、镊子、医用胶布、体温计、冰袋、创可贴等，这些医疗辅助品都是您日常生活家居必不可少的小帮手。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写

亲子驿站

萌娃欢乐抓泥鳅

近日，一场别开生面的抓泥鳅活动在大润发安海店精彩上演，吸引了众多晋江经济报亲子驿站的萌娃参与。这次活动旨在让小朋友亲近自然，体验抓泥鳅的快乐，同时也培养他们的动手能力。

活动现场，一片欢声笑语。大润发安海店工作人员提前准备好了一个充满泥鳅的水池。萌娃们看到水池里的泥鳅跃跃欲试，准备大展身手。为了让小朋友更好地了解泥鳅，工作人员介绍，泥鳅是一种生活在淡水中的小型鱼类，因其身体细长、呈灰褐色且有着滑溜的黏液，故得此名。泥鳅不仅肉质细嫩，味道鲜美，还具有一定的药用价值。在工作人员的指导下，小朋友学习了抓泥鳅的基本技巧，了解了泥鳅的生活习性。

随后，一场抓泥鳅活动正式开启。只见萌娃们或蹲或站，小手紧握着小网兜，眼睛紧紧盯着水池中的泥鳅。每当泥鳅游动时，小朋友就会激动地挥动网兜，试图将它们捕获。虽然泥鳅身体滑溜，动作敏捷，时常让小朋友措手不及，但正是这种挑战性，激发了他们的好奇心和探索欲。

每当成功抓到一条泥鳅时，小朋友都会高兴地跳起来，兴奋地展示自己的战果。即使有时抓空了，但也丝毫不影响小朋友捕捉泥鳅的热情。他们只是相视而笑，享



受捕捉泥鳅带来的乐趣。在抓泥鳅的过程中，小朋友不仅锻炼了手眼协调能力，还学会了团队合作，共同分享成功的喜悦。

孩子们围在水池边，玩着滑溜溜的泥鳅，构成了一幅欢快的画面。他们小手捧着刚刚捕获的泥鳅，小心翼翼地观察这些奇特的小生物。泥鳅

在小朋友手中轻轻扭动，引发了一阵惊奇和欢笑。有的孩子尝试着让泥鳅在手掌上滑动，感受那种奇特而有趣的触感；有的孩子则和泥鳅玩起了“捉迷藏”，轻轻地寻找它们的踪迹。

水池边，小朋友们的欢声笑语不断回荡，仿佛整个空间都被他们的快乐所感染。他们互相泼水嬉戏，尽情享受与泥鳅亲密接触的欢乐时光。这一刻，小朋友们的内心得到了彻底的释放，他们沉浸在这个充满童趣的世界里，感受着大自然的神奇与美好。

此次活动受到了家长和孩子们的一致好评。家长们表示，这样的活动既有趣又有益，让小朋友在快乐学习和成长，非常有意义。孩子们也纷纷表示，抓泥鳅真好玩，希望以后还能参加更多这样的活动。



家长感言

东石塔头刘中心幼儿园王雅安家长：这次陪孩子参加了这场别开生面的抓泥鳅活动，感触颇深。看着小朋友兴奋地抓泥鳅，我感受到了他们内心的喜悦和纯真。在这个过程中，小朋友展现出了无穷的好奇心和探索欲。他们仔细观察泥鳅的习性，学习如何捕捉这些小生物，每一次成功捕获都让他们欢呼雀跃。这种寓教于乐的方式，让小朋友在玩乐中学习，增长了见识。

东石潘径实验幼儿园颜钰丽家长：这期亲子驿站开展抓泥鳅活动相当不错。活动现场，每个小朋友都玩疯了，他们化身成泥鳅大王。从刚开始碰到泥鳅就尖叫，到最后为了抓一只泥鳅使出“十八般”武艺，整个活动紧张又刺激。活动结束后，小朋友拿着装满泥鳅的袋子，脸上洋溢着幸福的笑容。小朋友一回到家，就开心地跟爷爷奶奶分享抓泥鳅趣事，讲述捉泥鳅的技巧，还和好朋友一起分享成果。这次活动，也锻炼了小朋友的胆量和动手能力。

探秘深沪美食

若问起晋江市深沪镇有什么特色的风味小吃，许多人首先会想到鱼丸、鱼羹、鱼卷、壹仔饭等。不过，在很多深沪人的记忆里，还有一样美食可以让人津津乐道，那就是石花膏。为了让小朋友对深沪石花膏有更深入的了解，近日，晋江经济报亲子驿站走进深沪镇和汇食品行参观了解石花膏，体验如何制作石花膏。

活动一开始，小朋友都瞪大了眼睛，聚精会神地听着深沪镇和汇食品行老板娘讲解石花膏的知识。她介绍，石花膏的主要原料是石花菜，这是一种生长在低潮带礁石上的食用海藻。深沪石花膏为纯手工制作，采收野生石花菜，将石花菜放到水里进行清洗，去除附着物，然后晒干或漂白。需要先以大火熬制石花菜，加少许白醋，煮1小时以后起锅，用纱布过滤，冷却后自然凝固像果冻，透亮清澈，食用后可加入糖水、宴席、家庭餐餐后均可食用，天气炎热时食用可清凉降火。

随后，当老板娘拿出晒干的石花菜时，小朋友纷纷伸出小手，好奇地触摸着这些来自大自然的食材。接下来，就是小朋友最期待的动手环节。在老板娘的指导下，小朋友们小心翼翼地捧起石花菜，轻轻地将其放入清水中，然后用手轻轻地拨动着，让每一根石花菜都充分浸泡在水中。清洗完成后，小朋友将石花菜捞出，整齐地摆放在一



旁的篮子里。

紧接着，小朋友体验DIY石花膏。只见小朋友把冷却凝固好的石花膏用工具弄成一条条的。小朋友认真地控制着力度，一条条石花膏逐渐被切割出来。小朋友们兴奋地数着，一条、两条、三条……他们互相比较着谁弄的石花膏多。

此外，现场还有品尝石花膏环节。当石花膏滑入口中时，爽滑的口感和淡淡的清甜立刻在口腔中蔓延开来，让小朋友们忍不住称赞道：石花膏太好吃了！除了小朋友们，许多家长也被美味的石花

膏所吸引。他们纷纷表示，在炎炎夏日里，品尝一碗清凉的石花膏，真是一种难得的享受。值得一提的是，深沪镇和汇食品行创始人黄清海，一直致力于推广深沪美食文化，此次携手亲子驿站开展探秘美食活动，旨在让小朋友了解深沪美食。据悉，黄清海秉承着做地道的深沪美食、做市场的良心商家，于是成立一家和汇食品行，主要销售深沪小吃，如石花膏、巴浪鱼等。



家长感言

金井毓英中心幼儿园的吴坤妍家长：通过亲身体验石花膏的制作，小朋友和家长认识到石花膏是石花菜制作而成的。同时，该活动也让大家了解到石花菜来自海洋，是渔民伯伯从湿滑的礁石上把海藻刮下来的，要经过磨洗，去除盐分、贝壳类的杂质，还要经过煮、切等一道道繁琐的工序，才能制作出来。品尝着Q弹的石花膏，小朋友明白石花膏来之不易。