

# 三伏天里的养生妙招



## 晋江市金井中心卫生院 开展肠道传染病防治培训



**本报讯** 夏季是肠道传染病高发季节,高温潮湿的环境有利于细菌、病毒的滋生与传播,同时由于不当食物处理和存放所引发的“冰箱病”也在夏季呈高发态势。为了进一步增强医务人员防护意识,强化肠道传染病专业知识、规范传染病报告流程,提升传染病报告质量,日前,晋江市金井中心卫生院组织全院医务人员及辖区小型医疗机构人员进行了相关知识培训。

本次会议由该院副书记张锦红主持。培训会上,该院主治医师蔡建发结合PPT为大家详细讲解了肠道传染病等疾病的流行病学、临床表现、实验室检查及治疗等相关内容。随后,该院主治医师王清源就肠道传染病的流行概况、院感防控、消毒管理及防治措施做了详细的介绍,进行了全方位的普及宣教。

该院相关负责人坦言,此次培训加强了该院全体医务人员的肠道传染病防治知识,提升了业务水平,同时也进一步规范和细化了重点肠道传染病报告管理工作,为该院肠道传染病防治工作科学、有序、规范地进行起到了促进作用。日后,医务人员将多渠道、立体化宣传肠道传染病的防治基本常识,提高群众的防病能力,引导群众“吃熟食、喝开水、勤洗手”,增强卫生防病意识和能力,防止肠道传染病的发生。

### 健康课堂

**读者:**熬夜之后补觉有用吗?  
**晋江市中医院医务人员答:**人的一生有三分之一是在睡眠中度过,睡眠质量和我们的生命质量息息相关。睡眠几乎不能补偿或储存。补觉只能稍微缓解解人的疲倦状态,并不能真正补偿优质的深睡眠。长期缺觉会造成精力透支、反应迟钝、免疫力下降、记忆力低下等问题,而这些靠一两次补觉,是补不回来的。

### 早起一杯红糖姜枣茶

看到本专栏的互动征集后,读者蔡秀芬很开心地前来分享自己的养生经验。

蔡秀芬表示,“我是个50多岁的大姐了,一直以来都很关注养生。很早以前,我最讨厌的季节就是夏天,但伴随着年龄增长,我现在最喜欢的季节就是夏季。进入三伏天,更是我十分重视的养生好时机。俗话说:‘饭不香,吃生姜’‘冬吃萝卜夏吃姜’,都是对生姜所具有的营养价值和医疗功效的精辟概括。三伏天暑热难耐,多数人食欲不振,而生姜有利于食物的消化和吸收,对于防暑度夏益处多多。所以我的养生方法,就是早起一杯红糖姜枣茶。不仅可以去湿气,还可以养颜美容。此外,在家里制作午餐时,我也很爱加点姜片、姜丝。通过食疗的方式,让家人也吃点姜,对健康更有益。”

### 睡好养心“子午觉”

本报热心读者AWEN则通过本报健康周刊的官方公众号后台留言的方式,和我们分享了他的三伏天养生小妙招。

AWEN表示,“作为一名‘35+’

的职场人士,为顺应自然界阴阳盛衰的变化,一般宜晚睡早起。为了让自己的身体更加健康,我主要是利用午休来弥补夜晚睡眠的不足,并且坚持每日用温热的水洗澡,坚决不喝冷饮和洗冷水澡。这个妙招也是我从一本讲古人养生的书籍中学到的。书上介绍,进入酷暑,最重要的养生功课就是睡子午觉。晚上在子时(23时至1时)之前进入最佳睡眠状态,白天在11时至13时午休。子午觉的原则就是子时大睡,午时小憩。很多人都只关注晚上的子午觉,其实,午间时分的子午觉同样重要。睡对了时辰,会给人一种头脑清醒,精气神全都补足了的感觉。就像是给手机电池充满了电一样,只要我坚持睡好子午觉,身体也会有满满的能量。”

### 根据中医辨证论治

本报热心读者小文告诉记者,“到了三伏天,很多人都去医院贴三伏贴。在我的观念里,我一直觉得专业的事要交给专业的人来做,所以在日常保健方面,我比较少自己盲目套用网上的各种养生方法,主要以寻求靠谱的中医帮助为主,然后再遵医嘱进行调理。比如,三伏天期间,我就去晋江市

医院贴三伏贴。经过辨证后,医生建议我做火龙灸进行中医外治。另一方面,我还让中医帮忙把脉开方,抓了几副中药回来喝,趁此时机调理体质。专业医生的诊断,对我的身体帮助真的很大,有一种事半功倍的感觉!除了火龙灸和喝中药外,我还想和大家分享一个我的养生观

点。就是当我认定一位中医后,我一般会坚持长期找这位中医看病。熟悉之后,这位医生对我的身体状况、调理体质的思路也会有一个整体的认识和掌握。个人观点,仅供大家参考。每个人体质不同,建议大家还是要到医院找专业医生辨证论治。”

# 夏日解暑 好粥相送

### 解暑利湿好粥推荐

薏米红豆粥,祛湿养颜两不误。薏米和红豆是公认的祛湿搭档。薏米利水渗湿、健脾止泻,红豆补心养血、利尿消肿,两者结合,既能祛湿又能养颜。将薏米和红豆提前浸泡,与糯米一同煮粥,煮至薏米红豆软烂,即可享用。这款粥品不仅口感软糯香甜,还能帮助身体排出多余水分,让您在夏日里也能保持轻盈体态。

扁豆茯苓粥,健脾化湿好帮手。扁豆性平,具有健脾利湿、清热解毒的功效;茯苓则能渗利湿热、健脾安神。将白扁豆、茯苓与

糯米同煮成粥,不仅口感绵软细腻,还能帮助身体排出湿气,改善脾胃功能。这款扁豆茯苓粥尤其适合夏季食欲不振、消化不良的人群食用,让您在享受美味的同时也能养护身体。

“祛湿,首要任务就是养成良好的饮食习惯,饮食适量,有规律,不要自以为体质虚弱就擅补大量肉类、人参、鹿茸等,宜多食小米、薏苡仁、玉米、红小豆、白萝卜、紫菜、扁豆、海带、木瓜、山药、冬瓜、莲子、芡实等健脾利湿的食物,少食甜食等肥甘厚腻、酸涩、寒凉之品。”除了饮食调理,晋江市中医院健康管理中心医务人员林金焕表

示,适当的体育运动如太极拳、八段锦、散步、交际舞、广场舞、慢跑、骑车、登山等,也都有助于气血运行,化痰祛湿。

### 清热解暑粥推荐

“这几款祛湿养生粥,每一款都是夏日里不可多得的健康佳品。它们不仅简单易做,而且营养丰富、功效显著。让我们一起在这个夏天里,用这些美味的粥品来赶走湿气、保持健康。”林金焕介绍,绿豆性凉,具有清热解毒、消暑利水的功效。搭配生甘草,既能增强绿豆的解毒作用,又能调和口感。将绿豆、生甘草和糯米一同煮粥,

煮至绿豆开花,加入适量白糖调味即可。这款绿豆甘草粥不仅清爽可口,还能有效缓解夏季因湿气引起的身体不适,让您在炎炎夏日中也能感受到丝丝凉意。

此外,南瓜芡实粥,补中益气去湿气。南瓜性温,具有补中益气、消炎止痛的功效;芡实则能健脾祛湿止泻。将南瓜去皮切块,与芡实和糯米一同煮粥,煮至南瓜软烂即可食用。这款南瓜芡实粥不仅色泽金黄诱人,口感甘甜软糯,还能有效帮助身体排出湿气,提升身体免疫力。在夏日里享用一碗这样的粥品,无疑是对身体的一种温柔呵护。

### 亲子驿站

## 萌娃探秘警营



**本报讯** 近日,一场别开生面的“萌娃进警营”活动在东石派出所精彩上演,吸引了众多晋江经济报亲子驿站的小朋友参与。萌娃在家长的带领下,零距离体验警察叔叔的“神秘生活”。

活动现场,东石派出所的警察为小朋友准备了一系列精彩纷呈的体验环节。其中,最受小朋友欢迎的,莫过于警械八件套的介绍和体验。萌娃们初次接触到警械八件套时,眼中闪烁着好奇与兴奋的光芒。他们围站在警察叔叔身旁,目不转睛地盯着那摆放整齐的警械,仿佛这些平日里难得一见的装备都散发着神秘的魅力。

当警察叔叔逐一拿起每一件警械进行介绍时,萌娃们纷纷伸长脖子,聚精会神地聆听。手铐的冰冷金属质感、警棍的坚实重量、催泪喷射器的神秘威力,还有防暴盾牌的坚实保护,每一样都让萌娃们感到新奇不已。

有的萌娃小心翼翼地伸出手,试探性地触摸这些警械,他们的脸上写满了惊奇与敬畏。尤其是当警察叔叔让他们尝试使用警棍时,萌娃们争先恐后地举手,想要亲身体验这一“特别”的“玩具”。现场,警察叔叔向孩子们展示了警棍的正确使用方法,并强调了安全注意事项。萌娃们争着上前,想要亲手挥舞起警棍。虽然他们的动作还不够熟练,但每个孩子都全神贯注,尽力模仿



### 家长感言

**林语汐的家长:**通过参观派出所,小朋友对警察这一职业有了比较全面的认知和了解,懂得遵纪守法的重要性。同时,这次活动也锻炼了小朋友的胆量,让她从一开始的胆怯害怕不敢往前体验警械,到后面勇敢坐上警车。

**林景砾的家长:**这次亲子驿站组织小朋友走进派出所,相当不错。警察叔叔为萌娃展示了警械装备,并进行逐一解说,还教小朋友如何使用。现场让小朋友坐警车环节,深受喜爱。这次体验活动,让小朋友对警察工作有更深入的了解。

## 欢乐亲子观影



**本报讯** 近日,晋江经济报亲子驿站组织亲子家庭观看电影《宇宙护卫队:风暴力量》,让他们在影院度过一个美好的假期。在电影的放映过程中,小朋友们的欢声笑语不断,为影院增添了无尽的欢乐氛围。

据了解,《宇宙护卫队:风暴力量》讲述了一群英勇的宇宙护卫队成员,在面临外星风暴的威胁时,团结一心,勇敢抗击的故事。影片中不仅有紧张刺激的战斗场面,还有许多轻松有趣的环节,深受小朋友们的喜爱。

在电影中,有一些搞笑的情节。当宇宙护卫队的成员们面对一场突如其来的外星风暴时,队伍中的机器人小Z紧张地说:“大家快找掩体,这风暴太猛烈了!”而队伍中的憨厚大熊则一脸懵懂地回应:“掩护?是要我找棵大树躲起来吗?”这一回答立刻引发了小朋友们的爆笑。另外,还有一个场景也

让人忍俊不禁。在紧张刺激的战斗中,宇宙护卫队的队长严肃地对成员说:“大家准备好,我们要进行最后一击了!”而队伍中的小精灵却突然插嘴:“队长,‘最后一击’是不是就是我们可以回家吃饭啦?”这一出乎意料的回答,再次逗得小朋友捧腹大笑。观影现场,这样的搞笑对话层出不穷,每一次都能引发小朋友们的热烈反应。他们时而捧腹

大笑,时而拍手叫好,完全沉浸在电影的欢乐世界中。家长们也被孩子的笑声感染,脸上洋溢着幸福的笑容。

此次观影活动,不仅让萌娃们度过了一个愉快的周末,还让他们在轻松愉快的氛围中,感受到了电影所传递的正能量和美好寓意。家长们也纷纷表示,希望接下来,亲子驿站多组织类似的活动。

### 家长感言

**林佳艺的家长:**《宇宙护卫队:风暴力量》的剧情紧凑有趣,既有紧张刺激的战斗场面,又有温馨感人的情感交流。这样的剧情设计不仅让小朋友全神贯注地观看电影,还让他们在观影过程中学到了许多做人的道理。

**林婉婉的家长:**这是一部适合全家观看的电影。影片中的搞笑对话和滑稽场景让大人和孩子都能享受到观影的乐趣。同时,影片中的场景设计也充满了奇幻色彩,激发了小朋友的想象力和创造力。

## 第三届惠泉啤酒文化节 火热来袭

**本报讯** 当夏日的热浪席卷而来,一场华丽的啤酒盛宴即将拉开帷幕。记者从惠泉啤酒了解到,该品牌将于8月9日—8月13日在泉州市惠安县体育中心为大家带来一场激情四溢的2024夏季啤酒文化节!

据了解,本次啤酒文化节现场,除了有冰爽的啤酒,还有丰富多彩的活动。如精彩的舞台表演和乐队演奏,让小伙伴们在畅饮的同时,也能沉浸在欢乐的氛围中。不仅如此,现场还有各种特色美食,为你带来舌尖上的享受。无论是酥脆的烧烤,还是鲜美的海鲜,都能与惠泉啤酒完美搭配,让你的味蕾尽情舞动。

另外,现场还设置互动环节,让你可以参与啤酒酿造的知识分享,了解惠泉啤酒的酿造工艺;也可以参加啤酒竞饮比赛。惠泉啤酒,以其独特的酿造工艺和醇厚的口感,一直深受广大消费者的喜爱。本届啤酒节,不仅是一场味觉的狂欢,更是一次全方位的感官盛宴。



## 泉州盛元银河体验中心: 举行E5试驾品鉴会

**本报讯** 日前,吉利银河E5“万人众测·E触即发”暨银河E5泉州盛元银河抢先试驾品鉴会举行。现场对银河E5的配置和性能做了详细介绍,并同步公布银河E5的预售权益。

作为吉利银河首款锚定全球市场的重磅产品,银河E5定位紧凑型纯电SUV,搭载Flyme Auto车机系统和神盾短刀电池,纯电续航提供440km和530km可选。设计方面,银河E5有着不错的原创设计元素,前脸采用与银河E8相同的律动格栅,两侧大灯组造型犀利,搭配下方C型的进气格栅,家族式面谱辨识度高。车身侧面,新车采用隐藏式门把手和低风阻轮毂设计,还采用了双腰线造型,在车身侧面营造出丰富的光影效果。动力方面,吉利银河E5全系采用纯电驱动,搭载的银河11合1智能电驱,电动机最大功率160千瓦,官方0—100km加速时间为6.9秒。

