



本期聚焦

调理身体要“趁热” 末伏养生做好这几点

本周三,是三伏天的末伏第一天。伴随着这一天的到来,今年的三伏天也进入尾声。如何抓好三伏天的“小尾巴”?让自身的健康更上一层楼?本期聚焦,我们邀请了池店镇卫生院中医馆负责人李梅花医生,与大家共话末伏养生的那些事。

■冬病夏治受欢迎

三伏天,人体和外界阳气盛,是上天赐予我们调理身体的好时机。为了迎接三伏天冬病夏治的天时,满足广大人民群众治病与养生的迫切需求,晋江市池店镇卫生院今年分别推出了三伏灸与督脉灸两大项目。

三伏灸,也是利用“冬病夏治”的原理,对特定的穴位进行温热刺激,使得身体气血循环加快,腠理宣通,驱使体内风寒湿邪外出,起到扶正祛邪的作用。加上三伏天气炎热,人体毛孔张开,艾草的药性更容易渗透。因此,三伏天艾灸借助天时,能祛除体内的阴寒之气,防止冬季复发,并可以增强机体抵抗力,起到防病治病的作用。

“近些年,大家对健康的关注越来越多。特别是今年开伏的第一天,

到医院进行三伏贴的市民,就比去年多了很多。我们科室的医务人员,从早忙到天黑。”李梅花介绍,常用的艾灸方法包括督灸、脐灸、隔盐灸、隔药灸、隔姜灸、艾盒灸、麦粒灸等多种方法。“三伏贴”源自2000多年前《黄帝内经》“不治已病治未病”的理念,是一种中医传统外治法,根据“春夏养阳”的原则,利用夏季气温高,机体阳气充沛,用中药直接贴敷于穴位表面,经过透皮吸收,使宿疾得除,达到防治疾病的目的。三伏贴可以起到疏通经络,调理气血,宽胸降气,鼓舞阳气,增强机体免疫力的作用。

■末伏养生不可错过

“三伏天的末伏,是三伏天的最后一伏,也是调理身体的最佳时期。因此,在这一阶段,合理的饮食调养

与日常习惯显得尤为重要。”李梅花介绍,末伏若脾伤于湿,容易造成肠胃疾病,不仅会出现饮食不化、脘闷嘈杂、恶心呕吐、腹痛便溏、不思饮食、体弱倦怠等症状,还可能为咳嗽病症种下病根。

那么,在末伏应该如何养生呢?“末伏清补,以益气健脾利湿为主。饮食主要以高蛋白的鸡肉、鸭肉、鱼肉为主。此外,还应注意饮食的规律性,避免过晚进食,尤其是避免临睡前大量进食,增加肠胃负担,影响睡眠质量 and 气血生成。”李梅花坦言,由于末伏时期暑热仍未完全褪去,很多人常会表现出心烦不宁、坐卧不安、思绪杂乱的情况。此时,除加强防暑降温外,还应克制烦躁情绪,有意识地保持心情的愉悦。

“虽已立秋,但是末伏天气依旧闷热难耐,大家还是可以选择空调、



电扇、铺凉席等方式适当解暑降温。把握好尺度,不要着凉即可。”李梅花介绍,在运动方面,此时天气相比三伏的前两阶段已经凉爽不少,为此,大家可以选择在一天中较凉爽的早晨或傍晚时分进行适量的户外活动,如散步、慢跑、打太极等,以促进血液循环和增强身体活力。运动以微汗

为宜,不可大汗淋漓。

最后,李梅花提醒市民:如果错过了头伏和中伏的三伏灸,可以选择末伏灸贴一试。为提高调理的效果,请大家提前预约,并提前到专业医院的相关科室进行中医体质辨识,了解自己的身体状况,方便医务人员为你制定专属于你的中医调理方案。

晋江市医院皮肤科: 美白小妙招请收好

近日,咱厝持续高温,在烈日炎炎下,如何保持洁白肌肤成了一个重要话题。俗话说“一白能遮百丑”,爱美的人们在美白路上都铆足了劲,想让自己更白更靓。晋江市医院(上海六院福建医院)皮肤科康雨菲医生表示,想要变白,主要抓住三要素:防晒、美白产品、医美。

■防晒必不可少

防晒是最有效、最重要的美白防晒。防晒没做好,一切(美白产品、医美)都白搭。值得一提的是,防晒分为“硬防晒”和“软防晒”。“硬防晒”,主要是通过太阳伞、防晒衣、防晒帽、防晒口罩、墨镜等物件来进行遮阳防晒。“软防晒”即使用防晒霜、防晒喷雾等来达到防晒的目的。康雨菲介绍,“很多人想要美白,却忽视了防晒。其实,如果能将‘硬防晒’和‘软防晒’两者结合起来效果更好,嫌麻烦的朋友可以单纯使用‘硬防晒’。”

■美白产品怎么选?

很多人一提到防晒,第一反应就是选购一些含有美白产品的护肤品。

常见的一些美白成分大家也已经耳熟能详,比如,烟酰胺、氨甲环酸、熊果苷等,含有这些成分的美白护肤品,一般来说,都可以达到美白效果的。康雨菲坦言,“美白产品虽然有用,但都需要坚持使用,短时间内使用不会马上见效。”

“外用美白产品时,市民朋友需要注意在正规渠道购买有质量保障的护肤品。不建议自行服用氨甲环酸、维生素C、美白丸等内服产品。”康雨菲特别提醒大家,如不正当服用药物,可能会出现月经紊乱、血栓、溶血等不良反应。即使脸上出现色斑,也应该在医生指导下使用内服的美白产品,更不应该随意相信并选购市面上的“三无”美白内服产品。

■你听说过医美美白吗?

“有美白需求且预算充足的朋友,可选择医美进行美白,如强脉冲光(光子嫩肤)、调Q平扫等。”康雨菲介绍,目前,晋江市医院(上海六院福建医院)的黑金超光子,可以精准快速解决皮肤色斑、血管老化和胶原蛋白流失等多种问题,使皮肤白皙、细腻、红润、有光泽。相较于其他光子,黑金超光子还具有无痛嫩肤的优势,欢迎想要美白又怕痛的朋友前来咨询,预约咨询电话85812320。



黑金超光子嫩肤设备。

健康直通车走进龙湖 福利礼包送上门

日前,由《晋江经济报》健康融媒体平台主办的基层公益活动“健康直通车”再次出发。作为本地首个立足晋江本土的市民卫生健康服务互动平台,本报健康融媒体平台此次携手晋江市医院晋南分院走进龙湖镇鲁东村,开展老年人中医医养结合服务咨询活动,为当地居民送去健康福利大礼包。

健康惠民进万家

中医下乡与医养结合是改善农村地区健康服务的重要举措,将两者结合起来,可以为农村老年人提供更全面、更贴近自然、更符合传统生活方式的健康保障。

秋风轻拂,本报健康惠民直通车携手晋江市医院晋南分院的医务人员,带着对中医药文化的热爱与传承的责任,走进了风景如画的龙湖镇鲁东村,开展了一场别开生面的老年人中医医养结合服务咨询活动。该院相关负责人介绍,本次活动的主题是“依法发展中医药,传承千年智慧,守护群众健康”,希望能让村民更加深入地了解中医药的悠久历史与独特魅力,感受那份流传千年的智慧与力量。

中医下乡送服务

本次活动特别邀请了该院中医科颜炳煌主任中医师,为村民提供专业的中医药咨询服务。活动现场气氛热烈,村民纷纷向颜炳煌及工作人员咨询各种健康问题,颜炳煌耐心细致地解答了每一位村民的疑问,从中医养生到疾病防治,他的专业与热情,赢得了现场村民的一致好评与赞誉。本次活动,不仅为村民提供了免费的血压、血糖检测服务,还准备了

丰富的中医药知识手册和宣传资料,让村民带回家中继续学习。

“感谢颜炳煌主任的精彩讲解与无私奉献!”“谢谢你们组织这样的活动,让我们学习到很多健康知识。”……活动最后,鲁东村村民纷纷热情地表示感谢。该院相关负责人表示,老有所养,老有所医,通过中医下乡与医养结合的策略,不仅能够丰富和完善农村地区的医疗服务,还能够促进当地文化的传承和发展,提高老年人的生活质量。



健康课堂

夏秋更替时节 推荐这份降火食疗方

“上火”症状。

对此,咱厝知名中医、晋江市中医院脾胃病科主任黄伟荣说,上火主要指各种原因引起的人体阴阳失衡,内火旺盛,以红、肿、热、痛、烦等为主要表现。相应于五脏六腑来说,主要有心火、肺火、胃火、肝火、肾火等,不同部位表现的上火症状不相同。接下来,我们就邀请黄伟荣来介绍一下不同部位的“火”和“降火”的食疗方。

体内“火”有虚实之分

黄伟荣指出,中医认为人体阴阳失衡,内热旺盛,即会上火。调治“上火”,分清虚实很重要。虚火,指的是

阳气衰减或消耗过大,会出现阴虚火旺。典型症状为口腔溃疡、四肢发热、心烦失眠等。实火,指的是阴气不衰减而阳气过于旺盛打破平衡时,出现阳亢火盛。典型症状为便秘口臭、小便赤黄、脾气暴躁等。

五脏有“火”,百病丛生。黄伟荣认为,人体往往会因为“上火”导致一些疾病的发生。相应于五脏六腑来说,主要有心火、肺火、胃火、肝火、肾火等,不同部位表现的上火症状也不相同。

身体降火食疗相助

“心火主要是因为情绪受到影响,多表现为心烦、失眠、口腔溃疡、小便短赤、舌尖红肿等。”黄伟荣建

议,有心火的市民朋友,可以试试莲子百合冰糖水(百合20克、莲子20克、红枣10颗、冰糖适量),可以起到清心安神,滋养心神的功效。将干百合用清水浸泡3小时左右,至完全泡发,然后将莲子、红枣和泡发好的百合一并倒入锅中,加适量清水,烧开后继续煮5分钟左右即可,自然晾凉后加入冰糖即可饮用。

“肺火实热多因感受燥邪,主要表现为干咳少痰、口燥咽干等。大家可以选用雪梨1颗、枇杷3颗、冰糖适量、枸杞5颗,自己做一份枇杷雪梨冰糖水。小火熬煮半个小时,晾凉后饮用。润肺生津,止咳。”黄伟荣介绍,有的人有胃火,主要是胃热,因嗜酒、

饮食辛辣、食用热性过重食物后,积于胃中,日久形成胃火。主要表现为牙龈肿痛、口臭、便秘、牙疼、胃部灼热、烧心、反酸等症状。

有胃火的市民朋友,可以吃点绿豆冰糖粥。选用绿豆10克、冰糖适量,绿豆用清水洗净,放入锅中,加清水煮沸,然后小火煮40分钟左右,至绿豆酥烂时,加冰糖适量,搅匀,放凉后服用。

此外,有肝火者,可以试试桑叶菊花枸杞茶,加入适量蜂蜜搅拌均匀后饮用即可。肾火旺者,则可以用小黑豆煮水代茶饮。将10克小黑豆洗净备用,锅内加水800毫升,大火煮沸后再小火煮30—60分钟,取黑豆水于全天饮用。

咱厝中医教你做荷花宴

夏日的荷塘,由碧绿的莲叶扶持的荷花,在阳光的映照下,别具一番风姿。恰如南宋诗人杨万里所咏:接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红。莲荷不仅仅给人以美感,更重要的是其全株各部位都具有较高的药用和食疗价值,给人们带来健康。荷花究竟该怎么吃?在家如何自制荷花宴?本期,我们邀请咱厝知名中医郭森仁,教你做一桌荷花宴。

四款荷花粥推荐

“荷花身上都是宝,选取不同部位做粥,还有不同的养生功效。”郭森仁介绍。

荷花粥:当荷花盛开时,采其花瓣,阴干研末备用。用粳米100克,待粥熟放入荷花末10—15克,煮一二开即可食用。夏日里常食荷花粥,能使人神清气爽、容光焕发、抗老防衰。

荷蒂粥:鲜荷蒂5个、粳米50克、冰糖少许,共煮粥食,每日2次,可清热凉血止血,适用肠癌便血者。

荷梗粥:鲜荷梗20克、太子参10克、麦冬10克、粳米30克,前3味水煎2次,取汁混合,用药汁煮米成粥,分2—3次服食,每日1剂,连服5—7日。此方治小儿夏季热疗效颇佳。

莲子粥:嫩莲子20克、粳米100克。莲子发胀,在水中除去表皮,抽出莲心,冲洗干净,放入锅内,加清水用火煮至熟烂,粳米淘干净,入锅中加清水煮成薄粥,熟后掺入莲子搅匀,趁热服之。可用于脾虚食少、腹泻、乏力、肾虚带下、遗精、尿频、心虚失眠、健忘、心悸等病症的治疗。

荷花入膳做花茶

“荷花除了可以入膳,其实也可以做花茶。”郭森仁表示。

荷叶菊花茶:选用干荷叶1张、菊花10克,共研碎末,每日10克,当茶饮,适用于肥胖者饮用。

山楂薏仁荷叶茶:选用生山楂10克、生薏苡仁10克、干荷叶60克、橘皮5克。以上4味共研成粗末,每日1剂,用沸水冲泡当茶饮。功能活血化痰、散肿降脂、清热平肝,主治肥胖、高血脂、高血压。

莲心茶:只需要选用莲心3—5克,开水冲泡代茶饮,每天1剂,可治心动过速,亦治口腔溃疡、口臭症。

藕节冬瓜饮:选用鲜藕节500克切成片,冬瓜1000克,取其皮切成片,加适量水一起煮,沥渣,喝其汁液,可治尿血症。

藕节桑葚茶:选用鲜藕节、桑叶、鲜白茅根各20克,每日1剂,水煎代茶饮,对治疗流鼻血、吐血、咯血、呕血、便血有明显效果。

专家医讯

中医院爱国楼门诊部: 国家级名老中医药专家 周日坐诊

本报讯 8月18日,国家级名老中医药专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为8月18日(星期日)8:00—12:00、14:30—16:30;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

黄俊山,医学博士、教授、主任医师、国家二级心理咨询师、博士研究生导师。国家重点研发计划课题负责人、国家重点专科学术带头人、国家中医心理学学科及学术带头人、闽江科学传播学者、福建省医学会首批健康科普讲师、福建省医德标兵、首届福建省有突出贡献中青年专家、全国名老中医药专家传承工作室负责人、福建省名中医。擅长失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不调、更年期、高血压、肿瘤、感冒、咳嗽、胃病、多汗、痒痒、便秘等内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症及保健养生调理。

预约方式

1. 电话预约挂号:0595-85674310(晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心)
2. 公众号预约:晋江市中医院公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—黄俊山名医工作室(旧爱国楼门诊部)

中医院爱国楼门诊部: 心血管和老年病专家 周六坐诊

本报讯 8月17日,上海交通大学附属第六人民医院心血管、老年病专家黄高忠教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为8月17日(星期六)8:00—12:00;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼106诊室(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

黄高忠,上海交通大学附属第六人民医院特需医疗科主任、主任医师、硕士研究生导师、临床医学博士。1985年毕业于第二军医大学海军医学系,从事心血管专科和老年病临床和科研工作,具有扎实的内科基础理论和临床实践。擅长高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭、心血管临床药理及老年病诊治。

预约方式

1. 联系人:赖清锋;联系电话:13636902330
2. 电话预约挂号:0595-85674310(晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心)

本版由本报记者吴清华,实习生张均瑜、林思晴采访