# 调理脂肪肝 中医有妙招

脂肪肝是一种由肝组织脂肪积蓄过多所致的肝脏疾病,由不良的饮食、行为习惯及 遗传易感因素等多方面所致,属于生活方式病。脂肪肝不单单是一种简单的"富贵病", 与肥胖、糖尿病、血脂异常等代谢综合征密切相关。若不重视,还会诱发高血压病、冠心 病等各种慢性疾病,甚至发展为肝纤维化、肝硬化或肝癌。

咱厝青年中医曾滨介绍,得了脂肪肝别大意,中医调理效果好,不妨试试。



## 脂肪肝需注意

晋江市中医院脾胃病科主治医 师曾滨,兼任福建省中西医结合学会 肝病学分会委员、福州市中医药学会 肝胆病分会委员,他提醒市民朋友: 得了脂肪肝不能大意,因为脂肪肝不 视和及时治疗,可能会导致更严重的 畴。针对脂肪肝发病的关键环节,中

性,是指肝脏内脂肪含量过高,超 学上超过50%的肝实质脂肪化的 一种病理状态。其形成原因多样, 包括肥胖、酒精摄入、营养不良、糖 尿病、药物性损害及肝炎等。脂肪 肝的初期可能没有明显症状,但长 期不加以控制,会导致肝脏功能受 损,进一步可能发展为脂肪性肝 炎、肝纤维化,甚至可能演变为肝 硬化和肝癌。此外,脂肪肝还与心 血管疾病、2型糖尿病等代谢性疾 病密切相关,增加了患者的整体健

# 调理脂肪肝 中医有方法

曾滨介绍,在中医学理论中,脂 2次。通过穴位埋线,对于无法坚持

进展的一个重要信号,如果不加以重 肪肝主要属于"肝癖、积聚、痰浊"范 医学不仅有重视预防的理论,还有许 脂肪肝,也被称为肝脂肪变 多行之有效的用于养生、保健和调治 的药物、方法及技术。经络调理,可 过了肝脏湿重的5%,或者在组织 以疏肝健陴、化痰通络。以下治疗方 式请在医师指导下使用。

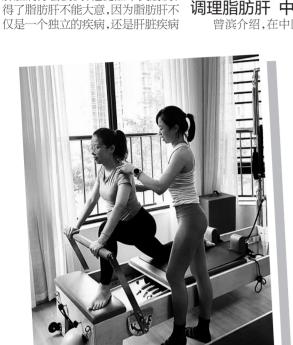
比如,通过针灸,治以疏肝行 气、健脾化痰、活血化瘀,多选用足 厥阴肝经、足少阳胆经、足太阴脾 经、足阳明胃经及任脉的经穴为 主。取中脘穴、大横穴、天枢穴、腹 结穴、带脉穴、章门穴、足三里穴、三 阴交穴、太冲穴、丰隆穴进行针灸治 疗。为加强疗效,可选用电针,每次 留针30分钟,每周5次。通过拔罐, 治以健脾疏肝、化痰通络。取腹部 穴位,先采用连续闪罐法,然后把罐 吸拔在腹部的中脘穴、大横穴、天枢 穴、腹结穴、带脉穴、章门穴处,每周

法,有疏通经络、调和气血、平衡阴 阳、补虚泻实、扶正祛邪的作用。选 取中脘穴、天枢穴、肝俞穴、脾俞穴、 足三里穴、丰隆穴,每周1次,5次为

再如,通过扶阳刮痧,选用膀胱 经取肝俞穴、胃俞穴、脾俞穴;督脉取 大椎穴;肝经取期门穴、章门穴;脾经 取阴陵泉穴、三阴交穴;胃经取天枢 穴、足三里穴、丰隆穴;任脉取关元

针灸的患者,可采用穴位埋线的方 轻柔,以出痧为度,10~15次为1个疗 程。通过穴位按摩,治以健脾和胃、 祛湿化痰、消积导滞、降血脂。取足 三里穴、丰隆穴、中脘穴、天枢穴,每 次按摩20分钟左右,10次为1个疗 程,隔日1次。

此外,睡前,大家可以使用中药 浴足,用威灵仙、苍术、薏苡仁、姜 黄、红花各30克,加清水浸泡10分 钟,水煎取汁,足浴30分钟。每天1 次,15次为1个疗程。坚持一段时 穴、气海穴、中脘穴,以达到温气血、 间,不仅可以暖腿脚,还能除湿气, 化瘀浊、祛痰湿的目的。用力适度、 促进睡眠,有一定的养肝功效。



# 聊聊普拉提的那些事

随着大家健康意识的不断增强,健身已 成为许多人生活中不可或缺的一部分。在众 多健身方式中,普拉提凭借其独特的魅力深 受广大小伙伴的喜爱。有家瑜伽馆创始人小 娟老师提醒,虽说练习普拉提对身体有不少 好处,但是有一些事项仍需要注意。小伙伴, 快来看看有哪些注意事项。

# 练习普拉提的好处

据了解,普拉提是一种融 合了瑜伽、太极、舞蹈等元素 的全身运动。"普拉提强调核 心肌群的训练,特别是腹肌、 背肌和臀部肌肉。"小娟说 体的稳定性和平衡性。在练习

道。长期练习普拉提,可以帮 这些事项需注意 助塑造紧致有力的腹部线条, 改善驼背、圆肩等不良体态,使 身姿更加挺拔优雅,提升个人

普拉提的动作设计注重身

朋友纷纷走上舞台,展示自己的才艺

特长。有的唱歌跳舞,活泼可爱;有

的朗诵诗歌,声情并茂;还有的表演

魔术、讲故事,引得台下的家长发出

阵阵掌声和欢笑声。这些才艺展示

不仅展现了小朋友的自信与风采,也

让他们感受到了舞台的魅力与快乐。

结束,活动逐渐接近尾声。小朋友

一边喝着长富牛奶提供的巴氏鲜

奶,一边吃着自己制作的比萨,纷纷

赞叹真好吃。活动结束后,每个小

朋友拿着长富牛奶的伴手礼开开心

心地回家。家长们纷纷称赞,此次

活动很有趣,既让小朋友体验动手

制作比萨的乐趣,还学到诸多牛奶

随着比萨的出炉和才艺展示的

过程中,练习者需要集中注意 关重要。专业教练能够根据小 力感受肌肉的收缩与放松,通 过控制身体的重心和平衡来完 成各种动作。这种训练方式有 助于增强身体的稳定性和平衡 性。小娟表示,普拉提还有助 于调节内分泌系统、缓解压力 和焦虑等负面情绪,对预防和 改善多种慢性疾病具有积极作

那么,练习普拉提需要注 意哪些?"普拉提虽然看似动作 简单,但实则对动作的精准度 和控制力要求极高。"小娟说 道,对于初学者来说,选择一位 专业的普拉提教练进行指导至

伙伴的身体状况和运动目标, 制定合适的训练计划,并在练 习过程中给予及时指导和纠 正,确保动作规范、有效。呼吸 是普拉提练习中不可或缺的一 部分。正确的呼吸方式有助于 放松身心、增强肌肉的控制力 和稳定性。在练习过程中,应 保持自然、流畅的呼吸节奏,避 免憋气或过度用力呼吸。

最后,小娟说道,普拉提虽 然是一种低强度的有氧运动方 式,但也需要合理安排练习时 间强度,避免过度运动导致的 伤害。初学者应从低强度、短 时间开始逐渐适应并增加难度 和时长。

# 英林镇中心卫生院: 暖心服务获锦旗



8月15日下午,来自晋江市英林镇马山村 的林女士将一面印有"医德高尚 医者仁心"的 红色锦旗送到英林镇中心卫生院内科负责人郭 逸恩手中,对郭逸恩的精心诊疗和暖心服务表 达感谢之情。

据了解,患者林女士的父亲被确诊为癌症,自 5月份以来肿瘤进展伴骨转移,病情反复加重,经 常全身痛得睡不着、吃不下,看着父亲饱受病痛折 磨,林女士内心满是焦虑沮丧,却又不知如何是 好。对于患者的情况,郭逸恩深知,这个时候只能 帮助病人尽量减轻病痛折磨,让病人有尊严地走 完生命的最后时光。因此,除了家属来门诊问诊 时,根据检查结果及时调整用药方案外,对于家属 提出的一些问题,郭逸恩总是最大限度予以细致 解答,并及时提供帮助,守护患者安然走完生命的

对于郭逸恩给予的帮助与关怀,林女士十 分感动,特地送来锦旗表示感谢,"感谢郭医生 一直以来的帮助,我经常微信电话不间断地咨 询,郭医生总是详尽又耐心地回复,帮助父亲缓 解了病痛,感谢郭医生!"对于患者的感谢,郭逸 恩表示,"这面锦旗,不仅是对我们工作的认可, 更是我们不断前进的动力,无论患者处于生命 的何种阶段,我们都将与患者及家属共同面对 生命的每一个挑战。"

该院相关负责人表示,接下来,将一如既往 地坚守医者初心,坚守不变的温情,不仅与疾病 斗争,也为保障患者的生命质量而战。











近日,晋江经济报亲子驿站携手长 彩斑斓、形状各异的比萨在小朋友 富牛奶(安海馆)开展一场"DIY比 萨"活动,吸引众多小朋友参与。该 活动不仅让小朋友体验到动手制作 美食的乐趣,还学习到牛奶知识,让

他们度过不一样的暑假生活。 当天,小朋友在家长的带领下, 开开心心地来到长富牛奶(安海 馆)。当他们看到桌上摆放着各种 制作比萨的材料,便迫不及待地要 动手。"现在,让我来教大家如何制 作美味的比萨。"长富牛奶工作人员 用通俗易懂的语言说道。随后,她 又演示了如何涂抹酱料、撒奶酪和 摆放食材。她特别强调,比萨饼底 要揉均匀,这样才能烤出既好吃又 好看的比萨。

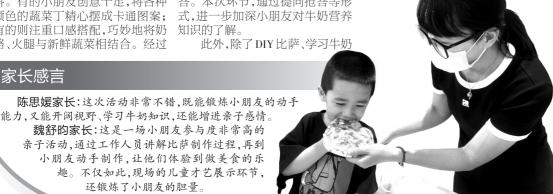
随后,小朋友开始进入DIY比 萨环节。在工作人员的指导下,小 朋友认真地铺饼底、撒酱料、放配 料。有的小朋友创意十足,将各种 颜色的蔬菜丁精心摆成卡通图案; 有的则注重口感搭配,巧妙地将奶 酪、火腿与新鲜蔬菜相结合。经过

家长感言

的手中诞生。紧接着,工作人员把 做好的比萨放到烤箱中。

小朋友在等待烤比萨时,突然 一群身着可爱玩偶的熊猫叮咚工作 人员出现在舞台中央,瞬间吸引他 们的注意。随着音乐的响起,熊猫 叮咚玩偶开始了精彩的表演,小朋 友兴奋地跟着节奏摇摆身体,与他 们一起沉浸在音乐的海洋中。熊猫 叮咚的表演不仅为活动增添了无限 乐趣,也让小朋友感受到了音乐的

另外,现场的"学牛奶知识赢好 礼"环节,深受小朋友喜爱。工作 人员通过图文的形式,向小朋友讲 解牛奶的营养价值及正确饮用方 法等。"小朋友,你们知道喝牛奶对 身体有什么好处吗?"工作人员话 音刚落,不少小朋友踊跃举手抢 答。本次环节,通过提问抢答等形



"快来买,这里买一送一。""买东西 商品,小朋友使出各 还能抽奖,快快来。"……近日,晋江 种招数。有的小朋 经济报亲子驿站组织安海、东石片 友看到顾客上门,直 区的驿站小朋友到大润发安海店体 验"小小老板"活动,通过摆摊卖东 西,锻炼小朋友的各方面能力,培养 他们的财商意识。

活动现场, 五彩斑斓的摊位一 字排开,每个摊位前都站着一个满 脸兴奋的小朋友,他们的眼神闪烁 着对"小老板"的好奇与期待。这些 摊位上,摆满了各式各样的商品,从 玩具、饰品,到二手书籍等,每一件 商品都承载着小朋友的心血与创 意。为了吸引顾客的注意,小朋友 把玩具摆放整齐,将图书分类摆放, 并用心地布置自己的摊位,有的小 朋友直接在摊位前贴上"买一送一

随着市集的正式开启,小朋友 瞬间化身为"小小老板",热情地向 过往的顾客推销自己的商品。他们 轻轻地拿起玩具或图书,认真地展 示给顾客看,生怕弄坏了这些心爱 的物品。在介绍商品时,他们会用 手指轻轻划过玩具的轮廓,或是翻 开图书的某一页,引导顾客注意商 品的特色与亮点。有时,他们还会 模仿大人的样子,做出一些专业的 推销动作,比如轻轻摇晃玩具发出 声响,或是翻开图书的封面展示精

接使绝招——原本 要10元的物品降价 出售,只要3元;有的小 朋友看到摊位前没有顾客 光临,直接大声吆喝起来: "快来买,这里不仅有玩具, 还有抽奖等着你";有的小 朋友还精心设计了促销策 略,为前来购买的顾客准备

了小礼物,并耐心地向每一位顾客 介绍商品的独特之处,俨然一副专 业老板的模样。家长们在一旁给予 鼓励和指导,但更多的时候,是放手 让小朋友自己去尝试、去体验。 虽然有的小朋友卖出的物品不

多,但丝毫不影响他们卖东西的热 情。现场,有的小朋友化身"小小交 易员",他们在各大摊位间穿梭,寻找 自己心仪的物品。他们或驻足于某 个摊位前,仔细端详着每一样商品; 或主动上前与摊主交流,提出自己的 交换意向。整个活动现场非常热闹。

活动在欢声笑语中结束。在这 个过程中,小朋友不仅学会了如何 与人沟通、如何推销自己的商品,更 重要的是,他们体验到了通过努力 获得成功的乐趣与成就感。



# 家长感言

陈一帆家长:这次亲子活动,既 能锻炼小朋友的交际能力,又能培 养他们的财商意识,非常不错。尤 其是看到小朋友大胆地向陌生人介 绍玩具,还会讨价还价,我觉得他进

林语汐家长:亲子驿站开展的 活动相当有意义,每次主题都不 同。这次的"小小老板"主题活动, 让小朋友体验到了当老板的辛苦和 赚钱的不易,也学习到如何与人打



# 本版由本报记者吴清华、唐淑红,实习生张均瑜采写