

# 这份出伏健康指南请查收

出伏,就是三伏天已经结束,也就是说一年中最炎热的时候已经过去,酷暑渐渐消退,迈向了秋季。上周六,我们正式迎来出伏,一年中最炎热的40天超长“三伏天”终于完了!

此时,暑热渐退,早晚温差逐渐增大、气温波动频繁,对身体健康的影响也很大。一不小心就容易引发肠胃炎、感冒、心脑血管疾病等。这个时节养生防护极其重要,避免身体出现不适。

## 应当适当调理脾胃

不要大早晨练,也不要过度锻炼。出伏后的初秋时节,温差逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练。此时,人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可能性。出伏后,没有了盛夏的炎热,虽然适合进行户外运动,但是也要注意不要过度运动,以免造成身体损伤。

不要喝水太少,不暴饮暴食。出伏后,出现高温天气的次数依旧不少,身体水分大量蒸发,不及时补充水分会导致血液黏稠度增加。普通人晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水,半夜醒来也可适量补水,可预防血栓形成。虽然秋季相对干燥,但也不要一次性喝太多水,同时要避免一次性大量进食,特别是油腻和高热量的食物,以免加重肠胃负担。

总的来说,饮食方面宜考虑润燥养阴、健脾和胃、补水防燥。出伏后,气候逐渐干燥,饮食上应以润燥养阴为主。建议多食用梨、百合、银耳、蜂蜜等滋阴润肺的食物,同时减少辛辣、油腻食物的摄入,以防燥热伤阴。夏季人们常因贪凉饮冷导致脾胃功能受损,出伏后应当适当调理脾胃。可多食用山药、小米、南瓜等健脾益胃的食物,帮助恢复脾胃功能。随着气温下降,空气湿度减少,人体易失水,因此要多喝水,保持体内水分平衡。此外,也可适量饮用菊花茶、绿茶等,既补水又清火。

## 注意防晒不贪凉

不要睡得太晚。出伏以后很多人容易感到疲乏,也就是常说的“秋乏”。为了缓解秋乏,需要睡得更早一点,一般晚上十点半就应该上床睡觉了。早睡早起,较之夏季增加1个小时左右的睡眠,或者通过午睡的形式增加睡眠。

不忽略防晒。尽管出伏后阳光变得柔和了,但是紫外线依旧很强,因此仍要注意防晒,防止晒伤。

不要过度贪凉,不要整夜开空调。出伏后,早晚比较凉快,应注意保暖,早晚穿衣护好脖子、后背、脚部。出伏后,部分南方地区气温仍然较高,湿度也较大。此时使用空调要注意,即夜晚睡觉开空调也最好定时,以免半夜时寒气入侵人体。夏日,西瓜几乎是家家必备的“水果”,尤其是冰镇西瓜备受欢迎,但是出伏后像西瓜这种寒凉食物要减少食用,避免损伤脾胃引起腹泻等症。

适时添衣。虽然暑热渐退,但早晚温差较大,需适时增添衣物,以防感冒。特别是腹部、脚部等易受寒部位,更要加强保暖。



## 晋江市中医院: 义诊进企 服务暖心

为践行“我为群众办实事”的服务理念,进一步传播中医药文化知识,增强中医药文化底蕴,彰显中医药文化氛围,营造全社会尊重中医、热爱中医的良好氛围,日前,晋江市中医院前往好来屋食品工业有限公司开展“向心引领,岐黄惠民”2024年医师节义诊活动。

### 中医义诊进企业

义诊伊始,晋江市中医院骨伤科医师朱震宇、放射科医师杨鸿达分别为企业职工带来了“中医健康小讲座”“肺结节科普宣教”专题讲座,以通俗易懂的方式讲解了中医健康素养、养生之道和肺结节诊断、防治等常识,增强公众健康意识。

随后,来自晋江市中医院妇产科、骨伤科、脑病科、脾胃病科、风湿免疫

科等多学科中医专家为到场员工提供面对面的中医药服务。他们耐心细致地询问病史、了解病情,通过把脉问诊、体质辨识等方式,根据不同病症开具了相应的中医药处方,提供个性化健康指导。

### 暖心服务受称赞

为关心关爱企业职工身心健康,引导他们进一步增强健康意识和自我保健意识,让更多人了解中医,晋江市中医院医务人员针对有颈、肩、腰、腿疼痛及失眠等症的企业员工,给予刮痧、敷贴、针灸、推拿等中医药适宜技术体验治疗,让企业职工在短时间内就能感受到身体的舒缓与放松,领略中医外治法的独特疗效。

另外,医院还特别提供中医药膳、

养生茶饮品尝服务,让企业职工在品味药膳、茶香的同时,也能学习到中医养生的基础知识,将健康理念融入日常生活,展示中医药传统文化魅力。同时,免费开展测血压、血糖,以及“第一目击者”急救、动物致伤防治等科普培训、宣传,现场演示教授八段锦中医养生操。

晋江市中医院相关负责人坦言,下一步,医院将继续以创建全国基层中医药工作示范县(市)为抓手,进一步巩固提高基层中医药服务能力,举办更多形式多样的活动,扩大中医药文化宣传活动覆盖面,让更多人了解中医、信任中医、受益于中医,更好地满足人民群众的中医药文化服务需要,共同推动中医药事业的繁荣发展,为大家的健康保驾护航。



本版由本报记者吴清华、唐淑红,通讯员张丽碟、洪依依采写



## 亲子驿站



## 萌娃化身小厨师

“比萨很好吃。”“可以边喝牛奶边吃比萨,太好吃了。”……近日,晋江经济报亲子驿站携手长富牛奶安海馆开展一场“萌娃DIY比萨”活动,吸引了众多亲子家庭参与。现场,小朋友化身小厨师,动手制作属于自己的美味比萨,聆听牛奶知识等,共同度过了一段美好的时光。

活动现场,五彩斑斓的食材及小朋友们兴奋的笑脸,构成了一幅温馨和谐的画面。长富牛奶工作人员提前准备好了比萨饼、番茄酱、各种蔬菜、火腿和奶酪等食材,让小朋友感受到厨师的专业性。

随着活动正式开始,长富牛奶安海馆的工作人员用通俗易懂的语言向大家讲解如何制作比萨。小朋友认真地聆听工作人员的介绍,时而点头,时而露出好奇的表情。在掌握了基础知识后,小朋友们便迫不及待地开始了比萨的制作之旅。他们小心翼翼地拿起勺子,将番茄酱均匀地涂抹在比萨饼底上,仿佛在进行一场艺术创作。接着,他们根据自己的喜好,挑选出喜欢的蔬菜、火腿和奶酪,一一摆放在比萨上。有的小朋友摆出了漂亮的图案,有的则随意搭配,展现出了各自独特的创意和风格。

没一会儿工夫,一份份美味比萨在大家眼前亮相。看着小朋友做好的比萨,家长赶紧拿出手机拍照记录美

好瞬间。在等待比萨烘焙时,现场开展了“牛奶旅行记”活动。不同于传统的说教式科普,长富牛奶的工作人员巧妙地运用游戏、问答等多种形式,让原本枯燥的牛奶知识变得生动有趣,引人入胜。“大家知道吗?牛奶不仅是钙质的优质来源,还富含多种维生素和矿物质,对我们的骨骼健康、免疫力提升都有很大的帮助哦!”长富牛奶工作人员用通俗易懂的语言向大家介绍道。

为了增加活动的趣味性和互动性,长富牛奶还设置了“牛奶知识大挑战”环节。参与者只需回答几个关于牛奶的趣味问题,就有机会赢取精美的牛奶礼盒。

为了活跃气氛,现场还有才艺展示。小朋友轮番上阵,用清脆悦耳的歌声带来了欢快的旋律。他们或独唱,或合唱,每一首歌曲都充满了童真与活力,让人仿佛回到无忧无虑的童年时光。

最后,随着烤箱“叮”的一声清脆响起,一盘盘金黄诱人、香气扑鼻的比萨新鲜出炉,瞬间吸引了全场的目光。这一刻,空气中弥漫着浓浓的奶香,让人垂涎欲滴。小朋友边品尝比萨边喝牛奶,称赞道:“比萨太好吃了!”活动结束后,每个小朋友拿着长富牛奶安海馆送的牛奶伴手礼开心回家。



## 探索“睛”彩“视界”

随着科技的发展,电子产品越来越普及,小朋友的视力问题也日益严重。为了提高小朋友对眼睛健康的重视,近日,晋江经济报亲子驿站开展了一场“小小眼科医生”体验活动。通过学习护眼知识、体验当眼科医生等,让小朋友懂得如何预防近视。

活动当天,小朋友们身着特制的“小小眼科医生”制服,个个精神抖擞,满脸期待地走进爱尔眼科安海门诊部的特别布置区。这里被装饰得既温馨又充满童趣,仿佛一个充满探索乐趣的梦幻世界。现场,爱尔眼科安海门诊部的医护人员用简单易懂的语言,结合生动的动画和模型,向小朋友讲解了眼睛的结构、功能及如何预防近视等。小朋友们听得津津有味,不时举手提问,现场气氛十分活跃。

随后,小朋友们迎来了最期待的环节——“小小眼科医生”实践体验。他们被分成三个小组,轮流扮演眼科医生和患者,体验了视力检查、验光等眼科诊疗流程。小朋友们站在视力表前,学着医生的样子,耐心地指导“患者”遮住一只眼睛,然后逐行指出视力表上的字母方向。他们的小手轻轻指着视力表上的方向,那份认真与专注,让不少家长拍手称赞。只见小“患者”微微仰头,目光紧紧锁定在视力表上的每一个字符上,他们的眉头时而紧锁,时而舒展,为了得到最准确的答案,他们甚至会不自觉地向前迈出半步,想要离视力表更近一些,看得更清楚一些。这时,小“医生”便提醒道:“不能往前走,要后退一步,这样测视力才准确。”

紧接着,小朋友迎来了测色盲的环节。他们围在色盲检测图前,这些色彩斑斓的图案中隐藏着只有正常色觉者才能识别的秘密。小朋友们瞪大眼睛,仔细观察每一张图片,试图找出其中的规律或差异。当他们成功识别出隐藏在图案中的数字或图形时,脸上洋溢着自豪的笑容;而当遇到难以判断的情况时,他们也会虚心地向医护人员请教,共同寻找答案。测色盲的过程考验了小朋友的观察力和判断力。为了鼓励小朋友在活动中的精彩表现,爱尔眼科安海门诊部的工作人员为每个小朋友颁发了奖牌。

活动结束后,小朋友们依依不舍地脱下了白色大褂,说下次还要参加“小小眼科医生”活动。家长们也纷纷表示,这次亲子活动非常有意义,不仅让小朋友在玩乐中学到了爱眼、护眼知识,还激发了他们对医学的兴趣和向往。



### 家长感言

吴语桐家长:这次活动非常有意义,不仅能锻炼小朋友的动手能力,还能学习牛奶知识,又能上台表演,锻炼胆量,相当不错。

陈嘉凯家长:亲子驿站每次开展的活动,都非常有意思。这次组织小朋友做比萨活动,让小朋友动手做美食,体验做比萨的乐趣。

陈梓萱家长:这次“小小眼科医生”体验活动非常不错,我看到小朋友从好奇到专注,再到收获满满的爱眼知识,感到很欣慰。也感谢亲子驿站,给家长提供这样一次陪伴孩子的机会。  
林景烁家长:这次活动,小朋友不仅学习了测视力和保护视力的知识,还对医生这个职业有了更深入的了解。

### 家长感言

## 晋江市金井中心卫生院: 开展肠道传染病防治培训

本报讯 肠道不仅是最大的消化器官,还具有独立于中枢神经系统的神经结构——肠神经系统,因此肠道有“第二大脑”之称。秋季多以肠道传染病为高发,常见的疾病如感染性腹泻、手足口病、甲肝、霍乱等,其传播途径是以消化道传播为主,通过食用被病原体所污染的饮用水及食物而感染。

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内小型医疗机构人员进行相关知识培训。会议由该院副书记张锦红主持。培训会上,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,主治医师王清源就肠道传染病的流行概况、院感防控、消杀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。

“广泛宣传肠道传染病的防治基本常识,提高群众的防病能力十分重要。在日常门诊及相关宣教活动中,我们也会积极引导群众吃熟食、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。”张锦红表示。

## 健康话题

### “踩屎感”鞋子伤关节

谈及健康话题,很多人都十分关注。健康一直以来都是许多人生活的一大主题,大家为了追求健康的身体,往往会使用各种各样的养生方法。

日前,有一则新闻十分引人注目:武汉的吴女士买了一款“踩屎感”凉鞋,号称就像踩在云朵上一样柔软舒适。没穿几天,她足底烦人的疼痛越来越明显,脚底疼得难以走路,检查发现吴女士患上足底筋膜炎。医生表示,常穿“踩屎感”凉鞋,足部的生理力线发生改变,踝关节的活动范围减少,引发足底无菌性炎症,容易诱发慢性足底筋膜炎。

你穿过“踩屎感”鞋子吗?感觉如何?你身边是否有类似的健康隐患可以提醒读者?本期“健康话题”,邀你一起来参与互动。读者朋友可以将个人见解、穿鞋经历等想说的话发至短信至15980068048,或通过“晋江健康驿站”公众号后台留言给我们。届时,我们将遴选留言刊发出来。

