

这份秋季护咽指南请收好

退去夏日的高温后,秋日也带来了干燥的空气和喉咙不适的烦恼。这个季节,咳嗽、喉咙干痒成了不少人烦恼的问题。那么,秋日如何科学护咽,下面我们听听咽喉医生怎么说。

初秋干燥咽喉易不适

“秋季是咽喉炎发病的高峰期,一方面,秋季空气干燥,环境中的雾霾增加,容易对咽喉造成刺激;再者,秋季早晚温差大,夜间受干冷空气刺激,易诱发咳嗽等一系列问题。”

咱厝国家二级公共营养师Lindy表示,秋季气候干燥,易引发健康问题,大家可以防患未然。

不用也不必过分担心,除了日常的防护措施外,饮食调整也是缓解秋季咽喉不适的有效方法,生活中有不少食物能缓解咽喉疼痛。Lindy表示,最主要的还是润燥,多喝温开水(每日推荐1500ml-1700ml),温开水可以保持喉咙湿润,缓解干燥感。建议每天饮用足够的水,以保持身体水分平衡。如果家中有蜂蜜,每天一汤匙用温水冲泡,还可以加入适量柠檬片。尽量避免浓稠的乳品饮料和含咖啡因的饮料,这些容易使喉咙的黏液增多,进一步刺激组织。

食疗养生效果不错

秋季天气转凉,阳气渐收,阴气渐盛。早秋时节温度较高,湿度较重,有“秋老虎”之说。此时尤其应该固护脾胃,饮食宜清

淡,多吃些健脾养胃的食物,如山药、莲子、扁豆、薏苡仁、山楂、牛奶、豆制品等。忌食辛辣油腻的厚味之品,忌过饥或过饱,以免伤及肠胃。同时,要注意胃脘部的保暖,适时增添衣服。

“从养护咽喉的角度来说,要注重加强营养,可以适当增加含水量高的蔬菜、水果。梨就是不错的选择,例如炖品冰糖雪梨就适用于咽喉干燥、不适等症,水生植物中的藕、马蹄、水芹菜、莼菜等含水量都高达百分之八十五以上,推荐在这个季节食用。”Lindy介绍。

药膳粥品,推荐大家试试黑芝麻花生仁粥。此粥可以滋养肝肾,润燥滑肠,不仅适合儿童食用,也适合身体虚弱、肠燥便秘者食用。原料选用熟黑芝麻15克、花生仁20克、大米100克,将大米和花生仁洗净,连同适量水放入锅中煮,煮熟后撒上熟黑芝麻即可。Lindy表示,秋季多吃黑芝麻可增强抵抗力,为冬天的到来打下坚实的基础。花生仁中钙含量高,可以为人体补充钙质,其含有的儿茶素和赖氨酸可以抗老化、防早衰。此外,莲藕排骨汤、萝卜牛腩、西芹炒百合,也都是秋季护咽食谱,让大家既能享受美味,也能有益健康。大家不妨一试。



专家医讯

中医院爱国楼门诊部 省级专家莅临坐诊

本报讯 9月15日,福建医科大学附属第一医院男科丁一郎医生将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间9月15日(星期日)9:00—12:00;出诊室:晋江市中医院爱国楼门诊部一楼115诊室。

丁一郎,福建医科大学附属第一医院主治医师、医学硕士。擅长男性不育症等男科疾病诊治。熟练掌握显微手术等多种男科手术。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)

健康问答

奶制品 每日摄入量多少为宜

读者:一个人每天应摄入多少奶制品?
晋江市医院康复医学科陈思衡:奶类是一种营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品,奶类可以提供优质蛋白质、维生素B,尤其是钙的良好来源。尝试选择适合自己身体状况的奶制品,如鲜奶、酸奶、老年人奶粉等,并坚持长期食用。推荐的食用量是每日300ml—400ml牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写

如何预防“多囊”

近年来,多囊卵巢综合征这一妇科常见病逐渐进入大众视野,其高发病率(约5%—10%),对女性健康的深远影响不容忽视。值得一提的是,这个疾病不仅影响生育,还可能对女性的一生产生深远的影响。今天,我们就来全面了解这一疾病。

如何自查?

“在门诊中,常有肥胖患者或是未孕患者担忧自己是否因多囊而不孕。其实,这里需要具体问题具体分析,无需过分焦虑。”李美蓉解析说,很多人以为,肥胖就等于一定会患有多囊,这是明显的健康误区。

多囊卵巢综合征的症状包含高雄激素表现、肥胖、黑棘皮病及其他因素,比如脱发、声音低沉、喉结突出等男性化体征,甚至出现胰岛素抵抗、高血脂等代谢问题。值得一提的是,相关数据显示,50%—70%的多囊患者伴有肥胖,以腹部肥胖为主。但也要注意,有一些患者并不肥胖,甚至身材消瘦,临床上把这类患者称为瘦型多囊卵巢综合征。因此,李美蓉说,“具体要以医院专业诊断为准,大家不必因一两个疑似症状过分担忧,加重心理负担。”

如何治疗

“首先,是明确诊断,第二步才是治疗。药物治疗,调节月经周期、降低雄激素水平、改善胰岛素抵抗、促排卵治疗。手术治疗,如腹腔镜卵巢打孔术,适用于特定患者。与此同时,确诊多囊,应改变生活方式。”李美蓉表示。

饮食调整,减少高糖食物摄入。避免或限制摄入含糖饮料、糖果、甜点等高糖食品。高糖饮食可能导致血糖波动,进而影响激素平衡,不利于多囊症状的改善。控制碳水化合物摄入采用低GI(血糖生成指数)饮食,选择粗粮(如糙米、燕麦)代替精制米面,减少总体碳水化合物摄入量,同时增加膳食纤维摄入。

每周运动3—5次,每次30—60分钟,逐渐延长运动时间,提高运动强度。推荐慢跑、快走、骑车、游泳等有氧运动。戒烟限酒,调整心态,去除焦虑、抑郁等不良情绪。

何为多囊征

多囊综合征,全称为多囊卵巢综合征,是一种复杂的内分泌及代谢紊乱性疾病。

晋江市医院内分泌科副主任医师李美蓉表示,多囊卵巢综合征危害大,不仅影响女性的生殖健康,还可能对整个生命周期的健康造成威胁。长期高雄激素水平和代谢紊乱可能增加心血管疾病(如冠心病、高血压)、糖尿病、子宫内膜增生甚至内膜癌的风险。此外,多囊还可能影响女性的心理健康,导致焦虑、抑郁等情绪问题。



亲子驿站

萌娃DIY比萨 共享美好时光

烘焙是一次奇妙的旅行,可以唤起小朋友的好奇心,中间的过程充满着未知,需要小朋友自己去探索。为了锻炼小朋友的动手能力,近日,晋江经济报亲子驿站在长富牛奶(安海馆)开展了一场“萌娃DIY比萨”活动,吸引了不少亲子家庭参与。萌娃们变身小小厨师,与家长们一起动手制作美味的比萨,共同享受亲子互动的欢乐时光。

活动伊始,长富牛奶工作人员用浅显易懂的语言向亲子家庭介绍如何制作比萨。“我们要把面团擀成圆形薄饼,中间薄边缘稍厚。”工作人员一边擀着面团,一边讲解着技巧,“饼底的厚薄程度可以根据个人口感喜好来调整。”随着一声“开始”,小朋友开启DIY比萨之旅。

在家长的指导下,小朋友首先认真地揉面。他们用小手认真揉搓面团,感受着面团在自己手中逐渐变得光滑有弹性的奇妙变化。家长则在一旁耐心指导,告诉小朋友们如何用力均匀等。小朋友听得津津有味,一边实践一边学习,玩得不亦乐乎。

在家长的协助下,小朋友们成功地将面团擀成了圆形薄饼,虽然形状各异,但每一个都充满了小朋友的创意和努力。他们兴奋地看着自己的作品,期待着下一步的制作。接着,小朋友开始将各种丰富的材料放在饼底上。

他们小心翼翼地拿起火腿片、培根片,轻轻地摆放在饼底上,每一片都充满了他们的用心和创意。接着,他们又拿起洋葱丝、青椒丝,均匀地撒在饼底上,为比萨增添了色彩和口感。小朋友还发挥想象力,加入了喜爱的食材,比如奶酪条等,让比萨更加丰富多彩、独具特色。

在摆放完各种材料后,

小朋友开始涂抹番茄酱。他们拿起勺子,舀起番茄酱,然后轻轻地、均匀地涂抹在饼底和材料上。番茄酱的鲜红与各种材料的色彩交相辉映,让比萨看起来更加诱人可口。在这个过程中,小朋友不仅学到了制作比萨的技巧和秘诀,还感受到了亲子互动的温馨和乐趣。

在等待烤比萨的间隙,长富牛奶工作人员向小朋友介绍了牛奶的基本成分和营养价值,强调了牛奶作为日常饮食的重要组成部分,对于人体健康有着不可替代的作用。接着,她详细讲解了如何选择优质的牛奶,包括查看生产日期、保质期等。为了锻炼小朋友的胆量,现场还有萌娃上台展示才艺环节。有的小朋友拿起话筒,用稚嫩而坚定的声音唱起了儿歌;有的小朋友跟着音乐,扭动着可爱的小身体,跳起了充满活力的舞蹈。

随着一声“叮咚”,满载着爱与甜蜜的比萨出炉啦!小朋友品尝着自己制作的比萨,脸上露出了幸福的笑容。活动在一片欢声笑语中结束,家长表示,这样的活动让小朋友在轻松愉快的氛围中学会了做比萨的技能,也增进了亲子关系。

家长感言

林玲的家长:这次活动不仅让小朋友学会了制作比萨的技巧,还让他们感受到了劳动的快乐。看着小朋友品尝着自己亲手制作的美食,那种满足和幸福的笑容,让我觉得所有的付出都是值得的。

陈翔的家长:这次活动很有趣,不仅让小朋友收获制作美食的乐趣,还锻炼了上台的胆量,更增进了亲子关系。

“我是小小银行家”

为了提高小朋友的财商,近日,晋江经济报亲子驿站携手泉州银行晋江石鑫海湾社区支行开展了一场“小小银行家”活动,让小朋友在寓教于乐的活动中,学习到金融理财知识,体验“小小银行家”的角色。

活动一开始,泉州银行晋江石鑫海湾社区支行的工作人员用生动有趣的方式,向小朋友介绍了银行的基本职能、货币的起源及储蓄的重要性,让复杂的金融概念变得简单易懂。

随后,现场还进入识别钞票及数钞票比赛环节。工作人员向小朋友们展示了不同面额的钞票,并详细讲解了钞票的防伪特征和识别方法。小朋友瞪大眼睛,仔细聆听,生怕错过任何一个细节。

随着比赛开始,小朋友们迅速投入到紧张而有序的数钞票环节中。他们的手指灵活地在钞票间穿梭,眼神专注而坚定。台下的家长纷纷投来赞许的目光,为小朋友加油鼓劲。他们用手机记录下这难得的一刻。经过激烈的角逐,最终评选出了数钞票速度最快、最准确的小萌娃。当工作人员宣布获奖名单时,现场响起了热烈的掌声和欢呼声。获奖的小萌娃皆领到了一个精美的玩偶。

经过激烈的角逐,最终评选出了数钞票速度最快、最准确的小萌娃。裁判宣布获奖名单时,现场响起了热烈的掌声和欢呼声。获奖的小萌娃们兴奋地走上领奖台,领取了荣誉证书和奖品。小朋友的脸上洋溢着自豪和喜悦的笑容,仿佛成为真正的“小小银行家”。

当天,最受小朋友喜爱的环节莫过于“小小银行家”体验。扮演银行工作人员的小朋友迅速进入角色,他们坐在柜台前,等待着“客户”的到来。而扮演客户的小朋友则手持模拟的身份证件和资金,有序地排队等待办卡。

在办卡过程中,“银行工作人员”耐心地指导“客户”填写申请表,核对身份信息,并帮助他们完成办卡手续。他们认真地操作着办卡机,将一张张模拟的银行卡递到“客户”手中。

“客户”小朋友们也表现得非常配合,他们认真地填写表格,仔细地核对信息,并在“银行工作人员”的指导下完成了办卡流程。当他们拿到自己的模拟银行卡时,脸上都洋溢着满足和喜悦的笑容。

活动结束后,家长纷纷表示,这次“小小银行家”体验活动让小朋友对银行的工作有了更深入的了解,也让他们学会了如何正确地办理银行卡。同时,这次的体验活动也让小朋友学到了理财知识。



家长感言

吴景鑫的家长:这次活动不仅让小朋友学到了金融知识,更重要的是培养了他们的社会责任感和团队协作能力。在“小小银行家”角色扮演中,他们学会了如何与人沟通、如何为他人服务等。

蔡斯淼的家长:这次“小小银行家”活动是一次非常成功的亲子互动体验。它不仅让孩子们学到了知识,培养了能力,也让我们作为家长更加深入地了解了孩子的成长需求和教育方式。