牢记这几招 明目又护眼

陈瑞也

如今，长时间面对电子屏幕已成为常态，因此眼睛也承受着前所未有的压力。视力下降、眼睛干涩、疲劳等问题，困扰着越来越多的人。然而，在中医的智慧宝库中，隐藏着一些神奇的穴位，默默守护着我们的视力健康。今天，我们邀请晋江市医院五官科护士长陈瑞也，带领大家一起来探索这些明目护眼的奇穴，了解它们如何发挥作用，并分享一些实用的护眼小贴士。

刺激光明穴 有助于缓解酸胀

光明穴，位于小腿外侧，是足少阳胆经上的重要穴位。其命名寓意着光彻明亮，正如它所能带来的视觉改善效果。中医理论认为，视力问题多源于人体脏腑气血的衰弱，无法充分滋养眼睛。而“肝开窍于目”，加强肝经的气血流通对预防视力问题至关重要。光明穴作为肝胆经的交汇点，能够连通肝胆经络，促进气血平衡，从而有效治疗包括目痛、夜盲、近视、远视、老花眼等在内的多种眼病。

陈瑞也表示，通过刺激光明穴，不仅可以改善眼部的血液循环，促进视神经的修复与视力提升，还能有效缓解眼睛的酸胀与疲惫。这一穴位如同眼睛的营养输送站，确保气血在眼部顺畅流动，滋养眼球，缓解疼痛。此外，光明穴与睛明、承泣、四白等穴位联合使用时，可增强治疗眼睛疼痛和近视等问题的效果。

做好眼部保健穴位 好处多

除了光明穴，中医还推荐了一系列眼部保健穴位，它们共同构成了守护视力的强大网络。睛明穴位于眼内角稍上方凹陷处，按摩此穴有助于缓解眼疲劳和视力模糊；攒竹穴位于眉头内侧凹陷中，按揉可减轻头痛、眼睑跳动等症状；丝竹空穴则位于眉尾后，常用于治疗头痛、目眩和眼部疾病。

“太阳穴、鱼腰穴、承泣穴、瞳子髎穴和四白穴等也是不可忽视的护眼要穴。”陈瑞也坦言，太阳穴位于眉梢与外眼角之间，按摩有助于缓解偏头痛及眼部不适；鱼腰穴位于瞳孔直上，眉毛中点处，主要功效是缓解眼部浮肿和疼痛；承泣穴位于瞳孔直下，眼眶下缘凹陷处，适合用于治疗近视、夜盲症等；瞳子髎穴位于外眼角后，可改善视力疲劳和眼部干涩；四白穴则位于瞳孔直下，按摩该穴能有效缓解眼睛酸痛和视物模糊。

小贴士

保持良好用眼习惯

虽然穴位按摩对护眼有着显著效果，但良好的日常习惯同样不可或缺。

以下是一些实用的护眼小贴士：保持眼部卫生，定期清洗眼睛，避免用脏手触摸，减少眼部感染的风险；注意用眼姿势，保持正确的读写姿势，避免长时间趴着、躺着或走路时看手机；控制用眼时间，持续用眼40~50分钟后，应休息5~10分钟，闭眼或远眺以放松眼睛；保证充足睡眠，每晚睡眠7至8小时，有助于眼睛恢复和减轻疲劳；均衡饮食，多摄入富含维生素A、C、E和叶黄素等营养素的食物，如绿叶蔬菜、水果、坚果和鱼类；增加户外活动，户外活动有助于减轻眼睛疲劳，降低近视的发生率。

健康话题

中药材养生引关注
医生提醒：合理用药很关键

随着“申公豹代购药单”在网络上走红，中药材的养生功效引发了广泛关注。不少网友纷纷表示，自己家中也会常备一些中药材，用于日常的养生保健。这股中药材养生热潮，不仅让我们看到了传统医学的魅力，也让我们思考如何在现代生活中更好地融入这些古老的智慧。

市民分享中医药养生心得

你是否也对中药材产生了浓厚的兴趣？你家中是否也藏着一些常用的中药材，为你的健康保驾护航呢？此前，本专栏诚邀广大读者朋友参与本次互动留言，分享你的养生经验和见解。本周，我们遴选了部分读者朋友的留言，一起来看看大家怎么说。

网友“健康小达人”：“我一直很相信中药材的养生效果。家里常备的有枸杞、红枣和黄芪。每天泡茶时放一点，既方便又养生。特别是春季，我会多加一些菊花和金银花，清热解毒，感觉整个人都清爽了不少。”

市民张阿姨：“我儿子在外地工作，总是担心我的身体。他给我寄来了一些中药材，像当归、党参之类的，说炖汤的时候放一点很补身体。我虽然不太懂，但感觉喝了之后确实精神好多了。”

年轻白领小李：“我平时工作忙，但也很注重养生。我会在办公室里备一些玫瑰花和决明子，工作间隙泡一杯花茶，既能缓解眼疲劳，又能调节情绪。我觉得中药材养生真的很适合我们这种快节奏的生活。”

刘先生：“我一直有胃寒的问题，看了中医后，医生建议我用艾叶泡脚。我每天晚上都会用艾叶煮水泡脚，坚持了一段时间后，胃寒的症状真的有所改善。这让我深刻体会到了中药材的神奇之处。”

一位常年失眠的陈女士：“我曾经因为失眠而苦恼不已，后来朋友推荐我喝酸枣仁茶。我试着泡了一些，没想到效果真的很好。现在我每天晚上都会喝一杯酸枣仁茶，睡眠质量得到了很大的提升。”

科学合理使用中药材 才能发挥功效

“在春季，随着气温的逐渐升高，人体容易感到干燥和疲惫。此时，喝一些养生花茶不仅可以补充水分，还能起到清热解毒、提神醒脑的作用。”除了市民的互动分享外，我们还邀请晋江市医院康复医学科陈思衡医生为大家推荐适合春季饮用的养生花茶。

对此，他分享道，菊花具有清肝明目、清热解毒的功效，非常适合春季饮用；金银花能够清热解毒、凉血消肿，对于春季容易出现的上火症状有很好的缓解作用；玫瑰花茶能够疏肝解郁、美容养颜，适合工作压力大、情绪波动大的人饮用；决明子能够清肝明目、润肠通便，对于长时间面对电脑的人群来说，是一款非常不错的养生花茶。在此也要提醒大家，在享受中药材带来的养生益处的同时，一定要时刻牢记安全用药的重要性。只有科学合理地使用中药材，才能真正发挥其应有的功效，为我们的健康保驾护航。

专家医讯

省胸外科徐驰主任将定期坐诊晋江市中医院

本报讯 自3月1日起，福建医科大学附属协和医院胸外科副主任医师徐驰主任将定期到晋江市中医院坐诊、查房及手术，为晋江市民提供专业的胸外科医疗服务。徐驰主任每周六上午9:00—10:30将在晋江市中医院门诊二楼206诊室出诊。

徐驰主任是医学博士、硕士生导师，拥有丰富的临床经验和深厚的学术造诣，尤其在肺结节良恶性甄别及胸部肿瘤微创外科治疗方面有着独到的见解和高超的技术。晋江市民可通过多种方式进行预约，包括联系蔡世贤医生、电话预约挂号及通过晋江市中医院公众号进行预约。

同时，晋江市中医院胸外科主任蔡世贤也将为患者提供专业的诊疗服务。蔡世贤医生从事胸外科临床工作十余年，擅长肺癌、食管癌等胸外科疾病的微创手术及中西医结合肿瘤治疗。

此次合作将为晋江市民带来更加便捷、专业的胸外科医疗服务，欢迎广大患者前来咨询就诊。电话预约挂号：0595—85891234（医院预约中心）。

3月1日 省结直肠外科专家官国先坐诊晋江市中医院

本报讯 好消息！福建医科大学附属第一医院结直肠外科主任官国先教授将于3月1日（星期六）上午9:00—10:00，亲临晋江市中医院坐诊。官国先教授是医学博士、主任医师及博士生导师，拥有丰富的临床经验和深厚的学术造诣，尤其擅长结直肠良恶性肿瘤、遗传性结直肠疾病等外科手术及综合治疗。

坐诊地点位于晋江市中医院门诊二楼209诊室。市民可通过扫码预约方式提前预约就诊。为确保就诊质量，请前来就诊的患者携带以往病历、检查报告及体检报告等相关资料。

同时，晋江市中医院胃肠外科主任柯清培副主任医师也将为患者提供专业诊疗服务，其擅长胃结直肠肿瘤的微创手术及综合治疗。

此次专家坐诊将为晋江市民带来高水平的医疗服务，欢迎广大患者前来咨询就诊。电话预约挂号：0595-85891234（医院预约中心）。

“中国移动杯”萌娃才艺秀会演暨颁奖下周末开启

备受瞩目的“中国移动杯”萌娃才艺秀将于下周末迎来精彩会演暨颁奖。届时，获得一、二、三等奖及优秀奖的萌娃将登上舞台，展现非凡才艺，为大家带来一场震撼的视听盛宴。与此同时，现场还有小丑互动表演等精彩环节。下周末，晋江宝龙广场一楼中庭不见不散。

活动备受称赞

此次“中国移动杯”萌娃才艺秀自启动以来，便吸引了众多4~15岁小朋友踊跃参与。无论是灵动的舞蹈、悦耳的歌声，还是激昂的朗诵、炫酷的武术，小朋友纷纷拿出看家本领，通过3分钟内的参赛视频，在中国移动高清电视平台上展示才艺，收获大众的喜爱与支持。值得一提的是，本次活动共收到近200个才艺视频，涵盖了幼儿组和少儿组两个年龄段。

活动期间，晋江移动高清电视平台成为萌娃们的展示窗口，家长通过每日投票，见证小朋友的才艺与自信，也为活动增添互动与热度。在投票过程中，家长们纷纷为自家宝贝拉票助威，通过微信朋友圈、社群等渠道积极分享孩子的参赛页面，发动亲朋好友助力投票。不少家长表示，这不仅是孩子们展示才艺的机会，也是他们成长道路上一次宝贵的经历，每一票都承载着大家对孩子们的鼓励与期待。本次活动后台共收到了近10万张选票。

精彩会演暨颁奖下周末开启

本次会演将于下周末在晋江宝龙广场一楼中庭开启，届时，根据人气投票表现，获得“中国移动杯”萌娃才艺秀一、二、三等奖及优秀奖的萌娃将登上舞台，为现场观众带来一场精彩绝伦的视听盛宴。在颁奖环节，主办方将为“中国移动杯”萌娃才艺秀少儿组和幼儿组的一、二、三等奖及优秀奖获得者颁发荣誉证书和丰厚奖品。除了获奖者，所有参与活动的小朋友都将获得一份纪念礼品，以鼓励他们在活动中的积极表现。

此外，活动主办方相关负责人表示：“举办这次萌娃才艺秀，旨在为小朋友提供一个展示自我、锻炼成长的平台，同时也希望通过这样的活动，增进亲子关系，丰富家庭文化生活。我们很欣喜地看到，活动得到了广大家长和孩子们的喜爱与支持，也期待下周末的会演能给大家留下美好的回忆。”

晋江市西滨实验幼儿园开展美术活动

本报讯 日前，晋江市西滨实验幼儿园走进西滨镇思进村“党建+”邻里中心开展美术活动《蛇年邮票》。

当天，该园老师郭婷带领幼儿了解传统的蛇生肖文化，认识邮票的构成要素等，结合色彩装饰画的形式，大胆想象创作多样的蛇年邮票造型和色彩。通过绘画蛇年邮票，让幼儿了解、感受生肖邮票的魅力。

据了解，该园将继续发挥教育资源的优势和志愿服务作用，组织教师志愿者积极参与到各项志愿者服务活动中去，一如既往地开展丰富多彩、寓教于乐的活动，推进“党建+”邻里中心的建设，促进幼儿的健康成长。

欢乐烘焙 享受甜蜜时光

日前，一场充满童趣的“小小烘焙师”体验活动在晋江市长富牛奶（安海馆）举行。30余名晋江经济报亲子驿站的萌娃身穿围裙，化身“烘焙小达人”，在晋江市长富牛奶（安海馆）工作人员的带领下制作蛋糕，探索食物奥秘，更通过趣味互动和才艺展示，上演了一场甜蜜又充满创意的周末“烘焙派对”。

活动伊始，长富牛奶工作人员详细讲解了制作蛋糕所需的原料，如鸡蛋、牛奶、面粉等，小朋友认真聆听，生怕错过任何细节。随后，便是制作蛋糕的实操环节。小朋友迫不及待地戴上小围裙，在家长的帮助下，有模有样地开始制作。只见小朋友紧紧攥着打蛋器，小胳膊卖力地上下挥舞，打蛋器和蛋液碰撞，发出“哒哒哒”的声响。

紧接着，小朋友用硅胶棒搅拌蛋黄、面粉、牛奶等。起初，硅胶棒转动得有些吃力，小朋友皱起了小眉头，小手却更加用力，一下又一下，有节奏地搅拌着。随着搅拌的持续，原本分离的蛋黄、牛奶和面粉渐渐融合在一起，形成了细腻丝滑的面糊，小朋友的脸上也露出灿烂的笑容。

在工作人员的耐心指导下，大家逐渐掌握了技巧，顺利完成了蛋糕的制作，把蛋糕坯倒入纸杯后送进烤箱。

等待蛋糕烤制的过程中，现场还开展牛奶科普知识问答。工作人员通过卡通动画和互动问答，带领小朋友认识牛奶的相关知识。为了活跃现场气氛，现场还有萌娃才艺展示环节。小朋友轮番登场，有的跳起欢快的舞蹈，有的朗诵诗歌，整个现场俨然成为一片欢乐的海洋。

最后，随着烤箱“叮”的一声响起，香气四溢的蛋糕新鲜出炉。小朋友吃着自己亲手制作的蛋糕，品尝长富牛奶提供的鲜奶，脸上洋溢着开心的笑容。

此次活动不仅让小朋友们体验到了动手制作美食的乐趣，还锻炼了他们的实践能力与创造力，丰富了业余生活。参与活动的家长们纷纷表示，这样的活动十分有意义，希望以后能多多举办。

家长感言

家长吴晓：亲子驿站开展的小小蛋糕师活动非常不错。小朋友搅拌面粉时，虽然手法生疏，但非常认真，眼神里的专注让我感动。在做蛋糕的过程中，家长也体会到亲子陪伴的重要性，是一次非常棒的活动体验。

家长林玲：看着孩子拿着打蛋器，小身板使劲儿，蛋液溅得到处都是，我既想笑又有点着急，但还是忍住没上手帮忙。当蛋糕进烤箱，等待的时间里孩子非常兴奋，一直在念叨。在品尝蛋糕时，孩子更是称赞：蛋糕超级好吃。

陈埭镇湖中幼儿园开展春季消防演练活动

本报讯 为增强幼儿的消防安全意识，使他们掌握基本的消防知识，提高自救、逃生及自我保护能力，近日，晋江市陈埭镇湖中幼儿园开展消防应急疏散演练活动。

当天，警报声骤然响起，消防演练正式开始。各班老师秉持“安全第一”的原则，迅速引导幼儿用湿毛巾捂住口鼻，弯腰低姿前行，按照消防疏散路线，有序撤离至安全区域。整个过程紧张而有序，小朋友在老师的指挥下沉着冷静，顺利完成撤离。

此次活动不仅增强了小朋友的消防安全意识，提高了他们的自我保护能力，更在幼小的心灵中种下了安全的种子。今后，该园将持续把安全教育放在首位，常态化开展各类安全演练和教育活动，为小朋友的健康成长营造一个安全、和谐的环境。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写