萌娃化身小茶艺师

“原来茶有这么多种类?”“妈妈,我知道茶分为绿茶、红茶……”……为了丰富亲子家庭的暑假生活,近日,晋江经济报亲子驿站“萌娃化身小茶师”活动在水头五里桥栖霞渡茶厝开展,20名萌娃在茶香与欢笑中开启了一场探寻茶魅力的文化之旅。

活动伊始,栖霞渡茶厝负责人(宋代点茶非遗传承人)蔡晶晶以生动有趣的方式,为小朋友带来了“茶知识小课堂”。“大家知道吗?中国是茶的故乡,经过千百年的发展,茶可分为六大茶类。”蔡晶晶一边展示各类茶叶样本,一边用小朋友能听懂的语言讲解,“像我们平时喝的铁观音属于乌龙茶;而西湖龙井、碧螺春,属于绿茶,它的颜色翠绿,喝起来清新爽口;而祁门红茶、正山小种是红茶,泡出来的茶汤是红色的,味道甜甜的。”

除了六大茶类,蔡晶晶还重点介绍了中国传统“茶礼”。“古人喝茶很讲究礼仪,比如给长辈倒茶时,要双手端杯,这是对长辈的尊重;和朋友一起喝茶时,不能大口猛灌,要慢慢品,这是喝茶的雅致。”为了让孩子们更好地理解,蔡晶晶还邀请家长和孩子现场互动,模拟“奉茶礼”,小朋友端着小小的茶杯,认真地递给爸爸妈妈,脸上满是欢喜。

最令人期待的环节是宋代点茶体验。在蔡晶晶的指导下,小朋友围坐在桌前,面前摆放着茶筅、建盏等点茶器具。“首先,我们要把茶饼碾碎,再筛出细细的茶末,这样点出来的茶才细腻。”蔡晶晶一边演示,一边讲解步骤,“接下来,把茶末放进建盏里,加入少量热水,用茶筅快速搅拌,直到出现细腻的泡沫,就像我们平时喝的奶盖一样。”

小朋友跃跃欲试,有的小心翼翼地握着茶筅,使劲地在盏中搅拌。有的小朋友双手端着茶壶,慢慢往盏里倒水,看着茶末和水融在一起,像变魔术一样。有的小朋友力气太小,茶沫总是散的,后来跟着蔡晶晶学,手腕轻轻转,茶筅在盏里“沙沙”转圈圈,渐渐转出了白白的泡沫,像棉花糖一样软。“老师你看!我的泡沫好多!”6岁的小朋友李奕举着自己的建盏,兴奋地向蔡晶晶展示,盏中细腻的白色泡沫铺满盏面,在阳光下泛着柔和的光泽。

活动现场,家长们也积极参与进来,和小朋友一起体验点茶的乐趣。“平时很少有机会接触传统茶文化,这次和孩子一起了解了六大茶类,还动手体验了宋代点茶,感觉特别有意义。”家长王女士表示,这样的活动不仅让孩子感受到了传统文化的魅力,也增进了亲子间的互动,希望以后能多举办类似的活动。

此外,点茶的茶香还没散,一旁的投壶游戏就成了新焦点,引得小朋友围得满满当当。一个扎羊角辫的小姑娘攥紧箭杆,踮着脚瞄准壶口,手一松,箭“叮”的一声稳稳落进壶中。周围立刻响起阵阵欢呼。她蹦着扑向妈妈,开心地说:“妈妈快看!我投中啦!”

欢乐的时光总是短暂。活动结束时,小朋友仍依依不舍地驻足。“太好玩啦!下次我还要来!”稚嫩的声音里满是期待,为这场点茶体验活动画上了圆满的句号。

探秘中医馆
我是“小中医”

秋意渐浓,气候交替之际,儿童健康问题成为家长关注的焦点。近日,晋江经济报亲子驿站组织亲子家庭到晋江报业大厦健桦堂中医馆开展一场“我是小中医”体验活动。此次活动,通过专业讲解、实操体验、趣味互动等形式,让孩子们在玩乐中走近中医文化,也为家长们送上了一份实用的夏秋育儿健康指南。

活动伊始,健桦堂中医馆医生用通俗易懂的语言讲解儿童常见疾病的成因与预防方法。

“这个季节早晚温差大,小朋友的呼吸道黏膜容易受到刺激,就像小鼻子、小喉咙‘感冒’了,所以很容易打喷嚏、流鼻涕,严重的还会咳嗽;另外,很多孩子夏天吃惯了冷饮、冰激凌,秋天降温,肠胃受不了,就会出现肚子痛、拉肚子的情况。”健桦堂中医馆医生说道。针对家长们最关心的饮食调理问题,上述医生还特意准备了一份“秋季健康食谱”。“南瓜、山药、莲子这些食材,能帮小朋友的肠胃‘变强壮’,可以多做成粥、蒸糕;梨、百合、银耳能滋润喉咙,适合秋天吃;但像冰饮料、巧克力、油炸食品,就像给肠胃‘穿小鞋’,一定要少吃。”健桦堂中医馆医生说道。不少家长拿出手机拍照记录,生怕错过关键信息。

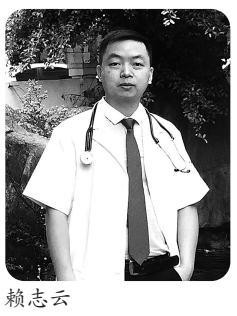
“孩子积食不吃饭,揉哪里能缓解?”“感冒鼻塞时,有没有简单的推拿手法?”在互动提问环节,家长们纷纷抛出育儿难题。为了让家长们掌握实用的护理技能,健桦堂中医馆医生设置了小儿推拿教学环节,从基础穴位定位到具体操作手法,进行手把手指导。有的家长学得格外认真。“现场,没想到推拿还有这么多讲究,以前自己瞎揉,难怪没效果。”家长庄女士说道。健桦堂中医馆医生还针对消化不良、便秘等常见问题,演示了简单易行的推拿手法,并提醒家长:“推拿只是辅助手段,如果孩子症状严重,一定要及时就医。”

“接下来,我们要当‘小中医’,亲手做一款‘神奇药膏’!”随着健桦堂中医馆医生话音一落,活动进入最受小朋友期待的中药贴制作环节。工作人员早已将提前研磨好的当归、川芎等中药材粉末分装成小份,搭配姜汁、医用贴纸,整齐地摆放在桌上。在家长的协助下,小中医有模有样地将中药粉末与姜汁搅拌在一起,再放入穴位贴,贴在足三里、中脘穴等位置。为了鼓励小朋友认真听课,健桦堂中医馆为每个小朋友颁发“小小中医师”荣誉证书。

活动尾声,工作人员端上了精心熬制的银耳羹。清甜的香气弥漫在现场,孩子们迫不及待地拿起勺子品尝。“这个羹汤甜甜的,好好喝!”小朋友开心地说道。

不少家长表示,这次活动很有意义,不仅让家长掌握了小儿推拿、饮食调理等实用技能,还让孩子对传统文化产生了浓厚兴趣。

秋季养肺 牢记这些知识


赖志云

秋季,气候由热转凉,空气逐渐干燥。中医学认为秋令与肺气相应,此时燥邪最易伤肺,呼吸系统慢性疾病也多在秋末冬初复发。为此,记者采访了晋江市中医院肺病科医师赖志云,为大家带来秋季以肺为先的保健知识。

日常防护 多管齐下护肺脏

赖志云医师指出,肺主一身肌表,风寒之邪最易犯肺。秋季气候变化大,要及时增添衣服,适当进补,增强抵抗力,预防风寒外邪伤肺,避免感冒。

同时,肺喜润而恶燥,中秋后气候转燥,要注意保持室内湿度,避免剧烈运动致大汗淋漓耗津伤液。饮食上遵循“少辛增酸”与“防燥护阴”原则,多吃芝麻、核桃、秋梨等润燥食物,少吃辛辣燥热之品。

“情绪对肺的影响也很大。”赖医师强调,忧思惊恐等情绪中忧伤肺最甚,人常悲秋,机体抵抗力下降,易受外邪侵袭。特别是深秋时节,游子与老年人易产生悲伤感,使哮喘等疾病多发或加重。所以秋天要保持内心平静,保养肺气。

此外,中医重视补益脾胃以使肺气充沛。脾胃、肺气虚衰之人,宜进补人参、黄芪等药食补脾益肺,增强抗病能力。而且肺与大肠相表里,通便防止便秘、保持肺气宣通,也是益肺保健的重要方面。

特色妙招 简单易行养肺气

除了日常防护,赖志云医师还分享了一些简单易行的养肺妙招。

“躬身撑体法可以通达肺气、疏通肺脉。”赖医师介绍,端坐放松,均匀呼吸,两脚自然交叉,躬身弯腰,两手用力支撑使身体上抬,3~5次为一遍,可根据体力反复做3~5遍,注意两臂支撑要用力且闭息。

针对不少人对冷空气过敏,秋风一吹就伤风感冒的情况,赖医师推荐了摩鼻健身法。中医理论认为“肺开窍于鼻”,从初秋起,每天坚持用冷水洗脸、洗鼻,然后按摩鼻部。将两拇指外侧互相搓热,沿鼻两侧(重点是迎香穴)上下按摩30次,每天1~2遍,可增强耐寒能力。

赖志云医师提醒,秋季保健肺为先,大家要重视起来,从日常生活的点滴做起,运用这些方法和妙招,呵护好我们的肺脏,以健康的体魄迎接秋冬季节。

秋食龙眼正当时 这份食用指南请查收

“八月龙眼甜如蜜”,初秋的晋江街头,红砖古厝的檐角下,成串的龙眼压弯枝头,空气中弥漫着清甜的果香。作为时下的“应季佳果”,龙眼不仅美味,还兼具食疗价值,但不少人担心“吃多了上火”。日前,记者采访国家二级公共营养师Lindy,为大家聊聊如何科学食用龙眼,既能享受美味,又能发挥其养生功效。

龙眼好吃又有药用价值

“龙眼是水果中的‘补血冠军’,更是天然的‘抗衰老剂’。”Lindy指着摊位上的龙眼解释道。据了解,“食品以荔枝为贵,而资益以龙眼为良”,龙眼维生素C含量更是苹果的3倍。现代营养学研究发现,每100克龙眼肉含蛋白质1.2克、钾258毫克,其富含的腺苷成分具有镇静作用,多糖成分能刺激巨噬细胞活性,增强免疫力。

“龙眼壳的抗氧化能力是果肉的3倍!”Lindy拿起一颗龙眼演示,“晒干时保留果壳煮水,或选择带壳晒制的桂圆干,能更好保留多酚类物质。”

不同人群不同食用法

“龙眼性温,补益心脾,但吃对才能事半功倍。”Lindy强调。龙眼适宜人群包括:气血虚弱者,比如产后妇女、术后患者可用龙眼干12克配红枣12克、糯米50克熬粥,早晚各1次;神经衰弱者,长期熬夜人群每日食用5~8颗鲜龙眼,或用龙眼肉15克配酸枣仁10克煎水代茶饮;心血管疾病患者,龙眼肉与丹参、黄芪配伍,可辅助降压降脂;手脚冰凉者,其烟酸成分能促进血液循环,适合搭配核桃作为健脑零食。

禁忌人群则需格外注意。糖尿病患者每日食用量不超过10颗,血糖波动期应暂停;阴虚火旺者(如口干舌燥、便秘人群)需搭配菊花茶或银耳同食;感冒发热、体内有痰火者忌服;孕妇每日食用量控制在5颗以内,避免引发妊娠糖尿病。

特色吃法推荐

Lindy表示,当秋风拂过龙眼林时,不妨摘下一颗龙眼,细品这份来自大自然的甜蜜馈赠。

在此,她也为大家推荐两款龙眼食品。安神桂圆茶(适合失眠人群),需要食材:龙眼干12粒、莲子10克、酸枣仁10克。做法:将这些食材用水煎20分钟,睡前1小时饮用。

健脾龙眼栗子粥(适合脾胃虚弱者),食材:龙眼15克、栗子10颗(去壳切碎)、大米50克。做法:大米淘净后与栗子同煮至半熟,加入龙眼肉继续煮成稀粥,每日早晚食用。由于栗子富含膳食纤维,与龙眼搭配既能补脾益胃,又能避免单一食用龙眼导致的燥热。

夏秋之交 这样护肤效果好

夏末秋初,气温逐渐回落,空气湿度却大幅下降,加之昼夜温差大,不少人的肌肤开始出现干燥紧绷、泛红刺痒、出油加剧等“换季综合征”。泉州市皮肤病防治院激光美容科主治医师王雄提醒,夏秋之交护肤需告别“夏季惯性”,围绕“保湿、防晒、修复”三大核心环节调整,帮助肌肤平稳度过过渡期。

不宜盲目更换产品

“夏季高温高湿,肌肤油脂分泌旺盛,很多人习惯使用强力清洁、控油类产品;但进入秋季,肌肤油脂分泌减少,空气湿度降低,若仍沿用夏季护肤方式,极易破坏皮脂膜,引发干燥、敏感等问题。”王雄解释,季节交替时肌肤屏障处于“脆弱期”,对外界刺激的抵御力下降,盲目更换产品或过度护肤,反而会加重肌肤负担。

在清洁环节,王雄建议,逐步替换夏季的皂基洁面、高浓度水杨酸等强力清洁产品,优先选择氨基酸洁面乳。“氨基酸洁面产品pH值接近肌肤表层,清洁力适中,能在去除污垢的同时保留肌肤天然油脂,避免过度清洁导致屏障受损。”王雄强调,此阶段每日洁面1~2次即可,水温控制在35℃~42℃,避免用热水洗脸——热水会加速肌肤水分流失,加剧干燥紧绷感。还需暂停频繁去角质的习惯,即使是油性肌肤,也建议将去角质频率从夏季的每周2~3次,调整为每周1次,且优先选择温和的酶类去角质产品,避免物理磨砂类产品对肌肤造成机械损伤。

做好防晒工作

保湿是夏秋之交护肤的“重中之重”,但不少人存在“只补水不锁水”的误区。“很多人觉得涂了爽肤水就够了,却忽略了秋季空气干燥,表层水分易蒸发,必须通过锁水产品形成防护膜。”王雄指出,科学的保湿应遵循“分层补水+锁水”原则:第一步用质地轻薄的爽肤水或化妆水为肌肤快速补水,缓解表层干燥;第二步叠加含透明质酸、神经酰胺的精华液,这类成分能深入肌肤深层,提升储水能力;第三步根据肤质选择乳液或面霜——干性肌肤建议选含乳木果油、凡士林的霜状质地,形成强效锁水层;油性、混合性肌肤可选择清爽型乳液,避免厚重质地堵塞毛孔。还可每周使用1~2次补水面膜,但需避免天天敷面膜,过度补水反而可能导致肌肤水合过度,削弱屏障功能。

对于“秋季阳光弱,无需防晒”的误区,王雄表示:“秋季云层变薄,紫外线穿透力更强,且干燥环境会让肌肤角质层含水量下降,对紫外线的抵御力减弱,若不做好防晒,极易引发色斑、光老化,甚至加重肌肤敏感。”建议选择SPF30+、PA+++的轻透型防晒产品,这类产品质地轻薄不闷痘,适合秋季使用;户外活动时每2~3小时补涂一次,室内若靠近窗户,紫外线依然会穿透玻璃,也需每日坚持涂抹。还可搭配防晒帽、遮阳伞等物理防晒手段,能进一步降低紫外线对肌肤的伤害。

补充水分 规律作息

针对换季高发的敏感肌问题,王雄建议“精简护肤、重点修复”。敏感肌或出现泛红、刺痒的肌肤,需减少护肤品种类,避免使用含酒精、香精、高浓度酸类的刺激性产品,优先选择含积雪草苷、泛醇、角鲨烷等修复成分的护肤品。若肌肤出现轻微脱皮、刺痛等,请找医生就诊。

此外,护肤需“内外兼修”。夏秋之交应保持规律作息,避免熬夜——熬夜会导致肌肤新陈代谢紊乱,加重干燥、暗沉;同时多喝水,每日饮水量保持在1500~2000毫升,为肌肤补充水分;饮食上可适当增加富含维生素C、维生素E的食物,如橙子、猕猴桃、坚果等,帮助增强肌肤抗氧化能力。

专家医讯

疝与腹壁外科专家坐诊晋江市中医院

本报讯 8月30日(周六),东南大学附属中大医院疝与腹壁外科专家李俊生教授将到晋江市中医院坐诊、手术!坐诊手术时间为8:00—12:00、14:30—17:30,地点在门诊二楼208诊室。

据了解,李俊生教授是博士研究生导师、德国海德堡大学博士,身兼中国医师协会疝和腹壁外科学会委员等数职,还是多家杂志编委及英文版编辑部主任。他擅长各类常见、疑难、复杂腹壁疝疾病外科治疗,如各类腹股沟区疝、其他腹壁疝、少见疝等,尤其精通各类疝的腹腔镜下微创修补术。

相关链接——

上海心血管专家坐诊晋江市中医院

8月29日(本周五),上海同济大学附属第十人民医院心血管内科主治医师廖懿腾将在晋江市中医院坐诊,时间为8:00—12:00、14:30—17:30,诊室在门诊部4楼402。据悉,廖懿腾是医学博士,师承葛均波院士,参与多项科研项目,发表多篇SCI论文。他专注冠心病等评估诊治,熟练掌握相关介入治疗技术,累计手术3000余台。预约可联系赖医生或晋江市中医院预约中心,也可通过该院公众号预约,就诊请携带相关资料。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写