这份秋季饮茶指南请查收

入秋后因“秋燥”引发口干舌燥、皮肤紧绷、咽喉干痒等不适的人群明显增多，而饮茶作为应季养生的便捷方式，正受到越来越多人的青睐。国家一级评茶师、一级茶叶加工师、晋江铁观音茶王赛特邀评委、咱厝资深茶人、老茶收藏家林时贤提醒，秋季饮茶需遵循“润燥生津、滋阴润肺”核心原则，选对茶品、掌握正确饮用方法，才能更好地缓解秋燥、滋养身心。

值得注意的是，不同茶品性质各异，秋季选择合适的茶饮，既能补水润燥，又能顺应季节变化调节身体状态。

牢记这3个饮茶小贴士

不少市民有日常饮茶习惯，但“应季饮茶”的讲究却未必清楚。林时贤表示，掌握以下3个技巧至关重要。

趁热饮、忌冷服是秋季饮茶的首要原则。林时贤表示，入秋后气温逐渐下降，人体阳气开始收敛，温热的茶汤能更好地被身体吸收，既能温暖肠胃，又能让茶叶中的有效成分充分发挥作用，缓解秋日微凉带来的不适感。“若饮用凉茶，容易刺激脾胃，可能引发腹痛、腹泻，尤其是脾胃虚寒的人群，更要格外注意。”林时贤说道。

宜清淡、避浓茶也需重点关注。据介绍，浓茶中咖啡碱、鞣酸含量较高，过量摄入咖啡碱易导致神经兴奋，引发失眠、心悸、头晕等症状，还可能加重秋燥带来的口干；鞣酸则会影响人体对铁、蛋白质等营养素的吸收，长期饮用还可能刺激胃黏膜。“秋季饮茶以‘淡’为妙，既能品味茶香，又能避免给身体带来额外负担。”林时贤说。

在饮茶时间上，适时饮、不晚喝更利于健康。林时贤建议，一天中最佳饮茶时间为上午9点至11点及下午3点左右，此时人体经过大半天的工作与消耗，易出现疲劳、注意力不集中等情况，一杯淡茶能提神醒脑、恢复精力，同时促进消化，缓解午餐后的油腻感。林时贤表示，如果睡眠质量不好的小伙伴，建议晚上8点后尽量避免饮茶，特别是咖啡碱含量较高的茶类。

5类应季茶品推荐

“秋季茶品选择，关键要围绕‘润燥、温养’，结合个人体质与需求挑选。”林时贤向记者推荐了5类适合秋季饮用的茶品，涵盖传统茶与花草茶，满足不同人群需求。

青茶（乌龙茶）作为半发酵茶，兼具绿茶的清香与红茶的醇厚，茶性温和、不寒不热，被称为秋季“百搭茶品”。它能清除夏季残留的余热，还能生津润燥，中和秋季干燥特性，几乎适合所有人群，日常待客或独自品茗都很合适。

针对体质偏寒、肠胃不适的人群，红茶是理想选择。林时贤表示，全发酵的红茶性温味甘，茶汤红亮、入口甜醇，带有花果香或蜜香，既能驱散寒气、帮助暖身，增强抗寒能力，又能温和养胃，减少对肠胃的刺激。

饮食油腻、常有腹胀感的人群，可优先选择黑茶。经过后发酵的黑茶茶性温和醇厚，茶汤呈深褐色，入口顺滑且带有陈香，其含有的茶多糖、茶多酚等成分，能有效解油腻、助消化，促进肠胃蠕动。林时贤说道，秋季人们食欲变好，油腻食物摄入增多，黑茶的“刮油”效果很不错。

陈年白茶则适合需要润肺护喉的人群。林时贤解释，存放7年以上的陈年白茶，茶性从凉转为温和，冲泡后茶汤清甜，带有药香、枣香，润肺消炎效果显著，能缓解秋燥引发的咽喉肿痛、干咳等症状。秋季可选择喝菊花茶，菊花性微寒、味甘苦，可清肝明目、清热解毒，适合经常熬夜、用眼过度或易上火的人群，饮用菊花时搭配少量枸杞，能平衡寒性，还能增强滋补效果。

“饮茶没有绝对的‘最好’，只有‘最适合’。”林时贤强调，“适口为珍”是选择茶饮的核心标准，一款茶是否适合自己，身体会给出最直接的反馈——喝着舒服、心情愉悦，且能缓解身体不适，便是属于自己的秋季佳茗。

秋季防晒这些事项要注意

秋分后，气温逐步下降，不少家长潜意识里认为“秋天阳光不晒，孩子不用特意防晒”，纷纷收起了夏季的防晒装备。然而，泉州市皮肤病防治院激光美容科主治医师王雄提醒，儿童皮肤屏障功能尚未发育完善，秋季仍需要做好防晒工作。

这些误区需重视

“很多家长觉得秋天不热，阳光就不伤人，这是典型的防晒认知误区。”王雄解释，进入秋季后，儿童也要做好防晒工作。因为UVA能达到皮肤真皮层，短期造成的伤害有黑色素沉积、肤色变黑及皮肤色斑等；长期照射下可以造成皮肤胶原损伤而加速皮肤老化，还可损伤细胞DNA，甚至可以导致皮肤癌。

秋季儿童户外活动时，衣物逐渐增厚，但衣领、袖口、面部等暴露部位仍会受到紫外线照射。部分家长带孩子在公园、操场等开阔区域活动时，未采取任何防晒措施，导致孩子皮肤长时间暴露在紫外线中，进而引发皮肤不适。王雄强调，“防晒是全年性工作，秋季防晒的重要性不亚于夏季，家长必须摒弃‘季节限定防晒’的错误观念，将防晒纳入孩子秋季日常护理流程。”

科学选择防晒用品

给儿童挑选防晒产品，是秋季防晒的关键环节。市面上防晒产品种类繁多，王雄给出了具体的选购建议：儿童防晒应首选物理防晒霜，其主要有效成分是氧化锌和二氧化钛。这类成分能在皮肤表面形成一层透明保护膜，像“盾牌”一样反射紫外线，不被皮肤吸收，对儿童敏感肌的刺激性更小，安全性更高。

还有，选购时需避免选择含有酒精、香精、防腐剂（如甲基异噻唑啉酮MIT）、化学防晒剂（如氧苯酮、奥克立林）的产品。酒精会加速皮肤水分流失，导致皮肤干燥；香精和防腐剂容易引发皮肤过敏，出现红肿、瘙痒等症状；部分化学防晒剂存在透皮吸收后干扰儿童内分泌系统的可能。家长购买时可仔细查看产品成分表，选择成分简单、无额外添加剂的儿童专用防晒产品。

防晒指数并非越高越好，过高的防晒指数意味着产品中防晒成分浓度更高，可能会增加皮肤负担，影响皮肤正常呼吸。儿童秋季户外活动时间通常较短，且多在阴凉处活动，选择SPF30~50+、PA+++的防晒产品即可满足需求。

若孩子需长时间在户外玩耍（如秋游、运动会），可选择SPF50+、PA++++的防晒产品，但需注意及时补涂，避免因防晒指数过高而忽视补涂频率。同时，家长需注意查看产品保质期，开封后的防晒霜建议在6个月内使用完毕，避免成分变质影响防晒效果。

做好“硬防晒”很关键

相较于防晒霜，“硬防晒”（物理遮挡）是更安全、更有效的儿童防晒方式，尤其适合皮肤敏感、对防晒霜过敏的儿童。王雄表述，家长可通过以下措施做好防晒工作。首先，选择合适的防晒衣物，优先选择棉质、亚麻等透气性好、密度高的衣物，这类衣物能有效阻挡紫外线穿透，同时避免孩子因衣物不透气而闷热出汗。

其次，衣物款式选择长袖上衣、长裤或长裙，覆盖孩子的手臂、腿部等暴露部位。若孩子觉得长袖衣物闷热，可选择袖口、裤脚可调节的衣物，方便根据活动情况调整。最后，在衣物颜色的选择上，深色衣物（如深红、黑色、藏青等）的染料浓度更高，对紫外线的吸收能力更强，能吸收更多的紫外线，从而减少紫外线穿透面料到达皮肤的量；而浅色衣物更多地反射可见光，但对紫外线的反射能力有限，部分紫外线会透过面料缝隙或纤维结构穿透过去，直接作用到皮肤上，减弱了防晒效果。在相同材质和织法下，不同颜色衣物的防紫外线能力以深色系为优；浅色系衣物如白色等，对紫外线的透射率比较高，防晒效果相对较差。

| 节气养生

秋分至 咱厝人这样“润燥护肺”养生

“燕将明日去，秋向此时分。”9月23日迎来秋分节气，昼夜均而寒暑平。在晋江，市民们正以传统智慧与现代医学结合的方式，顺应节气变化调整养生策略。记者走进晋江市医院（上海六院福建医院），采访康复医学科副主任、副主任医师陈巧丽，为市民奉上秋分健康指南。

饮食调养：温润滋养防“凉燥”

“秋分后，‘燥’从‘温燥’转为‘凉燥’，易伤肺阴，引发咽干、咳嗽、皮肤干裂。”陈巧丽边翻看病历边解释。她接诊的35岁程序员小李，因连续熬夜加班后出现干咳、便秘，经辨证为“凉燥伤肺”，通过“百合银耳雪梨羹”食疗方配合太渊穴按摩，一周后症状明显缓解。

陈巧丽推荐三类秋分养生食材：白色润肺类如百合、银耳、莲藕，可煮粥或炖汤；种子类如芝麻、核桃、花生，富含不饱和脂肪酸，适合早餐搭配燕麦；根茎类如山药、芋头、红薯，健脾益胃，适合蒸煮食用。她特别提醒：“秋分后西瓜、苦瓜等寒凉果蔬要少吃，避免损伤脾胃阳气。”

在五店市传统街区，多家茶饮店推出“秋分特调”：陈皮山楂茯苓茶、枸杞桂圆红枣饮成为热门选择。“以前只喝冰奶茶，现在跟着医生学养生，用保温杯泡润燥茶，嗓子舒服多了。”“90后”市民王女士笑着说。

起居运动：动静结合御寒气

“秋分后昼夜温差加大，心脑血管疾病患者增多。”陈巧丽展示数据：近两周科室接诊的头晕、胸闷患者中，60%与气温波动有关。她建议老年人遵循“三暖原则”：晨起喝温水暖胃、外出戴薄围巾暖颈、睡前泡脚暖足。

在晋江世纪公园，晨练队伍中“八段锦”成为新潮流。“两手托天理三焦，左右开弓似射雕……”65岁的张阿姨带领20余名学员练习，动作舒缓有力。“陈医生教我们，秋分运动要‘收着练’，避免大汗淋漓耗伤阳气。”张阿姨擦着汗说道。

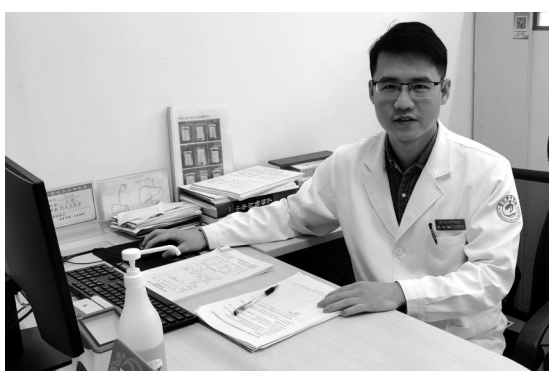
针对上班族，陈巧丽设计“办公室微运动”：每小时起身做“坐姿扭转”——侧坐椅上，左手扶椅背，身体向左扭转，保持10秒后换边，重复3组。“这个动作能促进血液循环，缓解久坐导致的肩颈僵硬。”她边示范边讲解。

在晋江市中医院医共体，中医适宜技术广受欢迎。针灸科主任介绍，秋分后艾灸关元、气海穴可温阳补气，拔罐大椎穴能祛风散寒。“我们推出‘节气养生套餐’，包含穴位按摩、药膳指导等服务，预约量比平时增长40%。”

从饮食到起居，从运动到情志，晋江人正以细腻的方式感知节气变化。正如陈巧丽所言：“养生不是刻板教条，而是融入生活的智慧选择。顺应天时、调和身心，方能健康度过‘多事之秋’。”

| 健康课堂

这样吃柿子 美味又营养



“七月桃，八月梨，九月柿子红了皮。”时值金秋，又到了柿子成熟的季节。晋江市中医院脾胃病科近期接诊多例因食用柿子不当导致胃部不适的患者。该科负责人王龙宗提醒，柿子虽营养丰富，但食用有讲究，正确食用才能既享美味又保健康。空腹食用易致“胃柿石”，每日食用不超过两个为宜。

柿子需科学食用

“柿子可谓一身都是宝。”王龙宗介绍，“从中医角度来说，柿花能治痘疮；柿蒂是治呃逆之要药；鲜柿有清热润燥、生津止渴之功；柿叶可止咳平喘；柿饼能润肺涩肠；柿霜有清热润肺、化痰止咳之效。”

王龙宗进一步解释，柿子性寒，味甘、涩，入脾、胃、肺经，特别适合燥热咳嗽、烦渴口干的人群食用。据了解，柿子富含维生素C、胡萝卜素、碘、钙等营养素，有降低血压、增强冠脉血流量的作用。

食用禁忌需特别注意

针对柿子的食用禁忌，王龙宗特别强调以下几点：首先不要空腹食柿子，因为柿子中的柿胶酚、单宁、胶质遇酸会凝结成难以溶解的硬块；其次，柿子中的鞣质会与食物中的铁结合，妨碍铁的吸收，因此贫血患者或正在服食铁剂者不宜食用；另外，柿子不宜与蟹同食，否则会引起腹痛泄泻。

“建议食用柿子要适量，每天1~2个为宜，最好在饭后食用。”王龙宗补充说，“糖尿病患者和脾胃虚寒者应少食或不食。新鲜的柿子可以制成柿饼，既能延长保存时间，又能享受不同风味。柿霜更是难得的良药，对肺燥咳嗽、喉痛咽干有很好的疗效。”

秋日柿子红，健康食用才能让这秋天的美味真正为健康加分。王龙宗最后提醒，在享受时令美食的同时，务必注意食用方法和用量，如有不适，应及时就医，以免延误病情。

| 厝边医讯

晋江市内坑镇卫生院开展主题党日活动

为进一步落实“双报到”机制要求，充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，结合当前蚊媒传染病疫情防控工作，日前，晋江市内坑镇卫生院党支部组织党员志愿者走进土垵村，开展“爱国卫生齐参与，防蚊灭蚊保健康”暨“双报到”主题党日活动。

防蚊灭蚊 细致入微显担当

当天，该院全体党员志愿者准时在内坑镇土垵村集合。身着统一红色马甲的他们精神抖擞，展现出党员志愿者的良好风貌。在村支书的带领下，一场细致入微的防蚊灭蚊行动拉开帷幕。党员志愿者们挨家挨户行动，不放过房前屋后、沟渠、花盆托盘等任何容易积水的地方。他们认真检查每一个角落，不遗漏任何一个积水坑。一旦发现积水，便立即进行翻盆倒罐清理，从源头上消除蚊虫滋生的温床。

在清理过程中，志愿者们不怕脏、不怕累，用实际行动诠释着责任与担当。有的志愿者蹲在狭小的角落，仔细清理花盆底部的积水；有的志愿者则合力抬起沉重的石块，清理下面的积水区域。他们分工明确、配合默契，高效完成每一项清理任务。

宣传科普 知识传递暖人心

除了清理积水，党员志愿者们还积极向群众宣传蚊媒传染病的防控知识。他们通过发放宣传资料、耐心讲解等方式，向村民详细介绍蚊媒传染病的传播途径、症状表现及预防措施。志愿者们用通俗易懂的语言，结合实际案例，让村民们深刻认识到防蚊灭蚊的重要性。

不少村民表示，通过志愿者的讲解，他们对蚊媒传染病有了更深入的了解，也知道了如何在日常生活中做好防蚊灭蚊措施。一名村民感慨地说：“以前只知道蚊子会叮人，没想到还会传播疾病。听了你们的讲解，以后我一定会注意家庭和周边环境的卫生，做好防蚊工作。”

内坑镇卫生院党支部书记蔡清档表示，此次活动紧密结合“双报到”机制，深入基层服务群众。党员志愿者充分发挥自身专业优势，不仅为村民带来实际帮助，更拉近了与群众的距离。“爱国卫生齐参与，防蚊灭蚊保健康”暨“双报到”主题党日活动，是晋江市内坑镇卫生院党支部党员践行初心使命、服务群众的生动体现。通过实际行动，他们为土垵村的疫情防控工作贡献了力量，也进一步增强了党组织的凝聚力和战斗力。未来，晋江市内坑镇卫生院党支部将继续开展类似活动，为保障群众健康、建设美丽乡村不懈努力。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写

晋江市潘径实验幼儿园开展推广普通话活动

本报讯 为提升幼儿普通话表达能力，近日，晋江市潘径实验幼儿园开展“学好普通话，朋友遍天下”第28届全国推广普通话宣传周系列活动。孩子们通过分享“我的名字故事”、共读普通话绘本、争当“小小播报员”、设计创意姓名卡等丰富形式，在日常互动中感受普通话的魅力，用清晰的表达认识新朋友，用标准的发音传递童趣想法，让清脆的普通话在幼儿园里回荡。

本次活动将推普融入幼儿生活与游戏，不仅帮助孩子们提升了语言沟通能力，更在孩子们心中种下“说好普通话、交流无障碍”的种子。

东石镇中心幼儿园开展爱牙日活动

本报讯 为保障幼儿健康成长，筑牢幼儿爱牙护牙意识，晋江市东石镇中心幼儿园及凯旋壹号分园组织全体幼儿开展爱牙日主题讲座。

2025年9月20日是第37个“全国爱牙日”，该幼儿园围绕“口腔健康，全身健康——减糖护牙，从小做起”主题讲座，开展了一场生动有趣的口腔保健讲座，让孩子们轻松掌握护牙知识，养成爱牙好习惯，进一步优化“主动护牙、科学控糖”的健康生活方式，切实提升全民口腔健康与全身健康水平。

此次活动不仅让孩子们认识到保护牙齿的重要性，更帮助他们养成了科学的口腔卫生习惯，为全身健康打下坚实基础。

| 专家医讯

本周末 三大名医齐聚 晋江市中医院门诊

本报讯 晋江市中医院始终致力于为患者提供优质医疗服务，积极汇聚国内顶尖医疗资源。9月27日—28日，三位医学权威专家将坐诊晋江市中医院，让晋江及周边地区患者在家门口就能享受高端诊疗。

●中医妇科“领航者”——许金榜教授

9月27日（周六）8:00—12:00、14:30—17:30，许金榜教授将在晋江市中医院爱国楼门诊部一楼103诊室坐诊。许教授是医学博士、主任医师，拥有美国得克萨斯大学博士后经历，还是博士生导师。他是国家中西医协同“旗舰”医院建设试点项目学科带头人，在中医妇科领域成就斐然。主持多项国家级、省级课题，获多项科技进步奖，发表80余篇学术论文。他擅长中西医结合治疗多囊卵巢综合征、不孕不育、卵巢早衰等妇科疾病，凭借精湛医术为众多女性带来健康希望。

●泌尿外科“微创高手”——黄云腾教授

9月27日（周六）9:00—11:00，黄云腾教授会在晋江市中医院门诊二楼201诊室出诊。黄教授是上海交通大学医学院附属新华医院泌尿外科主任医师、医学博士、硕士生导师。他担任多个国际国内学术职务，是美国克利夫兰医学中心高级访问学者。黄教授熟练掌握国际最新结石微创技术，主刀经皮肾镜、输尿管软硬镜手术数千例，尤其擅长儿童泌尿系结石微创治疗，为患者解除病痛。

●国家级中医“大咖”——黄俊山主任

9月28日（周日）8:00—12:00、14:30—16:00，国家级名老中医药专家黄俊山主任将在爱国楼门诊部二楼201诊室坐诊。黄主任是医学博士、教授、主任医师，身兼数职，是多个国家级项目负责人和学术带头人。他擅长治疗失眠、抑郁、头痛等内科疾病，对更年期综合征等问题及多汗、身痒等皮肤科疑难杂症也有显著疗效，还精通保健养生调理。

患者无须四处奔波求医，提前预约就能与专家面对面交流。预约方式简单便捷，拨打0595-85674310（中医院爱国楼门诊部预约服务中心）或0595-85891234（总院预约服务中心）即可。抓住这次难得的机会，让专家为你的健康出谋划策。