

压住这把火 轻松入夏

海都邀请专家,聊聊暮春防病养生

■海都记者 吴日锦

4月20日进入谷雨节气,作为春季的最后一个节气,多雨潮湿滋润生发出花红柳绿的暮春美景,但多变的天气与潮湿的空气也催人困乏、烦躁,易上火。如何压住这把“火”,轻松入夏?4月21日,记者邀请医学博士生导师、泉州市中医院副院长阮传亮及安溪中医世家、中医主治医师张锦彬两位专家,聊聊暮春防病养生。

谷雨这把火最旺,这些病要防

阮传亮副院长说,谷雨意味着寒潮天气基本结束,夏季即将到来。增多的雨水,潮湿的空气,产生大量湿邪损伤人体的阳气,特别是损伤脾胃之阳气。在这种气候下,湿疹、哮喘等疾病频发。

“从五运六气的角度来讲,谷雨时节,人体的肝气在这个时候还是比较旺盛的,脾胃也变得重

要起来。”张锦彬认为,谷雨节气要注意疏肝理气,同时养护脾胃。平时可以听听角音的音乐,像《胡笳十八拍》,悠扬的旋律有助于调节情绪,让肝气顺畅。

阮传亮副院长表示,春季阳气生发,整个春季,人的肝火会逐渐旺盛,至谷雨时节达到最旺,经常出现春困、乏力等,或出现

牙龈肿痛、口腔溃疡等上火表现,宜柔肝疏肝。

张锦彬医师介绍,谷雨这15天,容易暴发的疾病有三类,一是皮肤病,比如,湿疹、脚气、痘痘、红疹子。二是腹泻,拉不痛快的那种(湿阻气机),大便粘马桶(湿热下注)。三是怕热的痛风患者会发作,关节红肿热痛像“被热水袋烫伤”。

“少酸多甘”这些食物宜多吃

两位专家建议,谷雨时节,饮食方面,需重点关注健脾祛湿。在养护脾胃上,应遵循“少酸多甘”原则,薏仁、芡实、白扁豆、山药、赤小豆、鲤

鱼、鲫鱼等都是上佳选择,特别是一碗薏仁粥既美味又养生。同时,要避免贪凉食用过多生冷食物,以防损伤脾胃。

因为天气变化无常,阴

晴不定,空气湿度大幅增加,对此,他们提醒,“春捂”仍不可忽视,不过也不能过度,鉴于早晚温差较大,随身携带薄外套,适时添衣,可有效预防感冒。

□食疗养生方

阮传亮副院长还推荐了两个食疗养生方。

“谷雨养生汤”:此乃清代名医吴鞠通所创。原料:鸭梨半个,荸荠5个,藕30g(或用甘蔗50g),麦冬15g,鲜芦根15g。做法:所有食材一起用锅煎水1000ml,可以在谷雨节气上午9—11点和下午5—7点之间各取汁500ml饮用,可加冰糖调味。功效:上午9—11点服用此汤,可提升阳气;下午5—7点服用此汤,可以滋阴生津。

饮用菊花茶:选用菊花3克,泡水喝。如困倦明显,易头痛烦躁者,可加薄荷3克清肝降火除烦。

理疗馆给6月龄婴儿刮痧引热议

专家:6岁以下儿童不适合

■扬子晚报

近日,四川成都一家理疗馆给6个月大的婴儿刮痧引争议,是“传统疗法”还是健康隐患?涉事机构回应称,此次操作是应家长要求作出的“特例处理”。婴幼儿是否适合刮痧?江苏省中医院儿科主任中医师陈秀珍表示,刮痧属于刺激较强的中医外治疗法,最好用于6岁以上的儿童。“婴幼儿皮肤娇嫩,刮痧可能引起皮下毛细血管破裂等出血风险。”

刮痧刺激强度 对婴幼儿而言明显过重

陈秀珍主任表示,一般不主张对6岁以下儿童进行刮痧治疗。相较于推拿、贴敷、熏洗等疗法,刮痧属于力度较大的治疗技术,在中医补泻理论中属

于“泻法”。该疗法需以特定刮痧器具刮拭皮肤至发红或皮下出痧(痧象)方能起效。这种刺激强度对婴幼儿而言明显过重。“附近有颈动脉,婴儿皮下脂肪

较薄,刮痧力度过大很可能压迫血管,甚至造成血管损伤。”

陈主任强调,刮痧疗法临床应用需严格遵循双重标准——年龄与病症适应

症。该疗法一般适用于6岁以上儿童群体,可用于儿童风寒感冒(伴随发热、流鼻涕、颈肩疼痛及周身酸痛)、实证咳嗽、哮喘及肺炎恢复期等治疗。

对于0到6岁的孩子 小儿推拿是最安全的方法之一

针对风寒感冒的儿童患者,陈秀珍主任建议刮拭大椎穴、风池穴以及足太阳膀胱经区域。“这些部位操作方便,年龄稍大的儿童配合度也较高。”她强调,实际操作时应根据孩子的体形和体质,灵活调整刮痧手法和强度,“需要专业医师综合评估患儿的体质、病程阶段以及具体症状后才能实施。”

陈秀珍建议,对于0到6岁的孩子,小儿推拿是一

种绿色安全、物理刺激的疗法,也是目前最安全的方法之一。从临床应用范围来看,小儿推拿可覆盖儿科主要疾病谱系,包括呼吸系统、消化系统及神经系统等常见病症。对于儿童食欲不振、消化不良、腹

泻便秘等胃肠功能紊乱症状,其疗效常优于药物干预。此外,临床实践表明,

生长发育迟缓等非典型适应症通过系统性推拿干预也能获得明显改善。

泉州潭家鱼头火锅城临时股东会会议通知

陈春生:

泉州潭家鱼头火锅城决定于2025年6月7日召开临时股东会会议,现就有关事项通知如下:一、会议时间:2025年6月7日上午9:30点 二、会议地点:泉州市丰泽街云谷小区支路口泉州教育基金会福利大楼一层(办公室)三、议题:1.本企业因经营不善,股东会同意企业解散,决定企业停止营业,进行清算,并在清算结束后向登记机关申请注销登记。2.企业成立清算组,清算组由林建云、郑建组成,其中由林建云担任组长。3.清算组在清算期间依照行使职权,开展工作。4.企业自作出解散决定之日起停止营业。四、会议期限半天,费用自理 五、联系人以及联系电话:林建云 18906922047 提议人:林建云 泉州潭家鱼头火锅城 2025年4月22日

吸收合并公告

根据石狮市宏兴染整织造有限公司、石狮颖毅工艺有限公司作出的股东会决议(或股东决定),石狮市宏兴染整织造有限公司拟以吸收合并形式合并石狮颖毅工艺有限公司,石狮市宏兴染整织造有限公司存续,石狮颖毅工艺有限公司解散。合并前石狮市宏兴染整织造有限公司的注册资本2761.851875万元人民币;石狮颖毅工艺有限公司的注册资本507.6万元人民币;合并后存续的石狮市宏兴染整织造有限公司注册资3269.451875万元人民币。根据《公司法》和相关法律法规的规定,合并各方的债权债务均由合并后存续的石狮市宏兴染整织造有限公司承接,债权人自接到通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本次公告之日起四十五日内,可以要求公司清偿债务或者提供相应的担保。

特此公告!

联系电话:13959976666

联系人:施明雪

地址:福建省泉州市石狮市锦尚镇锦尚工业区

石狮市宏兴染整织造有限公司
石狮颖毅工艺有限公司
2025年4月22日