

海都邀请专家,聊聊暮春防病养生

N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,易发火。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

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。

"挑战60天减40斤""吃完 少15斤"……

减肥科技新品 乱花渐欲迷人眼

N央广网 中央广播电视总台中国之声

"挑战60天减40斤""吃完少15斤""脂肪炸 弹燃脂膏"……我们经常能在社交平台上,刷到各 种所谓的瘦身减脂神器,从标题到文案看起来都 很有诱惑力。一些电商平台上,各种瘦身保健品 看起来也销量不低。这些所谓的减肥科技新品让 人眼花缭乱。消费者该如何辨识真假?

减肥想"走近路"花了冤枉钱

科学减肥 -定是饮食控制+有氧运动

记者在某社交平台输 入"瘦身""减脂"等关键词, 有大量经验分享帖子或所 谓的减肥科技新品,网帖留 言中还会有人分享成功案 例。这些都是真的吗?

轻松入夏

广东中山的代先生 (化名)在黑猫投诉上反映, 今年3月,他的妻子曾在某 平台刷到一个中药减肥视 频,之后一步步掉入话术 陷阱,买了2万多元的减肥 套餐。对方寄来的瘦身产 品包装上,并无留下文字 类的瘦身承诺,所谓的瘦 身产品就是代餐饮料。

上个月,河南郑州的 乔先生(化名)在某电商平

北京工商大学食品与

健康学院副教授侯殿志表

示,"除了病理性或遗传性

肥胖外,绝大多数人群超重

或肥胖的原因是执量摄入

大于热量消耗。简单来说

就是,摄入的高热量食物

多,运动少;食物消化转为

人体的过多能量没有诵过

运动完全消耗掉,这种情况

下就导致白色脂肪的不断

累积,进而出现超重或肥

胖。任何产品都无法绕过

能量守恒定律,除了药物和

手术等,想要通过科学的方

法达到减肥,一定是饮食控

制+有氧运动。"那些宣称

"不节食不运动也能瘦""躺

着燃烧脂肪"的产品,从减

肥的本质上来看就不可能

□提醒

台上购买了一款减肥燃脂 瘦身产品,服用之后出现 了头晕尿频等身体不适。 乔先生发现,这款产品其 实只是普通食品,并无瘦 身奇效。类似夸大宣传的 案例在社交平台、电商平 台上还有很多。

前几天,北京的严先 生在某平台花5万多元买 了4套塑身衣,销售人员 称,该塑身衣有改善颈椎 病、快速瘦身减肥的效果, 但收到货后,严先生发现 这些远高于市场价格的塑 身衣不仅没有所谓的功 效,穿着还喘不上气,颈椎 不舒服。

海南省妇幼保健院中

医师程华尧也强调,消费

者要警惕所谓"一吃就瘦"

的产品。程华尧说:"比如

减肥茶 减肥果 酵素代

餐、左旋肉碱等,这些均属

于保健食品类别,并非药

物。警惕声称'减肥神药' '一吃就瘦'的减重药物,

这些产品中可能非法添加

违禁成分,如布噻嗪、西布

品时,"三无"产品直接淘

汰。国内产品,通过国家

药品监督管理局官网查询

是否具备"保健食品"蓝帽

子标志或医疗器械备案。

海外产品要检查 FDA 认

证(注意:FDA不认证减

肥效果,仅评估安全性)。

侯殿志提醒,选择商

曲明等。'

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

N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"。嬰幼儿是否适合刮痧?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。"嬰幼儿皮肤娇嫩,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 能会压迫血管,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

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,

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 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

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 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;泉州市丰泽市公谷小区支路口泉州教育基金会福利大楼一层内公室)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,清算组由林营、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

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。

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机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

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