



冲刺中高考 中医支招养心去疲劳

心烦失眠、疲倦乏力、食欲不振该如何调节? 专家支招开方,助考生活力满满迎大考

小满心火盛 易心烦失眠

阮传亮介绍,中医素有“夏主心”的说法,小满时节阳气渐盛,调节心火至关重要。家长应该给孩子营造良好的应考环境,让孩子保持心情舒畅,避免心火过旺引发心烦失眠

等症状。

这段时间,天气炎热且湿度大,有些考生动辄出汗口渴,再加上复习压力大,更容易出现胃口不佳的情况。同时,不少考生习惯开夜车复习,熬夜

会伤及脾胃,进一步加重身体不适。

小满节气养生的核心,就在于清热利湿、养心健脾。对于处于中高考冲刺阶段的考生来说,这一点尤为关键。

一羹一饮 助力考生去疲提神

阮传亮推荐用赤小豆、薏仁、芡实等食材熬汤。赤小豆能清热解毒、健脾利湿,薏仁可除湿舒筋,芡实则有祛湿补脾的功效,这些食材搭配熬汤,能有效解决考生的食欲问题,化解体内湿气。

阮传亮说,荞麦也是此时节养生的佳品。中医认为,荞麦具有健脾益气、开胃宽肠、消食化滞和除湿的功效。它还富含维生素E、可溶性膳食纤维、烟酸和芦丁等物质,有助于降血脂、降胆固醇、软化血管、保护

视力。此外,荞麦的抗菌消炎功效显著,有着“消炎粮食”的美誉,对轻微咳嗽、有痰等症状有缓解作用。

在此,他为考生推荐一道薏米荞麦淮山莲子羹。准备薏米30克、荞麦100克、莲子30克、鲜淮山150~200克。先将鲜山药削皮切块,用清水浸泡,洗净其余主料,并将生粉勾兑成芡。接着把所有主料放入瓦煲,加入约2000毫升清水。武火煮沸后改文火慢熬半小时,待莲子、荞麦和薏米熟透,再加入淮

山,中火煮15分钟左右。最后兑入芡,边煮边搅拌均匀,加适量食盐即可。薏米、淮山和莲子都是药食两用之品,具有健脾、益胃和祛湿的功效。

此外,当考生在学习期间因熬夜出现昏昏欲睡、精神不振的情况时,泡一杯蜂蜜水并加入一两片新鲜薄荷是个不错的选择。这样一杯饮品,不仅能消暑提神,还能增进食欲,帮助肠道消化,让考生迅速恢复精力,投入紧张的复习中。

海都记者 吴日锦 林良标

5月21日,二十四节气进入小满,意味着夏季中期即将拉开帷幕,天气转热、降雨增多,空气湿度明显增大。此时,距离中高考也仅剩不到一个月的时间。在这关键的冲刺阶段,炎热潮湿的天气与繁重的复习压力相互交织,考生很容易出现心烦失眠、疲倦乏力、食欲不振等问题。这些情况该如何调节是家长们关注的热门话题。

5月22日,海都记者邀请福建中医药大学博士生导师、泉州市中医院副院长阮传亮支招开方,助力考生养心去疲劳,以良好的状态迎接人生大考。



杰清/制图

收到“京东国补卡” 女子刷单被骗12万

海都记者 黄晓燕
通讯员 白炯昕

随着“6·18”年中大促临近,骗子也开始蠢蠢欲动、趁“火”打劫。近来,国家出台多项补贴政策,鼓励消费者购买指定产品。然而,不法分子也借机行骗,伪造“国补卡”等虚假优惠券,通过快递邮寄给受害者,诱导扫码进群,最终实施刷单诈骗。近日,泉州市反诈中心发布预警,提醒市民警惕此类打着“国补”名号的新型诈骗。

骗子伪造礼品卡诱导扫码

日前,张女士突然收到一个快递包裹,但这个快递并不是她网购的。打开一看,里面有一包纸巾和一份包装精美的“京东国补卡”,卡上写着“20元现金红包、xx豆浆机、50元京享红包”,这让张女士很是纳闷。“我是网购平台会员,平

时买很多东西,这张优惠卡看起来很真实,以为是官方活动。”张女士说。

卡片提示,需要用户用支付宝或者微信扫码,张女士扫码后弹出一条链接,提示要添加客服,进群后参与活动。此时张女士突然醒悟过来,她认为这肯定是骗

局,哪有京东的活动用商业对手(指支付宝)的扫码功能来参与的。

同样的骗局与招数,只不过换成了“京东补贴卡”的噱头。外地的赵女士却没能逃过电诈的魔爪。赵女士不久前收到“京东国补卡”,扫码进群后,完成

关注店铺等任务后刷单得到十几元的红包,之后刷单几百元、一两千元、上万元……赵女士参与了数笔刷单返现的活动,但到最后她发现,这几笔刷单转账骗子都没有给她返现,并将她踢出了群聊。赵女士因此被骗了12万元。

优惠活动应通过官方渠道核实

早在今年3月,京东就发布官方声明表示:不法分子冒用“京东百亿补贴”“2025国家补贴”等名义,伪造带有京东Logo的礼品卡(包括京东福卡、京东补贴卡、京东兑换卡、京东商家卡等不同称谓),通过邮寄实体卡片的方式诱导用户扫描卡片背面的二维码,或点击钓鱼链接进入仿冒的“京东客服”聊天窗口,引导用户“刷单做任务领取现金/奖励”,从而骗取用户资金。

泉州市反诈中心民警提醒,任何声称来自知名企业优惠活动,都应通过官方APP或客服电话核实,切勿轻信非官方渠道信息。对陌生快递内的二维码保持警惕,正规企业活动不会要求通过竞争对手平台参与(如京东活动不会使用支付宝扫码)。凡是以“做任务领奖励”为名要求垫资转账的,均为诈骗手段,前期小额返利只为获取信任。

泉州市场监管部门发消费警示:

老年人买保健品 警惕五类陷阱

海都记者 黄晓蓉
通讯员 苏晓晖

随着生活水平的提高,越来越多的老年人重视身体健康,而“保健品”销售人员瞄准老年人渴望健康的心理,打着祛病强身、偏方有奇效等幌子,夸大“保健品”的功效,欺骗老年人购买保健品。近日,泉州市市场监管局发出消费警示,提醒老年朋友购买保健品时应警惕五类陷阱。

陷阱一 虚假功效宣传陷阱

商家往往夸大保健品

的功效,声称能治愈各种疑难杂症,如癌症、糖尿病、高血压等。实际上,保健品不能替代药品治疗疾病。比如宣传某种保健品含有特殊成分,“能修复受损基因”“让高血压患者摆脱药物”,这都是毫无科学依据的虚假宣传。

陷阱二 亲情营销陷阱

不法分子通过对老年人关怀体贴,陪聊天、做家务,免费送鸡蛋、大米、购物车、面粉等方式,引诱老年人上钩,获取信任后再

推销保健品。他们还会打着“关爱老人”“健康讲座”的旗号,邀请老年人参加活动,组织老年人免费旅游、免费吃住,以公司搞庆祝活动、回馈客户为名,实际上到了所谓的旅游地点,就关起门来进行保健品效果诱导,然后去参观保健品生产车间,逐渐诱导其购买高价保健品。

陷阱三 免费体验陷阱

以举办保健讲座、上门服务等形式,邀请所谓的“专家”和“受益人”现身说

法,虚构或夸大保健品的效果,哄骗老年人购买质量低劣、价格高昂的保健品。同时提供免费体检、免费试用保健品等,在体检时故意给出错误的检查结果,夸大老年人的健康问题,然后推荐保健品。或者以免费试用为诱饵,让老人试用一段时间后,声称若不继续购买,之前的效果就会消失,迫使老人购买。

陷阱四 权威认证陷阱

伪造各种权威机构的认证证书、专家推荐等,让

老年人误以为产品可靠。比如编造“国家某部门指定保健品”“国际医学组织认可”等虚假信息,增加产品的可信度。

陷阱五 价格欺诈陷阱

将普通保健品标以虚高价格,再通过打折、赠送等手段,让老人觉得占了便宜。实际上,打折后的价格仍然远高于产品的实际价值。

监管部门提醒,老年人应通过正规渠道学习科学保健知识,如医院健

康科普、权威媒体资讯等。身体不适时,应前往正规医疗机构就诊,切勿轻信街头巷尾宣传的“特效药”“神药”,避免落入“药托”精心设计的诈骗陷阱。同时还需提高对食品、保健品欺诈及虚假宣传的防范意识。依据相关规定,保健食品必须明确标注“本品不能代替药物”;若有商家宣称产品具备疾病预防、治疗功效,或借知识讲座、专家报告等形式进行销售诱导,应保持高度警惕,切勿轻易相信。