



N海都记者
林宝珍

秋风萧瑟天气凉,草木摇落露为霜。23日迎来秋天最后一个节气——霜降。此时节,气温显著下降,秋燥也愈加明显。在福建省卫生健康委举办的“时令节气与健康福建”系列新闻发布会上,专家们提醒,顺应时令变化,霜降时节重点防范呼吸系统和心脑血管疾病,并注意关节保暖,小朋友们还要当心“秋泻”。

霜降“多事秋” 养生别大意

专家建议重点防范心脑血管疾病和呼吸道疾病,小朋友还要防“秋泻”

秋冬交替之际 心脑血管疾病高发

肺主皮毛以润为养 护肤避免过度清洁

“心脑血管疾病在秋冬交替之际将进入高发期,尤其是脑卒中。”厦门市中医院执行院长常静玲主任医师提醒,防治脑卒中,应从生活中的小事做起。日常饮食中可适当加入一些具有活血化瘀作用

的食材,如山楂、黑木耳、丹参、芹菜等,有助于疏通血管、平稳血压。对于有“三高”等基础病的患者,应坚持服药,定期监测,做好二级预防,避免情绪剧烈波动,保持心态平和。一旦出现头晕、头痛、肢体

麻木等先兆症状,必须立即就医,及早发现和干预至关重要。

常静玲推荐了两款简便的养生茶:(1)决明子菊花茶:取炒决明子10克、菊花5克,沸水冲泡,能有效平抑上亢的肝阳,缓解

头晕目眩,帮助稳定血压;(2)三七丹参茶:将三七粉与丹参粉按1:1比例混合,每日取3克用温水冲服,能改善血液循环,活血化瘀。

中医认为“肺主皮毛”,皮肤的润泽与否与肺的功能密切相关。厦门市中医院医疗美容科主任赵文杰主任医师建议,饮食上多食用富含津液的食材,如梨、荸荠、银耳、百合、山药等。可以常喝冰糖雪梨水或银耳莲子羹,能有效滋阴润肺,从而滋养皮肤。同时,要避免过多食用辛辣、油炸的食物,这会耗伤阴液,加重干燥。

“海风和日晒是福建秋季皮肤的两大‘挑战’。”赵文杰主任说,海风会加速皮肤表面水

分的蒸发,而此时的紫外线依然强烈,共同导致皮肤干燥、敏感甚至晒伤。因此,出门尤其是去海边时,注意涂抹防晒霜,或采取物理防晒防风措施,如佩戴薄围巾或穿长袖衣物,避免海风直接吹拂皮肤。洗澡时水温不宜过高,避免使用清洁力过强的沐浴露,以免过度洗去保护皮肤的油脂,进一步导致皮肤干燥。浴后应及时涂抹温和和保湿的润肤乳,锁住水分。此外,保持环境湿度,也能缓解皮肤的不适。

护好小肚子防“秋泻” 两款食疗方很实用

进入秋季,不少小朋友会“秋泻”,有时伴有呕吐、发热等症状。对此,厦门市中医院儿科主任李蕙主任医师表示,这多与小儿“脏腑未实,脾常不足”的生理特点有关,加上感受秋季寒湿或湿热之邪,导致脾胃运化功能失常。秋季还是轮状病毒、诺如病毒感染的高发期,儿童更是易感人群,一旦出现

剧烈呕吐、腹泻伴发热、脱水迹象等,需及时就医。

预防秋季腹泻的核心是“护好小肚子”,避免受寒。户外活动时,可以给孩子穿能盖住肚脐的背心或高腰裤。夜间也要确保腹部保暖。饮食上要注意健脾固表,慎食生冷,注意饮食卫生。可以多给孩子吃一些健脾的食物,如小米、南瓜、山药等。

李蕙推荐“生姜红糖水”的食疗方:一旦孩子有受凉迹象,如打喷嚏、流清

涕或大便稀溏,可以及时喝一小杯温热的生姜红糖水,能散寒温中,有效阻止寒邪深入。腹泻的孩子也可选择熟苹果止泻,苹果泥含有丰富的鞣酸、果胶等物质,可以减少大便内水分,涩肠止泻。



防风保暖护好关节 也可减少呼吸道疾病

霜降时节昼夜温差大,冷热交替,是感冒、咳嗽、哮喘等呼吸道疾病的高发期,从中医药角度该如何预防?对此,李蕙表示,防风保暖是抵御外邪的重要手段,尤其要注意颈部、背部和足部的保暖。颈背部为阳经循行的重要区域,足部离心脏最远,血液循环较差,易受寒邪侵袭。俗话说“寒从脚起”,睡前用热水泡脚,能刺激足部穴位,促进气血运行,有助安眠保健。

此外,可以服用一些简单

的代茶饮预防疾病,缓解症状。例如,受风后用紫苏叶或生姜泡水代茶饮,可以散寒解表,对于预防风寒感冒有很好的效果。对于体质偏弱、易感冒者,可以服用经典的“玉屏风散”(由黄芪、白术、防风组成),它如同为身体建立了一道屏风,能有效固护卫气,提高免疫力。若是咽干咽痒,或是平时说话较多,代茶饮推荐“罗汉果菊花茶”,罗汉果和菊花合用,能有效预防和缓解因干燥引起的咽喉干痒、疼痛问题。

感受“冰上象棋”独特魅力

陆地冰壶“滑”进泉州小学少年宫

海都讯(记者 黄晓燕 通讯员 黄凯杰 文/图)“蹲下、瞄准、出手……”每天上午,泉州市明新中心小学的陆地冰壶训练室内都格外热闹。伴随着教练的口令,学生们凝神屏气,将冰壶沉稳推出,色彩鲜艳的壶体沿着赛道缓缓滑向“大本营”。赛道两旁,围观的同学目光紧跟着冰壶移动,不时发出阵阵惊叹,已然沉浸在这项“冰上象棋”的独特魅力中。

这引人入胜的一幕,源于该校本学期全新推出的少年宫特色课程——陆地冰壶。为响应国家“北冰南展”战略,让南方孩子也能感受冰雪运动的乐趣,明新中心小学自去年底便开始筹划引入该项目。在多方支持下,本学年初,陆地冰壶课程正式“滑”进了校园。

“以前我们的体育课以篮球、跳绳等传统项目



体验冰壶魅力

为主,陆地冰壶给了孩子们一个全新的选择。”该校党支部书记、校长蒋玲玲告诉记者,为了给学生们创造专业的训练环境,学校专门改造了一间训练室,并配备了标准的陆地冰壶赛道和器材。项目筹备期间,还得到了福建省陆地冰壶协会的专业指导。

“这项运动体力消耗

不大,但特别考验身体的柔韧性和对力量的控制,更考验团队的战术布局,就像在赛道上‘下象棋’。”课程教练汤其山一边指导学生动作,一边向记者介绍。他表示,陆地冰壶打破了场地限制,更易于普及,目前课程虽处于起步阶段,但已有36名成员,每天进行一个半小时的集中训练。

15万元现金男子误当垃圾丢弃

海都讯(记者 黄晓燕 通讯员 潘钰宇 文/图)“警察同志,快帮帮忙!我家的15万块钱被当成垃圾扔掉了!”10月20日晚上7时许,永春县公安局石鼓派出所接到市民孙女士惊慌的报警。原来,她的丈夫一时疏忽,竟将一个装有15万元现金的袋子,混同日常垃圾一起扔进了小区的垃圾桶。等家人反应过来时,垃圾早已被清运车收走。这笔钱对一个家庭而言绝非小数,孙女士一家心急如焚。

接警后,石鼓派出所值班民辅警火速赶赴现场。了解情况后,民警一边安抚孙女士情绪,一边争分夺秒地调取小区及周边的监控



丢弃的巨款被找回

并查找相关线索,追踪垃圾清运车的轨迹。经过紧张排查,线索终于明朗:钱极有可能还在镇上的垃圾中转站内。

之后,民警与中转站工作人员一同化身“寻宝队员”,经过艰难翻找,终于找到那个装着全家积蓄的“贵重”垃圾袋。经现场清点,

15万元现金分文不少。

永春警方提醒广大市民:日常生活中务必增强安全意识,妥善保管好个人财物。大额现金建议及时存入银行;重要证件、贵重物品等应放置安全固定位置,切勿随意乱放,以免因一时疏忽造成难以挽回的损失。

声 明

我司(南安市志威渣土有限公司)原与车主姓名张光全签订营运车辆事务委托服务合同,张光全将车牌号为:闽 C59618 车辆识别代码(VIN):LFNMVXPX4KAD08876,闽 C59508 车辆识别代码(VIN):LFNMVXPX6KAD08877,闽 C75303 车辆识别代码(VIN):LFNMVXSX6KAD13956,闽 C75909 车辆识别代码(VIN):LFNMVXSXXKAD13958,闽 C75767 车辆识别代码(VIN):LFNMVXSX1KAD13959 的车辆登记在我司名下用于物流运输。现该车主自(2024年4月15日)起已失联,且车辆已被私自拆解、转卖,我司已无法对该车辆进行管理、调度或控制。我司已多次通知车主张光全返还证件并协助办理注销或过户手续,均未果。自本声明发布之日起,该车辆不再与我司存在任何实际关系。任何个人或单位使用该车辆从事运输、经营、违法、犯罪等行为所产生的法律后果及民事、行政、刑事责任,均由相关实际使用人、占有人自行承担,我司概不负责。特此声明!

南安市志威渣土有限公司 2025年10月24日