

德馨于行
技精于勤8/19
中国医师节
第八个中国医师节

脱下白袍 羽林争锋

第5届“联通杯”医务人员羽毛球友谊赛20战队巅峰对决

□本报记者 张帅

摄影 章立强 郑波

当“体重管理年”的健康理念遇上中国医师节的荣耀时刻,8月17日下午,第5届“联通杯”医务人员羽毛球友谊赛在福建省体育职业技术学院羽毛球馆火热开赛——20支由医务人员组成的“战队”代表省市区级医疗机构,在第八个中国医师节前夕展开“羽”林争霸。

本届赛事由福建省政协办公厅、福建省政协教科卫体委员会、福建省卫生健康委员会、福建日报社、中国联通福建省分公司五部门联合主办,共设置女双、男双、混双三个团体项目。

“诊室里是妙手,球场上是高手”“今天不填病历,只写胜利”“管



开幕式由省卫健委副主任李红主持

住腿 迈开腿 降体脂 减腰围”,赛场四周是为医师们量身定制的助威条幅,或轻松或诙谐,烘托出能量满满又愉悦的比赛氛围。

省政协教科卫体委主任张远、副主任刘剑津、省卫健委副主任李红、福建日报社副总编辑任君翔、中国联通福建分公司副总经理林凯等



省政协教科卫体委主任张远宣布开赛

领导嘉宾及省政协部分医卫、体育界别委员共同参加了比赛开幕式。

福州市马尾区医院副院长朱于坚代表参赛医师发言。作为内分泌科医生,管理糖友总强调“规律运动”,羽毛球运动趣味性强,也成为他和同事们控体重、调代谢和解压增效的“秘密武器”。他呼吁医生们动起来,让健康成为习惯,以更好守护患者健康。

中国联通福建分公司副总经理林凯在致辞中揭秘赛事背后的“科技力量”：“今年6月,成立了联通数智医疗科技公司福建省分公司,用医疗云、AI大数据助力福建医疗‘新质生产力’!”

经过4个小时的循环赛制造

拔,四强出线。半决赛,福建医科大学小将以2:0拿下福建医科大学附属协和医院(旗山院区)队,福建省妇幼保健院队则在女双、混双上1:1逼平上届冠军福州大学附属省立医院队,男双决胜局双方你追我赶,比分一路咬到30平,最终省立队以一分之差惜败,妇幼队与医大队上演巅峰对决!

决赛,医大队男双重扣先胜,妇幼队则以混双的细腻打法扳回一分,最终在鼓劲呐喊声中,妇幼队女双两位选手凭借默契配合,以31:26锁定胜局,引爆全场欢呼,历经6小时鏖战,最终赢得冠军!

活动组织

主办单位:福建省政协办公厅、福建省政协教科卫体委员会、福建省卫生健康委员会、福建日报社、中国联通福建省分公司

承办单位:福建省政协教科卫体委员会办公室、福建省卫生健康委员会直属机关工会、福建省医学会、福建省医师协会、《福建卫生报》社

执行单位:福州阳光一族广告有限公司

支持单位:福建省乒羽网运动管理中心、福建省体育局后勤服务中心



四时药膳

处暑至 补气养阴润三秋

开栏语:

时序流转间,二十四节气凝结着古人顺应天时的生存智慧,而药膳则是这份智慧与饮食文化的完美交融。八闽沃土孕育的本草珍馐,更将节气养生的精髓融入地域特色。从本期开始,福建卫生职业技术学院药学院的老师们执笔,为您解码节气药膳的奥秘。作为深耕科普的践行者,学院以“中药传情”联结两岸,凭“百馆千所”浸润童心,借“荣药”实践守护民生,屡获国家级荣誉。自2022年起,学院科普与实践工作斩获多项国家级、省厅级奖项。愿这方专栏,让古老智慧照进现代生活,伴您四季安康。

【节气介绍】

2025年8月23日,我们迎来二十四节气中的处暑。处暑在《月令七十二候集解》中,有云:“处暑,七月中。处,止也,暑气至此而止矣。”这简短的话语,道出了处暑名字的由来——暑热至此开始消退,

凉爽的秋天即将拉开序幕。当太阳缓缓行至黄经150°的那一刻,天地间仿佛被轻轻按下了暂停键,夏日的喧嚣与热烈开始慢慢沉淀,转而迎来的是一份宁静与淡然。

【养生要点】

处暑时节,自然界的阳气开始收敛,阴气逐渐增长,人体内的阴阳之气也随之转换。此时,人体易感受秋燥之邪。中医强调顺应天时,调整作息与饮食,以养收之道应对秋燥。如《黄帝内经》中虽未直接定义处暑,但它详细地阐述了关于秋燥的养生保健原则,即“秋三月,此谓容平,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也”。这提示我们在处暑时节应注重收敛神气,养阴润燥。

【药膳养生】

处暑时节,饮食上应以滋阴润燥为主,以补充体内水分,缓解秋燥。下面推荐一道药膳——北沙参玉竹老鸭汤。俗话说一鸭“润”三秋,配上补气养阴的北沙参与养阴润燥的玉竹,此可谓是处暑时节的不二之选!

【材料组成】

老鸭1只,北沙参50克,玉竹50克,生姜3片。

【制作方法】

老鸭洗净切块,冷水下锅,大火煮开后撇去血沫,捞出用温水冲净;北沙参、玉竹用清水浸泡15分钟,沥干备用。另起锅加足量清水,放入鸭肉、北沙参、玉竹和姜片,大火烧开后转小火慢煲2小时,最后加适量盐调味即可。

【功效主治】

养阴润燥,益胃生津。北沙参和玉竹具有养阴润肺等作用,能够缓解燥热、咳嗽、痰血、头痛、身热等症状,也可促进胃部的消化和吸收,对于改善肺部健康有显著效果。老鸭富含蛋白质、维生素、脂肪以及钙、铁、磷等微量元素,能够补充身体所需的各种营养从而增强体质。

【药膳价值】

北沙参玉竹老鸭汤是处暑时节契合天人节律的养生佳品,精准呼应处暑“暑退燥生、阳气收敛”的节气特质。既借沙参、玉竹的润养之性,承接秋令“养收”需求,又以老鸭的温补之效,平衡燥邪易伤阴的节气短板,实现“顺时调补”。

在现代生活中,其价值更显实用。无需专业烹饪技巧,适配快节奏家庭日常,可替代高油滋补品,成为上班族抗秋燥、长辈调脾胃、家庭聚餐养身的便捷选择。既能缓解空调房久居、熬夜导致的阴虚不适,又让传统节气养生脱离“抽象概念”,变成可每日践行的饮食方案,让节气智慧真正融入现代生活。

【生活调节】

处暑时节除药膳养生外,还需做好四方面调节:

一是调整作息,顺自然阳气收敛之势,保证充足睡眠,宜早睡早起避免熬夜,中午适当午睡,助力缓解秋乏、维持精力;

二是合理膳食,以清淡为主,多吃银耳、百合、莲子、蜂蜜等滋阴润燥食物来应对秋燥,同时少食多餐,避开辛辣、油腻、刺激性食物,保护肠胃;

三是适当运动,此时气候舒爽,适合散步、慢跑、瑜伽等户外轻运动,可促进循环、增强体质,提升免疫力,切忌剧烈运动以免伤体;

四是预防疾病,气温渐降但早晚温差大,需注意防寒保暖防感冒,同时做好防蚊灭蚊,保护皮肤,避免蚊虫叮咬引发疾病。

(福建卫生职业技术学院 陈钰)

