

步数献爱心

响应“体重管理年” 福医大健步活动引领健康公益新风尚



□通讯员 陈艳萍 陈琳

9月24日下午,福建医科大学工会联合泰康养老保险股份有限公司在福建医科大学(旗山校区)举办“致敬师者 悦享生活”之“我运动我健康”健步CITY活动,学校近180名教职工踊跃参与活动。

“平时多在实验室和教室间奔波,很少有机会这样悠闲地欣赏校园美景。”基础医学院郭松斌老师一边擦汗一边笑着说,“和同事们一起运动交流,感觉特别愉快,工作的疲惫都随风消散了。”

2025年6月,福建省卫健委等15个部门联合印发《关于开展2025

年“体重管理年”活动的通知》。此次健步走是福建医科大学响应国家体重管理号召,扎实推进学校“温暖集体行动”开展的第二场活动。

据悉,“致敬师者 悦享生活”系列健步活动是2025年1月“益心医意 脚步不停”福建省医护人员公益健步行的延伸与升级。

该系列活动将持续两个月,覆盖省内多所高校。参与者每累计完成5万步可兑换1颗爱心,每集满2000颗爱心时,泰康养老将以高校名义向福建省养老院进行公益捐赠,实现“步数为爱接力”的公益目标。



福州台江 周末健康暖心行 居民就医少跑腿



□通讯员 马丽红

自今年8月起,台江区卫健局统筹部署,组织全区10家社区卫生服务中心开展“周末健康暖心行”活动,于每周六上午,将优质医疗资源送到居民家门口,切实破解群众“就医远、咨询难”的急难愁盼问题。

台江区卫健局精心绘制“服务路线图”,通过构建“统筹调度+按需组队+精准选点”工作机制,把医疗服务送到居民最需要的地方。

从8月30日鳌峰社区卫生服务中心首站启动,到瀛洲、新港、茶亭等中心陆续跟进,10家中心按计划轮班,确保服务覆盖全辖区。各中心选拔全科医

生、中医师、临床药师组成专业团队,携带基础医疗设备,针对性满足老年群体和慢性病患者的健康需求。

活动开展前,医护人员提前对接社区居委会,通过居民群推送通知、公告栏张贴信息,让居民提前知晓活动详情,避免“跑空趟”。

活动现场设置了“问诊咨询、健康检测、科普宣教”三大服务区。

截至目前,“周末健康暖心行”活动已累计服务居民200余人次,测量血压、血糖超200人次,发放宣传资料400余份,真正实现“让居民少跑腿、健康多保障”。



四时药膳

露已寒 将为霜 盏中玉露润秋燥

2025年10月8日将迎来寒露节气。古人云“寒露寒露,遍地冷露”,此时北方冷空气开始活跃,气温下降明显,气候干燥,易出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列秋燥症状。在福州地区,寒露时节昼夜温差增大,这种特殊的气候特点使得人体易感燥热,又易受寒邪侵袭,闽江口湿气与冷空气交汇,更需注重防燥与祛湿相结合,养生当以温润平和为主。

【养生要点】

寒露时节早晚凉意重,昼夜温差大,养生重点在于养阴润燥益胃。饮食上可多食甘淡滋润的食物,如芝麻、核桃、银耳、萝卜、香菇、百合、山药等,以补养肺脾。福州人此时常食枇杷膏、橄榄润喉,家炖花生汤、茯苓糕以健脾祛湿,福清一带还有寒露吃柿饼的习俗,寓意“事事如意”,亦能润肺止咳。饮食宜清淡,少食辛辣炙烤类食物,如辣椒、桂皮、葱、姜等,以防津液进一步被消耗,加重内燥。

【药膳养生】

寒露时节,凉燥当令,最易耗

伤肺津。食疗当遵循“养阴润燥、温润平补”之则,以防燥邪伤正,为冬藏打下基础。故本期推荐一糊一汤,以膳为养,调和身心。

一、瓜子芝麻糊

【材料组成】白芷60克,当归60克,川芎60克,甜瓜子60克,炙甘草60克,松子仁30克,糯米150克,黑芝麻500克。

【制作方法】白芷、当归、川芎、甘草四味药浸泡,加适量水煎煮、滤汁。以药汁充分浸泡甜瓜子、糯米、松子仁;再浸泡、晒干,直至药汁用完。将甜瓜子、糯米、松子仁加上黑芝麻一起文火炒香,研为细末。一日2次,每服30克,沸水冲糊食用。

【功效主治】活血补血,乌发去燥润肤。本膳尤对美发发生有很好的疗效。

【药膳价值】日常冲食的糊剂,体现了药膳“寓养于食”的理念。其价值在于将活血、润燥、乌发等多重养生目标融于一味便捷早餐或宵夜中,尤其适合长期熬夜、用脑过度及有美容润发需求

的人群,是现代快节奏生活下,传统“以内养外”智慧的直接应用。

【使用注意】本方有通利大便作用,故脾虚便溏者慎用。

二、地黄母鸡汤

【材料组成】母鸡一只,生地黄50克,龙眼肉30克,大枣5枚,福州老酒、葱、姜等调料各适量。

【制作方法】母鸡宰杀褪毛去内脏,洗净,焯水去血。起油锅至七分热,将母鸡下锅油炸至变色,捞出沥油。生地黄、龙眼布包,纳入鸡腹。将母鸡放入砂锅,加葱、姜、料酒、大枣、少许福州老酒,武火煮开,文火慢炖,加盐调味即成。

【功效主治】温中益气,滋补津液。该药膳以生地黄滋阴为主而大补肝肾之阴液,龙眼养血入心,配合母鸡滋补精血,提振元气,温阳生津,一可治疗凉燥,振奋精神,二可缓解秋乏。

【药膳价值】此膳是应对“秋乏”和“凉燥”的典型家庭食疗方。其巧妙之处在于以鸡肉温补之性承载地黄滋阴之力,佐以福

州老酒,既契合本地饮食风味,又达到补而不燥、滋而不腻的平衡。特别适用于深秋时节家庭进补,能有效改善神疲乏力、口干夜尿等常见不适,将节气养生自然融入日常饮食。

【使用注意】因本膳偏于滋腻,外感未愈,湿盛之体,或湿热病中不宜本膳。

【生活调节】

此时节早晚凉意重,昼夜温差大,应注意头、颈、背、足部保暖。头部为诸阳之会,易受风寒侵袭;颈部有大椎穴,是阳气汇集之地;背部为督脉所行,保暖能护住一身阳气;而“寒从脚下起”,足部保暖同样重要。

运动应以“收”为主,避开正午高温时段,选择早晚凉爽时分进行锻炼,避免大汗淋漓,以防阳气外泄。推荐散步、慢跑、太极拳、八段锦等适中强度运动。福州人多于西湖公园、温泉公园及福道等地开展晨练;晚间可适当泡脚或利用本地温泉资源温通经络。

(福建卫生职业技术学院 邱麒)