

第六届中国·福州(闽清)橄榄节举行

青橄榄、咸橄榄干、橄榄蜜饯、橄榄露、橄榄醋……这里,橄榄“七十二变”,让你百味尽“榄”!今天,第六届中国·福州(闽清)橄榄节在梅溪镇云溪漫谷盛大开幕啦!

活动在舞蹈《诗情画意 梅好闽清》拉开序幕,群舞《山水城·闽清》、歌曲《橄榄树》、杂技情景舞蹈秀《万象回春》等一个个精彩节目接连上演,展示了闽清特色的风土人情和橄榄千年历史文化。

启动仪式上,闽清特有的五个品种的橄榄:青榄2号、德仕、小个子、灵峰、檀香,缓缓升起,代表五福临门,丰产增收。

在现场,闽清橄榄数字产业园全新亮相,“云览梅溪”平台也同时发布。活动还为2022年度省级示范家庭农场、福建省农民专业合作社示范社、福建省休闲农业示范点授牌。结合“闽清有礼”“闽清有礼”“闽清有礼”文化品牌建设打造的闽清县十佳农产品正式发布,“礼乐



闽清“幸福味道”十大梅邑福菜同步揭晓。

随后,八闽美食嘉年华活动热闹开启,在这里,市民、游客可以尽情品尝购

买橄榄、柑橘、山茶油、五彩米等闽清特色农产品,还有香糟鸭、粉干、芋头糕、干祝粉丝、茶油饼等闽清特色美食供游客们买买买!在橄榄节尝遍舌尖上的闽清美食,真的很有口福啦。

走进橄榄展区,整齐一排的摊位前,围着想要尝鲜的游客,大家纷纷驻足争相品尝今年闽清橄榄的口感。

“这边橄榄口感很脆,回甘很好,必须买一些回去!”品尝了2号橄榄,清香可口,特别好吃!”游客们赞



走进橄榄展区,整齐一排的摊位前,围着想要尝鲜的游客,大家纷纷驻足争相品尝今年闽清橄榄的口感。

“这边橄榄口感很脆,回甘很好,必须买一些回去!”品尝了2号橄榄,清香可口,特别好吃!”游客们赞

不绝口。青青福果橄榄不仅是闽清县的一张美食文化名片,也是闽清实现“生态美”与“百姓富”共赢的重要载体。

“灵峰这个品种的橄榄特别绵柔清香,为什么说我们白河江的橄榄更好吃,因为我们白河江拥有优势的地理位置和气候环境,这里的土壤种出来的橄榄味道会更加甘甜,而且在闽江边,水分和日照也会比较充足。”闽清县锦龙橄榄专业合作社负责人许陈燕说到。

闽清县孔江农业专业合作社负责人孔江告诉记者,我们在97年承包的1千多株橄榄树中,选中口味最好的那棵橄榄树嫁接产出了青榄2号,它产量高、质量好、价格也卖得好,青橄榄让我们过上幸福的生活,小小青橄榄也可以做到大产业。

2021年,闽清县6万亩橄榄大面积丰收,产业链产值突破11亿元,橄榄产业的科技化、数字化含量越来越高,闽清人民“梅好生活”愿景日益显著。

“我们通过举办橄榄节,进一步推广了闽清的历史文化,树立了“闽清橄榄”等特色农产品品牌,打造农业新国货理念,让闽清的橄榄产业和农产品产业得到更优质的发展,让更多的闽清人走上致富之路。”闽清县农业农村局局长陈敏健表示。

据悉,本次活动通过多平台全网直播观看人次约合886.4万人次。

(记者 方雨茜)

布洛芬、莲花清瘟难买? 福建专家:别慌,这些药品可替代!

布洛芬、对乙酰氨基酚混悬剂、莲花清瘟……最近一段时间以来,一些“网红”退烧药、抗病毒中成药一盒难求。

一些市民不禁感到担心,万一发烧了、感染了怎么办?其实,不用慌,可替代药很多!

在日前国务院联防联控机制发布的《新冠病毒感染者居家治疗常用药参考表》中,莲花清瘟颗粒/胶囊等在列,类似的药有上百种,解热镇痛药也有不少。

疫情期间,是否需要提前预防服用一些药物?如果发烧了,我们应该如何合理选用退烧药?

除了布洛芬还有哪些退烧药可替代?莲花清瘟买不到又可以买哪些感冒药?……

针对市民关心的新冠用药问题,海都记者采访了福建医科大学附属医院第一药理学部副主任、主任药师林翠鸿和福建省第二人民医院呼吸科陈志斌主任医师,两位专家分别从中西医药不同角度来介绍。

如果发烧了除了“布洛芬”还有哪些可替代? 专家:解热镇痛药只要用一种即可。

“退烧药通常在发烧超过38.5℃时才需要使用。”福建医科大学附属医院第一药理学部副主任、主任药师林翠鸿介绍,退烧药、感冒药、止咳药、化痰药都是在出现症状时适当选用的对症治疗药物,大家可以根据需求适当备一些即可,无需提前预防服药或盲目跟风囤药,同时应该注意药品保质期与开封时间,避免过期造成浪费。

如果发烧了,应该如何合理选用退烧药呢?

林翠鸿介绍,对于一般无基础疾病的人群,除了布洛芬、对乙酰氨基酚外,14岁以上儿童及成人还可选用洛索洛芬、双氯芬酸等临床常用的解热镇痛药,但要注意只需选择其中一种即可。

“孕妇、哺乳期妇女和儿童,这类特殊人群的用药,我们需要格外地小心!”林翠鸿说,儿童退烧,大于3月龄的小朋友可选对乙酰氨基酚口服液;大于6个月则可用布洛芬颗粒或混悬液;孕妇退烧也可选择对乙酰氨基酚。

提醒:退烧药与复方感冒药不要同时使用。

“退烧药与复方感冒药(包括中成药)合用时请大家仔细查看药品成分,是否含相同成分。”林翠鸿解释,复方感冒药中常常含有对乙酰氨基酚,随意合用导致药物过量,可能造成严重不良反应。近期就有一些人因盲目吃药,出现急性肝衰竭而住院的报道。

另外,他还提醒新冠是一种病毒,在未合并细菌感染情况下无需使用抗菌药物。常见抗菌药物如阿莫西林、头孢菌素等。

“若您怀疑自己可能合并细菌感染,应该咨询医师后决定是否服用抗菌药物。”

还需要特别注意的是对于孕妇、儿童、老年人重症高风险人群病情明显加重的情况下应该及时就医,以免延误治疗。

除了“莲花清瘟”,还有哪些中成药可替代?

专家:所有的感冒药,均可以选用。

“中医博大精深,几千年来,与疫病的斗争中,总结出丰富的经验,创造了许多优秀中成药。”陈志斌主任

介绍,抗疫实践中总结筛选了以“三药三方”(“三药”即金花清瘟颗粒、连花清瘟颗粒/胶囊、血必净注射液,“三方”即清肺排毒汤、化湿败毒方、宣肺败毒方)为代表的有效药物,“所以,并不局限于莲花清瘟”。

陈主任表示,目前没有新冠肺炎特效的中成药,但新冠肺炎初期,可按中医的感冒或流感进行辨证论治。对于初期寒热不明显患者,或未出现寒热变化的患者,目前市场上,所有的感冒药,均可以选用。

陈主任根据感冒后的不同表现,推荐了常用中成药。

1. 风热为主 如发热、咽痛明显,肌肉酸痛、乏力、或咳嗽等,苔黄。

推荐用药:金银花口服液、热炎宁合剂、柴芩清宁胶囊、莲花清瘟胶囊(颗粒)、四季抗病毒合剂、复方银花解毒颗粒、银翘解毒颗粒、蓝芩口服液、桑菊感冒片、桑夏菊颗粒、金花清瘟颗粒、复方芩兰口服液、银黄清肺胶囊。

2. 风寒为主 如怕冷,全身酸痛较明显,苍白或薄白。

推荐用药:荆防败毒颗粒、九味羌活丸(颗粒)、荆防颗粒、小柴胡冲剂、正柴胡饮颗粒、感冒清热胶囊(颗粒)、四季感冒片、疏风解毒胶囊(颗粒)、感冒疏风胶囊(片、颗粒)、清肺排毒颗粒、散寒化湿颗粒等。

3. 胃肠型为主 以恶寒发热为主,伴腹泻、呕吐、腹痛等。

推荐用药:藿香正气水等。

4. 咽痛为主 推荐用药:六神丸(胶囊)、清咽滴丸、喉咽清颗粒、双黄连片等。

5. 咳嗽为主 推荐用药:射麻口服液、莲花清咳片、苏黄胶囊、痰热清胶囊、肺力咳、以及省二医院的院内制剂麻肺止咳颗粒等。

提醒:中药有一定的预防作用只是有可能减少的感染风险若是发病了有可能减轻疾病的症状但不能完全抵御新冠病毒感染个人防护仍然是新冠肺炎防护的重中之重。

万“阳”了,用药时还要注意这些事项?

两位专家都提到,万一感染了新冠病毒,在居家隔离治疗用药时务必按药品说明书或咨询医生、药师,切勿随意加大剂量、增加频次。

林翠鸿主任药师举例说,过量服用药物不仅对缓解症状没有帮助,还可能造成严重的药物不良反应,例如过量的对乙酰氨基酚可导致急性肝衰竭。

退烧药、部分感冒药服用期间不得饮酒或使用含酒精的饮料。服用对乙酰氨基酚期间饮酒,会增加肝损伤风险;服用布洛芬期间饮酒,可能增加发生胃肠道出血的风险。

此外,服用缓解流鼻涕等症状的抗过敏药期间不得驾驶机动车、车、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。因为服用抗过敏药如氯苯那敏、酮替芬等可能发生嗜睡、头晕等副作用,影响正常操作。

对于一些特殊剂型的药物,如泡腾片,千万不能直接口服或含服,应按说明书用适量温水溶解后服用。

缓释制剂不能研碎,否则因吸收量突然过大造成用药风险。吞咽困难的患者可选择口服液或颗粒剂。如,布洛芬缓释胶囊中发挥缓释作用的为胶囊内的微丸,不能研碎。

(海峡都市报)

福州市全民健身运动会暨第四届农耕大赛举办

12月24日,2022年福州市全民健身运动会暨第四届农耕大赛在闽清县九野小镇举办。

据介绍,此次农耕大赛是2022年福州市全民健身运动会系列活动之一,由福州市体育局、闽清县人民政府联合主办。活动将农民体育健身融入农耕文化,让大家在参与运动的欢乐氛围中享受健身的快乐和乡村的乐趣。

大赛按地域行政单位分组,围绕农耕、农趣、农味、设同心锯木、扁担接力、板鞋竞速、赶“猪”(顶棍)对决、“为民除害”五个项目。

现场激烈的趣味比拼,吸引了近百人观摩赛事全程。

同日,“山谷逢冬·情暖九野”第四届酿酒文化节也在小镇举办。红曲黄酒酿造工艺的非遗传承人吴兆新带来传统青红酒的祭祀和开酿仪式——净手敬献祭品、礼拜酒神,以优质山泉水浸米、蒸饭、摊凉、拌曲、入坛、封藏……通过呈现古法酿酒技艺,展示传统文化的温度。

(记者 张林俊)



桔林后洋 4000亩近千万斤柑橘逐步上市

眼下正是柑橘的采摘季,桔林后洋村的4000多亩脐橙也迎来了大丰收。

走进后洋村,随处可见柑橘的种植园。沁人心脾的清香弥漫山间,黄澄澄的脐橙缀满枝头,果农正忙着在山头采摘脐橙,遍地一幅丰收的景象。而得到消息的商贩,也早已等候在村道边,只待果农把果子运出,就开始分拣、装箱,准备运往各地销售。

采购商凌龙表示,他是江西过来的,准备在这

边收脐橙,大约会收个十几二十万斤,基本每年都过来收。

依托得天独厚的资源优势,后洋村把山地开发种植水果,引导村民规模化、多元化种植优质品质柑橘,如今已发展为集组荷脐橙、砂糖橘、沃柑、耙耙柑等多品种的柑橘种植基地。其中“脐橙”产业更是获评了省级一村一品优质示范项目,成为了当地群众增收致富的品牌农产品。

据桔林后洋村党支部书记黄宗俱介绍,后洋村总共有4000多亩的脐橙和柑橘,品种有十几种,现在正值采摘的季节,农民们都是漫山遍野去采摘。

桔林后洋村村民陈水平也介绍,自己总共种了十几亩的柑橘,批发的价格是2.2元到2.3元之间。

下一步,桔林后洋村将继续充分发挥资源禀赋,以调整产业结构为抓手,进一步打造现代化特色水果产业园,让群众实现家门口就业增收,利用良好产业生态托起一方经济发展。

(记者 吴玉晶)



塔庄林洞 砂糖桔迎来上市季

一串串的砂糖桔挤挤挨挨地缀满枝头,果农沉浸在丰收的喜悦中……近日,在塔庄镇林洞村砂糖桔种植基地里,砂糖桔即将进入成熟期,呈现一片丰收景象。

记者看到,这片砂糖桔果树长得非常茂盛,树上挂满了乒乓球大小的果实,大多数的砂糖桔已经开始逐渐脱青着色,橙绿相间的果子成串地挂在枝头,泛出温润金黄的光泽,很是惹人喜爱。

林洞村党支部书记詹世姜表示,今年的产量比往年更高、品质也更好了,经过这几年的修枝,在县农业部门的大力支持下,大部分使用了有机肥,也使果实的口感更好了。村子大概每年都在元旦就开始采摘,到时候欢迎大家过来品尝砂糖桔。

据詹世姜介绍,林洞村昼夜温差大,有利于糖分积累,而且光照充足,出产的砂糖桔格外清甜。元旦左右,当林洞村的砂糖桔进入大量上市阶段,那时候,林洞村满山遍野的砂糖桔黄了,也更甜了,浓浓的暖意,正是吃桔最好的时候。剥开外皮,一股清甜扑面而来,一口一个,口感清甜,鲜美无渣,吃后沁心润喉,让人越吃越想吃。你吃过这里砂糖桔吗?记得到林洞村来,采摘品尝一番吧!

(记者 方雨茜)

一、药物不可重复叠加使用

常用感冒药与退烧药往往含有相同成分,如散利痛、泰诺林、泰诺、日夜百服宁等药物中均含有对乙酰氨基酚,若重复叠加使用,或因退烧效果不理想而在短时间多次给药,可能造成摄入过量,甚至增加重症化风险。

二、感染后多喝水但不能过量 感染新冠后,适当加大喝水量是好的,但不要喝太多。当机体所摄入水总量大大超过了排出水量,以致水分在体内滞留,引起血浆渗透压下降和循环血量增多,会出现水中毒。

一般来说,一天喝两升左右温开水较为安全。适量喝,多次喝,如每隔1个半小时喝一次。

三、发烧后不要过分盲目捂被发汗 捂被子出汗适用于风寒感冒,此时适当捂一捂就会出汗,汗液会带出大量热量,起到一定降温效果。

不过,一定不要过分盲目地捂,特别是体温特别高的时候,比如39.5℃以上,这时如果盖着很厚的被子会影响散热,让体温更高,反而达不到退烧效果。

四、咳嗽严重时不建议平躺

感染新冠后,医生不建议做的10件事

咳嗽严重时平躺,呼吸道分泌物容易积聚,会加重咳嗽。

可考虑垫高头部,将头部和背部从高到低同时垫高,比如用两个枕头,头部枕头横放,背部枕头竖放,呈T字形,这样有利于呼吸通畅,咳嗽排痰。

五、孩子惊厥发作时不要做这些事

一旦孩子发生热性惊厥,有以下几点建议:第一,把孩子平放在平坦的床,桌面或地板上,周围不要有尖锐的东西;第二,可以解开孩子的衣领,让其呼吸道保持通畅;第三,可以让孩子保持右侧卧位,这样以防孩子发生呕吐时误吸导致窒息的发生。

整个过程中,有几个事情不要做:不要往嘴里塞任何东西。不要给孩子喂食任何东西,包括药物和水。不要试图去束缚孩子的肢体。没有证据表明掐人中可以缩短孩子惊厥发作的时间,不建议家长给孩子掐人中。

六、转阴后近期不建议接种疫苗

如果最近感染了新冠病毒,近期就不建议接种新冠病毒疫苗。按照目前新冠病毒疫苗接种技术指南中的规定,如果确诊感染了新冠病毒,感染时间和接种新冠病毒疫苗时间要间隔6个月以上。

当然我们的免疫策略后续会随着对疾病的认识,对疫苗的认识,还有对疾病控制的需要,不断去完善和调整。

七、康复早期不要剧烈运动

对于核酸转阴的康复者,不建议立即进行剧烈运动。恢复锻炼应在康复一周以后。刚开始可以先进行一星期左右的低强度运动,包括散步、瑜伽练习等。当身体逐步适应后,再进行力量训练、平衡训练等复杂运动。

运动者需观察自己在运动时和运动后1小时的身体状况,运动后第二天是否出现呼吸困难、心率异常、过度疲劳等情况。如果有,要退回到低强度活动阶段并寻求医疗建议。

八、仍有发烧等症状不鼓励急于恢复工作

返岗前,大家需要对自己的身体状况做好评估,可以在身体没有过多不适,能够完成工作任务的前提下回到岗位。如果仍有发烧、全身肌肉酸痛、体力不支等症状,不鼓励急于恢复工作。

九、居家消毒 不建议大面积喷洒酒精

对于卫生间、厨房等相对潮湿封闭的房间,可以用含氯消毒剂或75%的酒精擦拭。尽量不要采用喷洒的方式,小范围擦拭可以起到消毒的效果,特别是不要大面积喷洒酒精,一旦遇到明火容易发生危险,一定要合理使用。

十、不要“阳康”之后就掉以轻心

目前正处于冬季呼吸道疾病高发期,可能发生流感和新冠叠加流行。“阳康”之后,身体还在恢复中,免疫力相对较低,外出仍需防风保暖,在人多密闭的公共场所要戴好口罩,注意手卫生和咳嗽礼仪。

(国务院联防联控机制新闻发布会、人民日报客户端、新华社、健康时报、北京日报、长江日报等)

12月29日上午,中国驻泰国大使馆在使馆领事证件大厅举行“温暖迎春慰问活动”启动仪式,中国驻泰国大使韩志强出席仪式并为在泰中资企业、留学生、汉办志愿者教师等代表以及使馆办证同胞发放暖春礼包,为在泰同胞送去关心和新春祝福。

韩志强表示,党和国家十分关心海外同胞,今年专门开展的“温暖迎春慰问活动”,就是要把党和国家的关心慰问带给每一位在泰同胞。广大在泰同胞关心祖国发展,为促进中泰友好做出了重要贡献,使馆将一如既往本照“外交为民”宗旨,做好服务保障工作,做在泰同胞的坚强后盾。

据了解,中国驻泰使馆还将赴中资企业集中的工业园、华侨养老院和孤儿院等地看望慰问中国同胞。此外,使馆还推出线上发放暖春礼包活动,在泰同胞足不出户就可上网“抢订”,使馆将安排快递免费将暖春礼包送至同胞家中。

(人民网)

中国驻泰国大使馆向在泰同胞发放暖春礼包

