

本期聚焦

慢节奏养生法走俏 年轻人缘何渐爱八段锦

八段锦火了！并且热度还在持续上升中。引人注目的是，八段锦这一“老年人广播体操”，近日广泛获得了年轻群体的喜爱和追捧。浏览各大网站，与“八段锦”相关的话题，也占据了养生活题排行榜的前列。咦？这届年轻人，为何爱上八段锦？让我们跟着记者一起深入采访了解，一探究竟。



现象 ▶ 年轻人爱上宋朝“广播体操”

“以前，我的运动方式主要是跑步、羽毛球、爬山。现在，我在这些喜爱的运动项目基础上，又增加了被网友戏称为年轻人第一套老年广播体操的八段锦。”在咱厝八仙山公园，市民小颜正一边呼吸着清晨的清新空气，一边慢悠悠地练习八段锦，自成一派风景。练习结束后，小颜告诉记者，自己是一名自媒体行业的创业者，她的时间较为自由，但长时间的过度工作和不健康的休息方式让她的身体出现了慢性疲劳综合征。“痛定思痛，一年前，我用运动代替了烧烤撸串和喝酒蹦迪。现在，我希望能改变自己的健身理念，让运动融入生活，用更多慢节奏的运动方式来代替健身房里挥汗如雨的高强度运动。”经过一段时间的练习，八段锦这一慢节奏的宋朝“广播体操”，不仅为她带来了不少粉丝关注，也让她的健康发生了良好的变化。

“真正接触八段锦后，发现很多人都因此而受益，我更加坚定了继续练习八段锦的初心。”小颜介绍说，“如今，我一有空就会骑着自行车到公园或者一些户外场所练习八段锦，并将这些快乐运动养生视频发布在网络上。同时，我还成为了一个‘锦友’微信群的群主。一群年轻人聚在一起，既是网友，也是‘锦友’，每日打卡练习八段锦。挺有意思！”

值得信赖。”

解析 ▶ 八段锦为何圈粉无数

为什么叫它“八段锦”？据了解，“八段”，指功法由八节动作组成；“锦”，指锦缎，体现功法动作优美柔顺、舒展大方。总的来说，八段锦以人体脊柱为中心，通过左右对称、前后协调、上下协同的操作技巧，实现运行全身气血、强身健体的养生康复目的。

“呼吸变顺畅了！”“失眠的问题解决了一大半。”“练完浑身热热的，真切地感受到了武侠电视剧里大侠们所说的真气流动感。”……年轻人也爱“老运动”？起源于800年前的健身术，为什么得到当下越来越多人推崇？当谈及这个话题时，小叶告诉记者，“八段锦对身体的益处，一般是自己能感受到的。我认为，它适合我的原因在于，一套下来只有八段，时间较短，练习起来不费力。此外，功法练习是没有器械需要的，所需场地也小，随时随地都能练习。最后我说一点个人意见，我认为八段锦节奏温和、动作缓慢的，特别适合新冠康复后的群体。八段锦作为中国传统体育锻炼方式的功法，其健身、养生的功效已经经过了历史、专家、大多数普通人群体的验证，

分享 ▶ 慢生活养生愈发流行

“大热天的，每天在办公室吹冷气，其实身体多少已经有点寒气侵入。每次下班后已经很疲惫了，想到要去运动，就会顿感浑身无力，直接放弃。而八段锦练起来比较不累，更容易坚持。”市民吴先生是一家公司的办公室主任，他坦言，忙碌一天后觉得自己更适合慢节奏的健身方式。除八段锦外，他也会搭配练习太极拳、五禽戏等传统健身功法，来达到健身的目的。而他的妻子则更青睐中式食补、外治的养生方法，最近不仅做了三伏灸，日常还坚持喝养生茶、泡脚。

“八段锦不会过多地耗费人体体能，既能增长力量又可使肢体充分拉伸，疏通气血，成为年轻人的喜爱运动项目之一，是实至名归的。”灵源街道社区卫生服务中心中医馆主任林天钉介绍。对于年轻人不再只是痴迷于西方体育锻炼方式的“快”，而是逐渐接受了中国传统体育锻炼方式的“慢”，他赞许地表示，“是的，运动养生，也可考虑中西结合。尽管八段锦是个轻量化的康复运动，但八段锦对锻炼平衡力、增强呼吸功能、增肌、正筋骨等都有帮助。有人说八段锦的每个动作都是一剂‘药’，这也是没错的。”

健康课堂

失眠如何缓解 听听咱厝医生怎么说

在近几年门诊工作中，晋江市第三医院睡眠医学科负责人吴丹常常遇到以“失眠”为主要症状到院就诊的患者，且此类人群越来越多。吴丹发现，日常生活中，很多人缺乏“健康睡眠”的相关知识。日前，她借由该院承办的“泉州市睡眠障碍临床诊疗新进展培训班”，与大家进行分享交流。吴丹表示，希望给大家传授一些睡眠医学诊疗知识，将这些知识传播出去，帮助大众识别误区，减少睡眠疾病的发生，防病于未然。



三个妙招助你改善睡眠

吴丹告诉记者，关于人类睡眠的发生，主要是存在于脑干的两大系统（睡眠和觉醒系统）在起作用，而睡眠的调节主要是昼夜节律和内稳态系统。一般在日常生活中，可以从以下三个方面进行调节。

一是光线。夜间黑暗时松果体分泌的褪黑素启动睡眠系统，白天有光机体分泌皮质醇类激素保持清醒。胃腸消化系统也有昼夜节律，它与睡眠的昼夜节律相互影响。规律的饮食应重视早餐，夜间少食用高油高盐等食物，否则会干扰生物节律，影响睡眠。

二是温度。夜间入睡前让体表温度下降，接近体内温度时睡眠的最佳时机就来了。同时也要注意卧室的温度，以及运动的时间等。

三是情绪。很多的科学研究都发现“失眠”是一个信号，提示患者可能出现了情绪问题。吴丹介绍，“在临床工作中，我们发现单纯

的失眠患者很少，大部分患者或多或少都伴有情绪问题。”其实，情绪本身没有好坏之分，要解决情绪带来的负面影响，平时可通过情绪日记，来练习对自身情绪的觉察。当你能接纳自己的情绪时，便不会被它困扰。当然，改变人的情绪模式不是一朝一夕的事情，在培养自己的情绪接纳方面，务必保有耐心，日积月累就能看到改善。

自我调节无效请及时就医

“作为精神专科医院，我们治疗失眠的特色是睡眠认知行为治疗。该方法是目前学界公认的最有效、副作用最小的治疗失眠方法。”吴丹坦言，目前，晋江市第三医院已成立睡眠医学科，有多种诊疗方式可供选择。比如，多导睡眠监测仪，可通过收集脑电图、心电图、肌电图等数据了解患者的整夜睡眠情况，对打鼾、白天嗜睡、夜行等情况进行病理筛查；同时，也可对需要戴呼吸机的患者做相关治疗效果评估。此外，也可评估一些伴有焦虑、抑郁

患者的治疗效果及预后。

晋江市第三医院院长洪培昆介绍，针对各种原因导致的失眠问题，医院采用中西医结合、药物结合理疗等多种方式为病人进行诊治。轻症，可以选择敷贴、埋豆、刮痧、微电失眠治疗仪等方式调理。若有更高的就诊需求，该院还有聘请知名中医成立名医工作室，定期

指导诊疗工作，可提前联系并预约。“我院领导班子的理念就是打造‘百姓敢来的医院’，现在已经完成硬件建设，新病房、新仪器、新设备陆续投入使用，正在洽谈聘请专家指导，广招人才，打造自己的品牌团队，改善大众对专科医院刻板印象，发展‘大专科小综合’，更好地服务百姓。”

尿酸高忌口有口诀

体检后，很多人发现自己尿酸高，想忌口却不知怎么忌？杨嵘嵘建议，记住这口诀：不吃海鲜和内脏，不喝酒来不喝汤；猪牛羊、鸡鸭鹅、鱼蟹鲤，要少吃；多吃素菜喝点奶，尿酸平稳身体棒。

“不吃海鲜、内脏、浓汤、酒。这里所说的海鲜包括沙丁鱼、鲱鱼、白鲱鱼、罗非鱼、鲑鱼、凤尾鱼、带鱼、秋刀鱼、甲鱼、鲢鱼、贝类等。”杨嵘嵘坦言，内脏包括各种动物的肝、腰子或腰花、脑、胗子、小肠、大肠等。肉汤、鱼汤、各种火锅汤都应尽量不喝。酒精，特别是啤酒，也包括葡萄酒、烈性酒。上面提到的这些食物，食用后都有可能对尿酸控制造成较大的影响，影响尿酸控制甚至诱发痛风，因此尽可能地不吃。

少吃畜肉、禽肉和部分鱼肉。畜肉主要指猪肉、牛肉、羊肉等。禽肉是指鸡、鸭、鹅、鸽子、火鸡等。

“和这则新闻主角相似的尿酸高患者可以适当吃一点上述食品，通常不会引起痛风发作。此外，也鼓励吃新鲜蔬果、脱脂奶制品。新鲜蔬果食用多的人尿酸水平更低；食用奶制品，尽量选择脱脂或者低脂牛奶、酸奶，既能满足每天的营养需要，还能降低痛风发病率。”杨嵘嵘表示，除了管住嘴，还要迈开腿，多喝水。迈开腿，就是说运动，运动对降低尿酸有好处。肥胖的人更容易患上高尿酸、高血脂、糖尿病等代谢性疾病，所以减肥、控制体重也是有益的。充足的饮水能帮助尿酸排泄。

饮料当水喝危害大 咱厝医生分享“护肾”指南

近日，一则令人震惊的新闻在社交媒体上引起广泛关注。一个年仅23岁的大学生，尿酸竟高达1000，出现肌酐升高，最终诊断为慢性肾功能衰竭，经透析后正在等待换肾。她平时不抽烟、不饮酒，为什么尿酸这么高？带着这个疑惑，网友们纷纷发表了个人的见解和分享了身边的真实案例，甚至吸引了不少医护人员来进行专业解读。在一番追根问底后，人们发现这名大学生生病的主要原因，或许就是其平时基本上不喝白开水，渴了就喝可乐、奶茶，把饮料当水喝。



医生简介

杨嵘嵘 晋江市中医院肾内科、血液净化室负责人。从医10多年，曾前往厦门大学附属中山医院肾内科进修学习。福建省中西医结合学会肾脏病学分会委员、福建省海峡医药卫生交流协会中西医结合肾病分会理事、泉州市医学会肾脏病透析与肾移植分会常务委员、泉州市肾脏医学委员会委员。

不可逆的伤肾行为

在上述这一热门新闻的网页底部，也有不少网友纷纷发布了自己的留言。“我以前只喝饮料不爱喝水，后来喝出了肾结石，从此不敢多喝饮料。”“我一个朋友就是这样，特别爱喝可乐，夏天喝冰可乐，冬天冷半死也要继续炫冰可乐，现在是医院透析室的常客。”假的，这么年轻就得尿毒症一般都是父母给的基因不好。我就是透析室的护士，透析室年轻的病人有，同父同母的兄弟、姐妹同时发病的很多，往上数他家的家族史，就是基因的问题。”……那么，究竟哪个观点更靠谱呢？记者专访了晋江市中医院肾内科、血液净化室负责人杨嵘嵘，来看看他怎么说。

杨嵘嵘坦言，肾脏是人的重要器官，就像滤网一样，帮助人体过滤有害物质。血压过高的时候，就容易损坏滤网；血糖过高也容易使滤网堵塞，导致肾功能

下降。很多人喜欢饮料，平时偶尔喝些，也是无碍的。但是上述新闻中的这名患者喜欢大量喝高糖的饮料，在喝水不足的情况下，很容易引起血液粘稠，影响肾脏血流。

“此外，饮料含糖量高或会导致糖尿病、肥胖，而糖尿病或会引起糖尿病肾病，肥胖是慢性肾脏病发生的因素之一。饮料中的食品添加剂，也可能引起肾损害，而碳酸饮料或会引起肾结石诱发痛风，进而引起肾损害。一旦出现肾损害，肾功能下降，就容易出现慢性肾衰竭。慢性肾衰竭在目前医学上尚无特效药物可进行诊疗，只能通过专业健康管理来延缓肾功能的进一步下降，避免肾毒性药物的应用、保护残余的肾功能，控制血压、减少蛋白尿。”杨嵘嵘提醒，这一个“毁肾”的过程，是完全不可逆的，平时一定要顾好自己的肾脏。

基本公共卫生服务便民宣传 晋边医讯

磁灶中心卫生院 开展夏季防病讲座

本报讯 走进敬老院，爱心暖夕阳。为进一步推进党建引领中医药传承创新发展，持续深化“我为群众办实事”实践活动，宣传普及老年健康政策和科学知识，切实提高老年人健康素养和健康水平，7月15日、16日上午，晋江市中西医结合医院（磁灶中心卫生院）分别走进磁灶镇下官路老人协会、深丘敬老院，组织开展了主题为“夏季防病及中医养生保健方法”的健康知识讲座。

本次讲座由该院内科医生王嘉挺授课。他围绕“夏季养生的意义”“夏季养生法则”“夏季养生之道”等方面，从预防夏季易发疾病入手，详细讲解如何从日常起居、饮食、情绪管理等方面做好养生保健工作。授课干货满满，现场互动不断。

本次讲座不仅传承弘扬中医特色优势，还提高了老年人对中医养生的认可度，增强了老年人中医保健意识。下一步，晋江市中西医结合医院将积极开展中医药文化宣传，立足群众健康需求，把健康知识送到基层，不断创新服务举措，用实际行动真正将群众办事落到实处。

专家医讯

晋江市中医院 每周均有专家莅临

预约挂号电话：0595-85891234

本报讯 “本周六(7月22日)，福建医科大学附属第一医院泌尿外科魏勇教授将到晋江市中医院坐诊、手术。”“本周日(7月23日)，福建医科大学附属第一医院男科杨鹏医生将到晋江市中医院坐诊。”“每周四，福建医科大学附属泉州第一医院运动医学专家张海峰主任将到晋江市中医院坐诊。”

好消息！晋江市中医院每周均有专家莅临就诊。市民朋友可以关注晋江市中医院官方微信公众号，第一时间知道专家到院就诊资讯。温馨提示：请前来就诊患者携带以往病历、检查报告等，以方便医师诊断。

“医企”护健康 安海医院收到暖心感谢信

本报讯 日前，晋江市第二医院(安海医院)收到一封来自企业及员工的感谢信。据了解，早在今年3月份，咱厝一企业员工不慎被重物砸中，导致严重的多发复合伤，急送晋江市第二医院(安海医院)抢救。经该院急诊医学部、外科、ICU、骨科等多学科协作救治后，伤者顺利康复，现已重返岗位。

医院相关负责人坦言，晋江是“晋江经验”的发祥地，是一座爱拼敢赢的城市，也是盛产企业家的城市。咱厝大中小企业林立，工人多，工伤难免出现。企业员工身体健康是企业可持续发展的基石，如何增强干部职工的幸福感和安全感成为企业的心头事。在此次救治过程中，医院企业通力协作，员工获得了及时、高效、高水平的“第一时间救治”，达到了最佳救治效果，实现互惠共赢，促进医企合作关系持续健康发展。

值得一提的是，医院长期与本地多家企业开展“健康服务”协作，医企共建，保障职工在遭遇工伤、危急重症等紧急情况时，通过“绿色通道”使企业员工能得到第一时间的救治。医院企业形成共建合力，通过医院为企业员工提供优质高效的医疗服务，员工幸福感再升级，将增强企业员工凝聚力和归属感，助力构建和谐的劳动关系。



健康问答

彩超可为“胸廓出口综合征”支招

读者问：去医院检查，有医生说可能是患上“胸廓出口综合征”，请问有医生能帮忙解析一下吗？
晋江市安海医院超声科主任吕少云：胸廓出口综合征是由颈肋、第1肋发育不全、斜角肌等造成的对锁骨下动静脉或臂丛神经的压迫。常见症状包括：手臂/肩部疼痛或麻木、肌无力或萎缩、手臂肿胀、手部苍白等。发育异常、创伤和重复性损伤是该疾病的主要原因。而肩臂痛是该病的常见症状。一般来说神经型胸廓出口综合征首选保守治疗，并且有良好的预后，在病情比较严重，或者保守治疗3个月后症状仍存在，并且出现肌萎缩或者进一步肌肉功能缺失的患者，应采取手术治疗。不是所有的肩痛手麻都是颈椎病，如果患者有上述症状出现，可考虑做彩超进一步做诊断参考。

指导单位
晋江市卫生健康局

特约协办

电话 0595-85891234
预约咨询时间：24小时，节假日不休

门诊就诊预约方式：晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址：晋江市泉安中路1105号