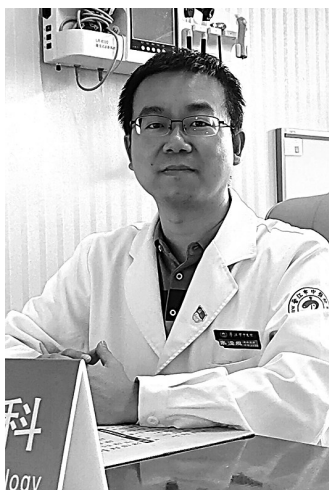
健康课堂

风湿病患者进补有讲究

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写
通讯员黄莹莹、梁缘缘

立冬之后，气温降低，人体阳气相对不足，对于风湿患者，饮食应如何调整？为此，本报健康课堂特邀请晋江市中医院风湿病科张滢坦为大家讲讲风湿病患者立冬如何进补。



本期嘉宾：张滢坦

遵循时节调整饮食标准

“立冬后，风湿病患者饮食可遵循以下几个方面。”张滢坦介绍说，一是节制饮食，饮食定时、定量，食物的软、硬、冷、热要适宜。风湿病患者病程相对较长，病久体虚，饮食不可过量，要定量、适时，不可过度暴饮暴食、饥饱无常。

二是饮食均衡。比如，类风湿病属于慢性消耗性疾病，多有蛋白质和维生素不足，以及疾病后期全身性骨质疏松等情况。故应增加优质蛋白、高热量、易消化和高维生素食物及钙剂的摄入。有骨质疏松患者应增加维生素D和钙质；有贫血者应多进食含铁食物；长期服用激素的人，应多进食一些含钾和含钙的食物。

进补有讲究

“风湿病急性期的患者，最好忌食生冷、辛辣等刺激性强的食物。”张滢坦介绍，这类病人，建议少食糖类及脂肪。此类食物易导致痰湿的滋生，损伤脾胃，加重病情。另外，处于急性期有关节肿胀的患者，食盐量应比正常人少，过多的食盐摄入易造成水钠潴留，加重关节的肿胀程度。而茶、咖啡、柑橘类水果及羊肉、狗肉等温热食品，还有油炸、油煎等食品，则有可能会加重症状，应禁食。

入冬之初，大家都在补身体，那么，风湿病患者也可以进补吗？张滢坦表示，临床中有肾阴虚和肾阳虚的患者应适当进补。

肾阴虚者临床表现为头晕耳鸣、腰膝酸痛、失眠多梦、潮热盗汗、五心烦热、咽干颧红、齿松发脱、形体消瘦、小便短黄或大便干结、舌红少津、脉细数等。饮食宜多吃黑色食品，如黑芝麻、黑豆、黑米、黑木耳、海带、紫菜等。

而肾阳虚者的临床表现为神疲乏力、精神不振、活力低下、易疲劳、畏寒怕冷、四肢发凉、腰膝酸痛、小便清长、舌淡胖、苔白等。饮食宜温热性质食物，中医认为温热性质食物可以帮助人体补充阳气，如核桃、韭菜、枸杞、桂圆肉、大枣、猪腰子等。

张滢坦提醒：市民朋友可根据上述临床表示进行自查。当然，若自身身体条件较差者，则应遵循医嘱，不可盲目进补。

本期聚焦

冬季如何养肺？听听医生怎么说

据了解，中医根据季节变化对人体影响的规律，总结出了冬季易损肺气的理论，提醒人们在冬季要注意适应天气变化，注重保护肺气，避免发生感冒、咳嗽等疾病。本期聚焦，记者邀请专业医生，为大家介绍几种简便易行的补养肺气的方法。

试试搓鼻捶背端坐法

搓鼻法，可将两手拇指外侧相互摩擦，有热感后，用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次，然后按摩鼻翼两侧的迎香穴(位于鼻唇沟内，横平鼻翼外缘中点)15~20次，每天搓鼻1~2遍，可增强鼻的耐寒能力，亦可治伤风、鼻塞不通。

“捶背端坐法，主要通过腰背自然直立，捶打背部来健肺。”晋江市医院康复医学科陈巧丽医生坦言，读者朋友可以双目微闭，放松，两手握拳，反捶脊背中央及两侧，各捶3~5遍。捶背时要闭气不息。同时，叩齿3~10次，并缓缓吞咽津液数次。捶背时要从下向上，再从上到下，沿背捶打，这种方法可以通畅胸气，有预防感冒、健脾养肺之功效。

吐故纳新呼吸法

简单的呼吸法，也很适合大家学起来。晋江市中医院陈国旺医生介绍，在晚餐后两小时，找一处室外空气清新之地先走10分钟，然后站定，两脚分开，与肩同宽，两手手掌相叠，掌心向上，放于脐下3厘米处，两眼平视前方，全身放松，吸气，收腹，再缓缓呼气，放松，再吸气、呼气，如此反复，持续半小时即可。

而吐故纳新的呼吸法，则会更加复杂一些。读者朋友可在空气新鲜的地方，把嘴张开，用力把体内浊气全部吐出。如果3次不够，就再来3次。每次做完后自然呼吸一会儿，再做下一次。而后用腹式呼吸补充大量氧气。吸气时把新鲜空气吸入体内，腹部鼓起;吸要吸满，呼要呼尽，切忌憋气。这样不仅能增大肺活量，还能增强抗寒能力。

按摩方法也不错

很多市民也喜欢按摩，那么你知道按摩可以补养肺气吗？按摩健肺可分为两个方法，分别是大椎法、摩颈法。

晋江市中医院名老中医郭森仁表示，大椎法就是通过两手搓热后轮流搓大椎(第七颈椎突下)，冬季可每天早起后搓大椎，较冷时出门前也可搓热大椎，对防治感冒既方便又有效。而摩颈法就是上身端直，坐立仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按摩，直至胸部。双手交替按摩20次为1遍，可连续做2~3遍。注意按摩时拇指与其他四指张开，虎口对准咽喉部，自颈下向下按搓，可适当用力。这种方法可以利咽喉、止咳化痰。

健康问答

接种狂犬病疫苗后需要注意哪些？

读者问：接种狂犬病疫苗需要忌口吗？

晋江市罗山街道社区卫生服务中心副书记、动物致伤科副主任医师庄天从答：狂犬病疫苗抗体的产生不受饮食和生活方式的影响。但是建议避免饮酒，以免发生疫苗接种不良反应后难以区分。另外，避免大量使用免疫抑制剂及皮质类固醇激素，这类药物对抗体的产生会有一定的影响。

何为“三九灸”？

读者问：俗话说，“夏养三伏，冬补三九"。请问什么是“三九灸”？

晋江市医院康复理疗科陈思衡医生答：三九即冬至后的三个九天，是全年天气至冷、人体阳气至弱、体内阴气至盛的时段，也是各类呼吸系统疾病的高发时节。三九天在相应的穴位艾灸，能达到“夏病冬防，冬病冬治”的效果。

在这个特定时间段艾灸，效果会比平时更好，可以刺激经络穴位，温阳补气，增强人体抵抗力，缓解冬季手脚冰冷、月经不调等症状，久而久之，就有了“三九灸”的说法。

亲子驿站

争当小交警 安全记心间

本报讯 为了增强小朋友们的交通安全意识，让他们更好地了解交通规则和交通安全知识，近日，晋江经济报亲子驿站组织安海镇苗苗中心幼儿园的亲子家庭到安海交警中队体验小小交警活动。

活动当天，小朋友在家长的带领下，早早来到活动现场。现场，安海交警中队相关工作人员为小朋友们讲解交警的日常工作内容，以及交通信号灯、交通标志和交通规则等基本知识，让他们了解了交通安全的重要性。紧接着，安海交警中队相关工作人员为小朋友们展示手铐、警棍等警械用具。“妈妈，这是手铐。”“这是用来抵御坏人的工具。”“这是警棍，像孙悟空的变形金刚。”现场，不少小朋友七嘴八舌地说道。

与此同时，现场相关工作人员还为小朋友演示了酒精测试等，向亲子家庭传递开车不喝酒，喝酒不开车及酒驾等危害。“妈妈，以后喝酒不能开车。”“爸爸，如果你开车了，就不要喝酒。”小朋友边听边提醒家长。不仅如此，现场工作人员还讲解如何正确地过马路、如何安全地乘坐公交车和出租车等交通工具，并告诉他们在道路上行走时要注意的安全事项。现场，小小飞行棋活动吸引了众多小朋友参与。“妈妈，这个飞行棋游戏太好玩了。”“爸爸，我还要再玩一次。”……现场，俨然成为一片欢乐的海洋。

最后，安海交警中队相关工作人员为小朋友送上精美礼物一份，小朋友们都非常开心，纷纷表示这次活动不仅让他们更加了解交通规则和交通安全知识，也让他们对交警工作有了更深的了解和认识。

快乐亲子 绘本时光

本报讯 为了丰富小朋友的周末生活，日前，晋江经济报亲子驿站组织开展了一场“聆听绘本故事 体验数独魅力”活动。现场，通过阅读绘本故事，让小朋友在故事中感受到家庭的温暖和亲情的力量，同时通过数独游戏锻炼孩子们的逻辑思维能力和观察能力。

现场，优丫漫绘本故事的蔡老师给小朋友讲述了“朱家故事”。故事中，朱先生和两个儿子西蒙、帕克住在一栋漂亮的花园房里，过着幸福的生活。然而，朱太太却因为每天忙于家务而感到疲惫。有一天，朱太太突然不见了，找不到朱太太的朱先生和两个儿子开始意识到她的付出和家庭的重要性。最后，朱太太回到家，朱先生和两个儿子也幡然醒悟，决定承担起自己的责任，朱家重新找回了往日的幸福。

故事结束后，蔡老师向孩子们提问，让他们回顾故事情节和故事中涉及的家庭成员。例如：“故事中朱先生有两个儿子，分别叫什么名字？朱太太为什么突然不见了？最后朱太太回来了吗？”等等。小朋友踊跃回答。

接着，蔡老师向小朋友介绍数独游戏，并讲解游戏规则。数独是一种益智游戏，通过在九宫格中填入数字，使得每一行、每一列及九个3×3的小宫格内的数字都不重复。然后，让孩子们尝试玩数独游戏，锻炼他们的逻辑思维能力和观察能力。最后，小朋友分组体验数独游戏。“妈妈，这里还缺少一本故事书。”……现场，小朋友认真思考，开始了数独体验之旅。为了奖励小朋友认真聆听绘本故事，体验数独游戏，优丫漫绘本馆为每个小朋友准备了一份精美礼品。

活动结束后，不少家长纷纷称赞，此次活动很不错，通过活动，孩子们在聆听绘本故事“朱家故事”的同时，体验了数独游戏的乐趣，不仅学会了珍惜和感恩家庭，还提高了逻辑思维能力和观察能力。

小小牙医初体验

本报讯 为了让小朋友更好地了解口腔健康的重要性，近日，晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭到金榜口腔吾悦广场店开展了一场“小小牙医”体验活动，吸引众多亲子家庭参与。

活动当天，小朋友们兴致勃勃地来到活动现场。现场，金榜口腔相关医生为在场小朋友讲解如何预防蛀牙等相关知识，让小朋友了解了口腔健康的重要性。值得一提的是，金榜口腔相关医生通过有趣的问答方式，引导小朋友关注自身的牙齿健康。“小朋友，你们知道乳牙共有多少颗？”“平常要如何保护牙齿？”……医生提出问题后，不少小朋友踊跃举手回答。

随后，小朋友穿着白大褂，戴着白色帽子，俨然成为一名小牙医，开启体验“牙医”之旅。首先，相关医生为小朋友进行了口腔检查。金榜口腔相关医生耐心地为每个小朋友检查牙齿，教他们如何正确刷牙，并告诉他们要保持口腔卫生。检查过程中，他们还为小朋友们讲解了如何正确使用牙线和漱口水，以及如何预防龋齿和牙周病等口腔问题。

紧接着，小朋友变身牙医，为自己的爸爸、妈妈检查口腔问题。“小朋友，给妈妈的牙齿打几分？”“爸爸，你以后要好好刷牙了。”……现场，小朋友在医生的指导下，认真地为家长检查口腔，还不时提出自己的想法。

最后，金榜口腔还为小朋友们颁发了小小牙医证书，以表扬他们在活动中的表现。小朋友纷纷表示，这次活动让他们更加重视口腔健康，也会更加认真地刷牙和保护牙齿。

不少家长纷纷表示，这次小小牙医体验活动，不仅让小朋友们了解了口腔健康的重要性，也学会了如何正确保护牙齿和科学刷牙。