



欢乐过佳节 这份健康指南请查收

一年之计在于春，本周日，立春至，2024年的春天就此开启。初春气温有所回升，但冷热交替，还要预防流感等春季常见传染病。本期，让我们共同关注春节健康防护要点。

防大于治注意保暖 打好呼吸道疾病防护“组合拳”

冬春交换之际，寒风料峭。虽偶有回暖，但总体气温偏低，稍有疏忽就易感染疾病，尤其是咽喉炎等呼吸道疾病高发，使得急性肾炎的发病率也大大提高。为此，晋江市疾控中心慢病科科长柳东时提醒各位市民朋友，在春节期间，饮食营养要均衡，不

偏食不挑食，营养均衡，增强体质，多吃蔬菜蛋奶，少吃油腻和辛辣食物。手部卫生要注意，外出回家要及时洗手，不用未清洁的手触摸口眼鼻。通风换气要牢记，在空气质量良好的情况下，尽可能保证家中每日通风2-3次，每次不少于30分钟，以保持

空气清新。

对于患有高血压、心脏病的中老年人来说，柳东时提醒，要注意防寒保暖，还能预防中风、心肌梗死等疾病的发生；冬季，如出现感冒类症状如怕冷、发热、咽痛、咳嗽、出疹等，须及时就医；如尿中有血或泡沫、水肿等情况，则应尽早做尿化验，争取早期治疗。原有肾病患者，更要坚持定期复查。

假期出行有对策 要预防腿部肿胀晕车

春节在即，春运、出游人员增加。出行途中，个人该怎样做健康防护？对此，建议市民朋友做好个人防护。当处于室内公共场所和公共交通工具，要意识到空间密闭、人员密集，是呼吸道传染病防控的重点场

所，建议规范佩戴口罩。若出现发热、咽痛、干咳等症状，尽量避免乘坐公共交通工具。合理安排出行时间和路径，尽量避开乘车高峰。

柳东时提醒，要注意提前做好缓解晕船、晕车、晕机的准备，比如，提前

口服晕车药，或在晕眩时于太阳穴涂清凉油或风油精等；按压内关穴、合谷穴5分钟，可有助于缓解晕车症状。在长时间乘坐飞机、火车时，受空间的局限性，人体腿部屈曲不动，易导致静脉血液在下肢深静脉处凝结。建议适时地起身走动，或做一些腿部、足部的活动，如有规律地踮脚脚尖等动作，可预防腿部肿胀的发生。

吃喝有度兼顾健康 做消化道的“守护者”

无所顾忌地胡吃海喝，呼朋引伴地闲聊侃大山，是很多人过春节时最喜爱的方式。值得注意的是，大家在惬意享受各种美食的同时，也要注意兼顾健康，避免消化道急症的发生。

柳东时表示，在此提醒大家，春节期间，在享受美食时也要注意节制，谨防胃肠道急症找上门。应避免暴饮暴食、避免进食过多生冷刺激及油腻食物、避免大量饮酒，特别是有高脂血症、胆囊结石、胆囊炎等基础疾病的人群，更要特别注意。此外，春节期间，很多人容易吃多高热量的食物，引起肥胖。建议兼顾营养，搭配素食。吃火锅等热食时，要注意食物温度，切忌囫圇吞枣，引发喉咙烫伤等危急重症。

基本公共卫生服务便民宣传 晋边区讯

英林镇中心卫生院：节前慰问送温暖 浓浓关爱显真情

本报讯 春节将至，年味渐浓。为进一步关心关爱离退休职工生活，近日，英林镇中心卫生院院长洪天德、副书记蔡婷婷及离退休职工代表张金科一行走访慰问医院离退休职工，为他们送上春节慰问品和真诚的祝福。

在走访慰问中，一行人与退休老同志进行亲切交谈，了解他们近期的生活和身体状况，并叮嘱他们天气寒冷，要注意防寒保暖、保重身体，同时也向老同志介绍近年来医院的发展状况，对老同志为推动医院发展所做出的贡献表示衷心感谢。

据了解，一直以来，该院高度重视、关心离退休职工的生活，时刻把他们的冷暖和健康放在心上，每逢佳节，走访慰问退休老干部已成为医院的一项常态化工作。通过走访慰问给予退休职工情感上的温暖和激励，把医院对退休老干部的关怀落到实处，让他们实实在在感受到医院这个“大家庭”的关怀与温暖。

健康课堂

晋江市心理健康协会举行第一次会员代表大会

本报讯 1月28日上午，晋江市心理健康协会第一次会员代表大会在晋江市第三医院举行。

新当选的晋江市心理健康协会会长表示，定当竭尽全力，忠诚履职，自觉接受全体会员的监督。晋江市流动人口计划生育服务站站长黄种竹在致辞中表示，心理工作者要坚持以为人民为中心，多措并举，既要抓经济发展，又要抓人民的心理健康发展，奋力谱写高质量发展新篇章。协会还聘请晋江市计生协会会长王庆芬担任协会名誉会长。

活动中，与会领导和嘉宾共同为晋江市心理健康协会揭牌，标志着咱厝心理咨询事业步入科学规范、有序管理、健康发展的快车道。

晋江市中医药学会举行第五届会员代表大会

本报讯 日前，晋江市中医药学会第五届会员代表大会圆满举行。

会议审议了晋江市中医药学会第四届理事会工作报告及财务报告。选举产生了晋江市中医药学会第五届理事会会长、副会长、监事长、副监事长、监事、秘书长、常务副秘书长、副秘书长人选。同时聘请吴炳煌、蔡树河、许金榜、陈少东、颜培增为晋江市中医药学会第五届理事会的高级顾问，郭为汀为名誉会长，郭森仁、杨锦琼、林祥志为名誉副会长。

新当选的晋江市中医药学会第五届理事会会长蔡文墨表示，当选为会长，是信任，更是责任。将在上级主管部门的领导和支持下，牢记宗旨，守正创新，让中医药有效剂共享共用，让“好方子”治愈更多患者，最大化发挥中医药“简、便、验、廉”特色优势。

专家医讯

国家中医药领军人才将到中医院爱国楼门诊部坐诊

本报讯 你有颈椎病、肩周炎、网球肘、腰椎间盘突出、骨关节炎及各种痛症等骨伤科疾病吗？不怕。家门口即可看名医啦！2月3日，国家中医药领军人才岐黄学者、福建中医药大学苏友新教授工作室团队专家苏友新、李楠、吴广文将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。

苏友新，医学博士、博士后、教授、主任医师、博士生导师。国家中医药领军人才岐黄学者、国务院政府特殊津贴专家、福建中医药大学副校长。擅长：骨关节炎、颈椎腰腿疼痛、痛风等骨伤科疾病的中医药防治与康复。

苏友新坐诊时间为2月3日(星期六)15:30—17:30；出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼115诊室(地址：晋江市梅岭街道新华街392号)。电话预约挂号：0595-85674310。

温馨提示：请前来就诊患者携带好就诊卡(医保卡、农保卡)及以往病历、检查报告、体检报告等资料，以方便医师检查。

结直肠外科专家将到市中医院坐诊

本报讯 2月3日，福建医科大学附属第一医院结直肠外科主任官国先将到晋江市中医院坐诊、手术。坐诊时间为2月3日(星期六)9:00—10:00，出诊诊室为晋江市中医院门诊二楼201诊室。

官国先，福建医科大学附属第一医院结直肠外科主任、教授、医学博士、主任医师、博士生导师、教育部高校博士点基金评审专家。擅长腹腔镜及机器人腹腔镜微创结肠直肠癌根治术、小肠肿瘤根治术，尤其是低位直肠癌保留肛门、保留性功能和排尿功能手术。曾获2011年大中华结直肠腹腔镜外科学院腹腔镜达人总决赛第一名(达人奖)。

温馨提示：请前来就诊患者携带以往病历、检查报告、体检报告等，以方便医师检查。电话预约挂号：0595-85891234(医院预约服务中心)。

健康课堂

关注“眼”健康 “睛”彩过龙年

寒假是孩子居家时间比较长的时期，如何观察孩子用眼习惯，及时“揪出”近视信号？近日，本报健康课堂与晋江市医院眼科联合推出健康课堂，聚焦预防春节眼科疾病、寒假近视防控等领域，为咱厝市民推送干货满满的眼保健知识。



晋江市医院眼科医生周玲丹

聚焦春运眼科急救

春运期间，在防护上主要从以下几点做好防范。晋江市医院眼科医生周玲丹介绍，春运期间乘坐公共交通工具，要避免由于拥挤、碰撞导致的眼部挫伤。此外，需要长途驾驶的市民朋友，则应注意视疲劳、眼睛干涩等问题，长时间疲劳驾驶、用眼过度，有导致交通事故的风险。她建议，长时间出行的市民朋友，应每隔一段时间就进行必要的休息，避免疲劳驾驶，或可及时滴用人工泪液。

春运出行或春节外出旅游时，市民朋友还应注意眼部外伤，若出现



意外导致的眼外伤，应避免二次伤害，及时送医处理。旅游外出时，要防范野外蚊虫叮咬，飞虫、沙尘入眼及植物叶片划伤等。

寒假近视防控好时机

防控近视是家长共同关注的问题。值得一提的是，寒假是家长观察孩子用眼行为的重要时期。周玲丹介绍，家长朋友在寒假期间，应关注孩子是否拥有良好的用眼卫生习惯。

对于怀疑孩子是否近视的家长朋友，则不应急着配镜或过分焦虑。“建议先到专业医院进行专业医学验光，这样可以准确地区分孩子是真是假性近视还是假性近视。如果孩子只是假性近视，那么家长要从坐姿、用眼时间、用眼环境等方面引导孩子改变用眼习惯。有的家长为了防止孩子近视，会去药店给孩子买眼药水，试图缓解孩子的眼疲劳。其实这样也是不合理的，近视防控眼药水应在医生指导下规范使用。”

最后，对于家长朋友十分关注的孩子寒假用电子产品时间，周玲丹给出了专业的解答。“寒假期间，家长朋友对孩子观看电子屏幕的用眼时间

要有所限制。建议0-3岁尽量避免使用电子产品，否则会耗尽孩子的远视储备。3-6岁孩子使用电子产品，每次不要超过15分钟，全天累计在一小时以内。”

青少年近视如何预防

寒假里，青少年电子产品使用时间增加，不规律作息、熬夜的情况增多，看书、看视频歪斜躺卧的姿势时有发生，再加上各种网课和线下补课等因素，都不可避免地增加了眼睛的负担，使得假期也成为青少年近视的一大高发期。如果不想在开学之时加深度数或者成为“眼镜一族”，假期里的爱眼护眼必不可少，家长每日的监督也必不可少。

周玲丹提醒家长，青少年近视防控需查漏补缺，学会爱眼、护眼七大近视防控技巧，分别是控制用眼时长、保持正确姿势、加强户外活动、眼睛营养补给、使用眼罩助眠、晚上合理用眼、定期检查眼睛。在眼睛营养补给方面，建议多吃黄色、绿色食物。叶黄素主要存在于黄色和绿色的食物中，如玉米、菠菜、蓝莓等。叶黄素有助于保护视网膜免受损伤，维护视力健康。

关于退烧服药那些事

发烧多少摄氏度才能吃退烧药？哪些人须慎重使用布洛芬？儿童服药要注意什么……选择退烧药之前，建议先做好了解，并遵医嘱进行。

发热本身不是病

当出现急性呼吸道感染时，自行服用退烧药方便有效。但大家也要认识到，发热本身不是疾病，而是一种症状，体温大于37.3℃，腋温大于37.2℃，肛温大于37.6℃，或一天的温度变动超过1.2℃可称为发热。体温升高的目的是抑制细菌生长，创造一个不利于感染或其他疾病发生的环境，所以某种程度上来说，发热是我们身体的一种自我保护机制。

哪些疾病会导致发热？发热是很多疾病的临床表现之一，能导致发热的疾病有很多。总的来说，导致身体发热的原因总体分为两大类，感染性因素和非感染性因素。感染、肿瘤和结缔组织病是发热最为常见的原因。

值得一提的是，退烧药只是通过降低体温改善症状。若发热持续不退或症状反复出现，建议及时就医，查清发热原因并针对病因进行治疗。

退烧用药有讲究

冬季呼吸道疾病高发，一旦发烧，退烧药该怎么选？儿童服药有哪些注意事项？晋江市120急救指挥中心提醒，成人常用的退烧药有布洛芬和对乙酰氨基酚，自行服用时须注意以下事项：当体温超过38.5℃时，可以考虑服用退烧药。配合物理降温措施(温水或酒精擦浴身体、使用退热贴等)，疗效会更好；对乙酰氨基酚一般每4-6小时服用一次，每次一片，24小时服用不超过4次。布洛芬缓释剂

囊早晚各服一次。对乙酰氨基酚与布洛芬不要交替或同时服用，退烧药与含有退热成分的复方感冒药不要同时服用。此外，在服用对乙酰氨基酚4小时后，体温仍在38.5℃以上，才可以考虑再服一次；若体温降至38.5℃以下，可以不再服用。

以下四类人须慎重使用布洛芬：一是有严重冠心病、心力衰竭病史者；二是有严重消化道溃疡、消化道出血病史者；三是因慢性病治疗，需要联合使用抗血小板药物和抗凝药物者；四是严重肾功能不全者。

儿童发烧这样用药

孩子发烧了，一定要及时就诊，不要自行退烧治疗，因为发热时间、发热的规律、发热持续的长短等都是医生判断发热原因的重要依据。如用退烧药或其他药物改变了发热本身的特点，将对判断病情产生困难。此外，勤洗手、常通风、在人群密集场所戴口罩、保持饮食卫生、按时作息，可以避免很多疾病的侵入，从而减少感染性疾病的发生，所以保持健康的生活习惯非常重要。

在用药方面，儿童可以使用的退烧药有对乙酰氨基酚和布洛芬。2月龄以上儿童体温 $\geq 38.2^{\circ}\text{C}$ 伴明显不适时，可使用退烧药。2-6月龄儿童可选用对乙酰氨基酚，6月龄以上儿童可选用布洛芬或对乙酰氨基酚。每24小时服用退烧药不超过4次，两次服药间隔不小于4小时。不推荐同时或交替使用对乙酰氨基酚和布洛芬；不要将退烧药与含有退热成分的复方感冒药同时使用。值得一提的是，无论大人或小孩，在服用退烧药后要多喝水，避免出汗过多引起虚脱。

养肾四方 补益肾脏



灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天颖

自查：健康肾的标准

从中医角度来说，健康的肾是什么标准？记者采访了解到，肾脏是人体重要的器官，肾好可表现在很多地方，在中医和西医中有不同的体现，主要表现在精神状态、皮肤、泌尿系统、呼吸系统、心血管系统等方面。

从中医角度出发，肾主骨生髓，

肾气足，百病除。值此最冷的冬春交换之际，普通人如何补肾气？各位读者朋友，若想补肾气，可以从以下这些方面着手。比如，可以多吃黑豆、黑芝麻、核桃等，饮食注意低盐低脂，注意休息，少熬夜，不要过度饮酒，适当进行体育锻炼。

开窍于耳，其华在发，指听力较好，没有耳鸣，头发乌黑且茂密。肾主纳气，气根于肾而归于肺，指肾好可表现为呼吸系统功能较好，特别是年老患者，不容易咳嗽、喘息等；肾气充沛则骨坚齿固，说明肾好的人牙齿坚固，骨头密度好，且骨骼强壮，不容易患有骨质疏松，而且精力充沛，记忆力较好。

从西医角度出发，尿液清澈、皮肤状态好、血压维持正常、化验检查正常，都是重要的衡量标准。肾功能好，就无尿蛋白、血尿等情况，不会出现泡沫尿、尿色改变等情况，所以尿液清澈且尿量正常；肾脏可以排泄出体内代谢产物，维持水钠平衡，所以表现为皮肤红润、有光泽；肾脏具有

调节血压的作用，因此肾好，一般血压也表现正常；此外，通过体检后，显示尿常规、肾功能、肾脏超声等检查都提示正常，是更加直观的表现。

提倡：生活方式要健康

“中医认为，肾主藏精，肾中精气为生命之源，人体生长、发育、衰老以及免疫力、抗病力的强弱与肾中精气盛衰密切相关。所以，天寒时节一定要好好补肾，培好一年之根本，来年方可根深叶茂，身体强健。”灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天颖表示，时下，很多人作息不规律，就出现了免疫力下降、易生病、脱发等征兆，“其实，应从根上进行改变，而不能纯粹只寄希望于喝中药。”

推荐：养肾四方助你养生

推荐一：黄芪粥。生黄芪30-60克、粳米60克、陈皮末10克。先将黄芪煎汤去渣，然后入粳米煮成粥，粥

成时加入陈皮末即可。本方能改善肾功能，消除尿蛋白，增强体质。

推荐二：杞子核桃粥。枸杞子30克、核桃肉20克、粳米50克。同煮成粥。本方可早晚食用，具有补肾健脾作用。

推荐三：黑芝麻茯苓粥。黑芝麻6克、茯苓20克、粳米60克。茯苓切碎，放入锅内煎汤，再放入黑芝麻米煮粥即成。本方每日2次，早、晚餐服用，连服15天，适用于精神萎靡者。

推荐四：山药粥。干山药60克或鲜山药120克、粳米60克。山药洗净切片，与粳米共同煮成粥。本方每日2次，早、晚餐服用，可常服用，有温补脾胃、通阳利水的功效。