



《健康周刊》
官方微信公众账号

“三伏天”如何正确养生 听听医生怎么说

时至中伏，仍有很多人对于三伏天的养生一知半解，存有疑惑。为此，记者特别专访了晋江市医院康复医学科副主任医师陈巧丽，为大家进行健康科普。

切忌贪凉 顺应自然

中医养生讲究的原则之一就是顺应自然，夏季切勿贪凉，不要因为怕热怕出汗而长时间躲在空调房里，要多出去走走呼吸新鲜空气。对此，陈巧丽建议：室内空调温度要适当，保持26℃以上，节能又健康。不加节制地喝冷饮不但消不了暑气，反而会伤了脾胃。

除了不贪凉外，在心态方面，陈巧丽也建议市民朋友，要做到静心养性，安然过“伏”。她表示，《黄帝内经》就明确指出：“无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”也就是说不要对夏天的炎热感到厌恶，情绪要平和

不要发怒，使气色焕发光彩，使体内的阳气自然得到宣畅，就像把愉快的心情表现在外一样，这就是夏天的养生之道。这一点在最炎热的三伏天尤为适用，所以大家要尽量保持乐观平和、正面思维。

饮食清淡 消暑生津

古语有言，“用热远热，食亦同法”，其意思是天气炎热时应避免用辛辣温热、大补的食物，要注意清淡解暑，多吃蔬菜水果。

天气酷热出汗多，容易伤津耗气，益气养津的食物也不能少，比如百合、大枣、山药等。对此，陈巧丽建议：平时吃饭可以搭配山药无花果骨汤，清甜可口，益胃止渴；午后也可以喝一碗百合莲子木瓜糖水，可以消暑生津。

适当运动，排毒养阳。“冬练三九，夏练三伏”，夏天适当地运动锻炼，让身体出汗，更有利于排出身体的毒素和

阳气的舒展。但是，锻炼也得讲究轻缓，切忌以出汗多论英雄，出汗多了也会伤及人体津液，阳气也随着出汗就外泄了，因此运动要适度。陈巧丽建议：锻炼的时间尽量选择清晨或者黄昏时分，天气不太热的时候。

三伏天灸驱寒补虚

“三伏天，除了是一年当中最热的时候，同时也是人体阳气最旺的时候，这时候人体的血管处于扩张的状态，肌肤腠理开泄，敷以辛温、逐痰、走窜、通经平喘的中药，可以提高药物效能，达到温阳补虚，驱散体内寒邪，使肺气升降正常，温补脾胃，增强机体免疫力等，这就是三伏灸。”陈巧丽表示。

值得关注的是，冬天常手脚冰凉、畏寒怕冷的人，经常咳嗽感冒、免疫力低下、过敏等人群都可以考虑三伏灸，需要注意的是，要到正规的医疗机构做灸疗，确保疗效和安全。



立秋已至 暑热未退 咱厝中医提醒： 仍须防暑润燥

本周三，我们迎来了今年的立秋节气。立秋是二十四节气中的第十三个节气，也是秋季的第一个节气，还是仅次于大暑、小暑的第三热节气。古人将立秋分为三候，一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。

“云天收夏色，木叶动秋声”。本次节气养生专栏，我们邀请晋江市医院中医科负责人、主治医师、医学硕士吴志平医生为大家进行健康科普。吴志平系全国名老中医专家郭为汀传承工作室负责人，中国中医药研究促进会中西医结合神经内科分会委员、晋江市中医药学会副会长。他表示，立秋过后，暑热还未消散，咱厝市民仍需小心防范高温天气，调养好精神状态。

饮食调养建议

“立秋是暑去秋来，由热转凉的交接节气。在饮食调养上，应滋阴润肺，养血润燥。”吴志平坦言，初秋之时，天气湿热交蒸，以致脾胃内热，抵抗力下降，所以要注意对脾胃的保护。饮食上，应该多吃一些养阴润燥的食物，少辛增酸，如百合银耳粥、绿豆汤、莲子粥、薄荷粥等。

立秋一般都有“贴秋膘”的习俗，这是由于夏季身体消耗过多，秋季需要适当地补充营养。对此，吴志平特别提出，“可适当吃肉食，如鸭肉、泥鳅、鱼、猪瘦肉、海产品等，但不可过量进补。同时，在立秋过后，天气依然炎热，素有‘秋老虎’之称，不可过多贪凉，不宜大量进食西瓜及冷饮等。另外，秋季天干物燥，应避免食用辛辣刺激性食物，如辣椒、芥末等。”

早睡早起调养精神

秋季应早睡早起，保证夜间充足的睡眠，以补偿夏日的睡眠不足。立秋过后，天气将逐渐转凉，在居家环境中不宜24小时空调全开，尤其是夜间，尽量少用空调，可趁早晚凉爽时开窗通风，流通空气，保持室内空气新鲜。

精神调养，也是人体健康养生的一个重要方面。立秋后应做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲伤伤感，以适应秋天容平之气。秋季，天干物燥，人们容易感到烦躁，情绪不太稳定，容易陷入抑郁情绪中不能自拔。一定要保持开朗的性情，让自己快乐起来，多和别人交流，平心静气地对待每一件事，只有这样才能预防自己进入抑郁的心理阴影。

立秋不等于入秋

立秋之后，暑热未退，虽偶有凉风，早晚天气凉爽，白天仍然炎热异常。吴志平坦言，目前，晋江仍处于“上蒸下煮”体感闷热的阶段，可谓“秋已立，暑难消”。他解释说，“立秋是秋季第一个节气，但并不意味着酷热结束，晋江仍是夏暑正盛时。立秋不等于入秋，气象学上，连续5天的日平均气温降到22℃以下才算是真正到了秋季。”

最后，吴志平提醒咱厝市民朋友：立秋之后，天气依然燥热，养生要注重“养收”，不要违背秋季收敛之气。秋季养生，要注意养肺，坚持祛暑清热，多食用一些滋阴润肺的食物，例如莲藕、银耳等。

晋江市中医院： 中西医结合乙肝临床治愈门诊揭牌

为深入贯彻落实“健康中国2023”规划纲要提出的到“2030年消除病毒性肝炎”的目标，进一步推进福建省乙型肝炎病毒感染者规范化治疗项目工作，以中西医并重为基础，发挥中医药特色优势，使更多的慢乙肝患者实现临床治愈，日前，中西医结合乙肝临床治愈门诊揭牌仪式暨2024年度卫健系统第六期“名医名院长大讲堂”在晋江市中医院举办。



中西医结合乙肝临床治愈门诊揭牌

本次活动邀请全国老中医专家、福建省名中医李芹、福建医科大学孟超肝胆医院肿瘤科副主任医师郭爱萍等两位专家现场授课，分享慢乙肝治疗的新策略与前沿进展。晋江市卫健局二级主任

科员许辉荣，晋江市中医院领导班子成员、各职能部门负责人，中医联合诊疗中心成员，各医疗机构分管领导等参加。

记者了解到，在肝病诊疗中，中医治疗具有独特优势及丰富经验。此次中西医结合乙肝临床治愈门诊的正式揭牌，标志着今后专

家们将用深厚的理论知识和丰富的临床经验，分享他们长期的临床实践及学术经验、成果，有助于拓宽医务人员的专业视野，有力推动乙肝临床治疗能力的进一步提升，并通过规范化治疗，使得慢性乙肝治愈成为一个可及的目标，促进晋江市中西医结合诊治肝病的发展。

名医名院长开讲

活动中，名医名院长讲坛如期举行。本次讲坛由晋江市中医院脾胃病科主任黄伟荣、副主任王龙宗主持。课上，李芹教授、郭爱萍主任分别以《乙肝临床治愈门诊建设的必要性和可及性》《晚期肝癌的治疗进展》

为题，深入剖析了当前乙肝治疗的挑战与机遇，强调了门诊建设对于推动乙肝防治工作的重要意义及分享肝癌的防控思路。晋江市中医院脾胃病科肝病组负责人曾滨则以《中西医结合乙肝临床治愈典型案例分享》，通过生动具体的案例，展现了中西医结合在乙肝治疗中的显著疗效。丰富的课程安排，让参会人员从中学到不少新知识、新理念。

在传承精华与守正创新的道路上，如今，晋江市中医院脾胃病科已迈出了坚实的步伐。黄伟荣介绍，在前期阶段，该院脾胃病科通过中西医结合方式，已成功实现了多例慢性乙型肝炎患者的临床治愈，赢得了患者的充分肯定和认可。今后，该科室将持续秉持中西医结合核心理念，充分发挥中医药特色优势，不断探索实践，为慢乙肝患者带来更加光明、健康的未来。

健康课堂 年过四十 体检不妨做一下胃肠镜

随着年龄增长，胃肠道疾病的发病率也在增加。如今，有不少人对胃肠道疾病存在认识误区，认为没有任何症状就是没事儿。其实，早期消化道肿瘤常无明显的症状，而这种“无症状”表现恰是早期消化道肿瘤的一大特点。该院脾胃病科负责人王龙宗提醒市民：40岁以上人群建议做胃肠镜检查，及时发现胃癌前病变。

胃肠镜的重点“关注对象”

如何早点发现胃肠道疾病呢？胃肠镜检查是最好的选择。胃肠镜检查虽然听起来有点“吓人”，却是我们守护胃肠道健康的重要武器。

谁是胃肠镜检查的重点“关注对象”？王龙宗表示，如果你符合以下情况之一，那么胃肠镜检查就应该纳入健康计划中：年龄超过40岁，身体功能开始走下坡路；家族中有食管癌、胃癌、肠癌等病史，遗传风险增加；生活方式不健康，如经常饮酒、吸烟、熬夜、饮食不规律或偏好腌制、煎炸；已经出现胃肠道不适症状，如胃痛、

反酸、嗝气等。符合以下任意两项也被视为高危人群：慢性便秘、慢性腹泻、黏液血便，不良生活事件史、慢性阑尾炎史。目前，我国的胃癌筛查早诊早治指南将胃癌筛查的起始年龄定为40岁。普通人群的结肠镜筛查起始年龄则为45岁。

胃肠镜筛查有必要吗

“研究显示，大部分结肠直肠癌发展遵循从息肉到癌的特点。从癌前病变进展到癌存在一定的时间窗，这为疾病的早期诊断和临床干预提供了重要时机。”王龙宗介绍，胃肠镜检查是最有效的胃肠道疾病筛查手段和重要的诊疗手

段的。大量研究和实践表明，尽早筛查并及时治疗胃肠道肿瘤，是降低人群胃癌、结肠直肠癌死亡率的有效措施。

王龙宗坦言，胃肠道肿瘤高危人群进行胃肠镜筛查，不仅能早期发现、诊断疾病，还能及时、有效地进行治疗，提高肿瘤患者的生活质量，延长生存期。

胃肠镜检查是否安全

有些人觉得胃肠镜检查不太安全。对此，王龙宗说：“其实，任何一项医疗操作都存在并发症发生风险，胃肠镜检查也不例外。不过，总体来看，胃肠镜检查是相对安全的。其并发症主要包括可

能的出血、感染，以及在极少数情况下才会发生的消化道穿孔。在无痛胃肠镜检查中，药物过敏或者麻醉相关风险也是存在的。然而，对于经验丰富的医生来说，上述并发症的出现风险极低，且通常可通过规范化的操作和护理来有效避免及控制。”

王龙宗提醒，大家不要因为无症状而忽视胃肠镜检查，尤其是胃癌和结肠直肠癌高危人群，到达了一定年龄后，要尽早接受胃肠镜检查。特别是对于高危人群来说，定期进行胃肠镜检查可以及早发现潜在的问题并进行治疗，从而避免病情恶化带来的更大风险。



基本公共卫生服务便民宣传 晋边医讯

晋江市金井中心卫生院： 组织开展学生健康体检

本报讯 又到一年一度的秋季新生入学体检季，家有托幼机构入园、小学新生入学的家长朋友注意啦！根据国家《托儿所幼儿园卫生保健管理办法》规定，儿童入托幼机构前应当经指定医疗卫生机构进行健康检查，合格后方可进入托幼机构。

目前，晋江市金井中心卫生院已组织开展2024年秋季学生健康体检工作。体检对象为2024年秋季入托入园的新生，体检地点为金井中心卫生院门诊三楼儿保科，体检时间为7月3日至9月10日的每周一、周三、周五，上午8:10—11:00和下午2:30—5:00。2024年秋季入学体检的小学新生体检地点为金井中心卫生院门诊一楼内儿科小学入学体检室，体检时间为7月1日至9月10日的周一至周五上午8:30—11:00和下午3:00—5:00。

温馨提醒：为避免高峰时段久等，请家长根据学校规定合理安排时间在“晋江市金井中心卫生院”微信公众号提前预约；请按预约时间提前10分钟到医院；体检无需空腹；微信公众号预约流程：进入“晋江市金井中心卫生院”公众号→“便民服务”→“门诊预约”。

本版由本报记者吴清华、实习生张均瑜采写



本期特邀嘉宾

王龙宗，脾胃病科负责人、副主任医师。2005年毕业于广州中医药大学，为国家级著名肝病专家李芹教授师承弟子，晋江市中医院“李芹名中医工作室”学术经验传承人；晋江市中医院脾胃病科黄伟荣主任医师学术继承人。擅长运用中西医结合治疗各种消化系统疾病、肝病及疑难病、危重病，尤其在中西医结合治疗各种慢性肝病、肝硬化、脂肪肝等方面有较深研究。

本期聚焦

科学规划 多元运动 暑假，让孩子们动起来

孩子强体质，这样练出活力满满的假期。随着暑假的到来，孩子们迎来了宝贵的自由时光。如何让孩子在享受假期的同时，增强体质、促进健康成长，成为家长们关注的焦点。本期健康课堂，咱厝骨伤科医师王芳泰将为大家分享如何科学规划、多元运动、营养膳食、充足睡眠、安全防护、亲子互动及兴趣爱好等七大策略，助力孩子们度过一个既充实又健康的假期。

科学规划 多元选择运动

“首先，制定一份科学合理的暑期日程表至关重要。”王芳泰建议，要合理安排学习与休息时间，确保孩子每天都有固定的运动时段、学习时间及放松娱乐的时间。通过时间管理，

帮助孩子建立良好的生活习惯，避免过度沉迷于电子产品，为增强体质打下坚实基础。

在运动方式的选择上，他鼓励孩子参与多样化的体育活动，如游泳、篮球、足球、羽毛球、跑步等，既能锻炼身体各部位肌肉，又能提升心肺功能。同时，加入一些如瑜伽、舞蹈等运动，还能培养孩子的柔韧性和协调性。多元化的运动选择不仅能激发孩子的运动兴趣，还能全面提升体质。

健康的体魄离不开均衡的饮食和良好的睡眠。家长应引导孩子多吃蔬菜水果，补充维生素和矿物质；适量摄入优质蛋白质，如鱼肉、鸡蛋、牛奶等；减少高糖、高油、高盐食品的摄入。合理搭配三餐，保证营

养均衡，为孩子的成长发育提供充足能量。良好的睡眠是身体恢复和生长发育的关键，根据孩子的年龄，合理安排睡眠时间，小学生一般建议每天睡足10小时，初中生9小时，高中生8小时。创造安静、舒适的睡眠环境，减少睡前刺激，帮助孩子建立规律的睡眠习惯。

亲子互动 兴趣导向培养

“羽毛球是一项全身运动，是集力量、速度、柔韧、耐力和身体协调性等多方面能力于一体的体育运动项目，能提高儿童的手部精细动作能力、静态动态平衡能力和运动协调能力。打羽毛球还能有效缓解儿童青少年的视觉疲劳症状，有利于儿童青少年视力健康。”王芳

泰坦言，比如羽毛球就是一项可以促进亲子互动的运动，不仅能增进亲子关系，还能激发孩子的运动兴趣。

家长还可以陪孩子一起参加户外运动、骑行、家庭运动会等活动，共同享受运动的乐趣。通过亲子合作，孩子可感受到运动的魅力，培养坚持不懈的精神。兴趣是最好的老师。在增强体质的过程中，注重孩子的兴趣导向，鼓励他们根据自己的喜好选择运动项目。无论是球类运动、舞蹈还是武术，只要孩子感兴趣，就能持之以恒，从而提升运动乐趣的同时，有效提升体质。

最后，王芳泰还为大家提出了一份安全防护提示：在进行户外运动时，安全永远是第一位的。家长



王芳泰

需向孩子普及基本的安全知识，如防晒防暑、防溺水、防蚊虫叮咬等。同时，监督孩子遵守交通规则，佩戴好运动护具，确保运动过程中的安全。进行每一项运动的前后，都应做好热身工作，才不至于因为运动发生损伤。比如，在跑步前可先做热身运动，佩戴好护膝、护腕。如果运动中出現疼痛或者外伤，应立即停止运动，患肢制动、冷敷，及时去骨科就诊。