

本期聚焦

# 暑期戏水警惕“泳池病”

近期天气炎热,游泳成为大众追捧的运动。然而,在享受清凉的同时,公共游泳场所的卫生安全问题不容忽视。快乐游泳,健康先行。一起来了解关于夏季游泳的相关健康提示吧!

## 泳池水质影响健康

游泳是一种集锻炼和娱乐为一体的健康活动,但同时也可能增加人体与病原微生物、消毒药品副产物之间接触的风险。换言之,泳池水质的好坏可能影响人体健康。在游泳过程中,人们仅仅只能靠自己的肉眼、嗅觉或是一些皮肤刺激反应来判断池水是否干净,但事实上,水中可能存在许多可危害人体健康的病原微生物,如细菌、病毒和寄生虫等,有可能发生感染

和疾病传播。此外,泳池中使用的消毒药品可能会产生副产物,高浓度的副产物也可能影响人体健康。因此,保持泳池水质的清洁和卫生对于预防传染病的传播和保障游泳者身体健康非常重要。

## 选择时做好“六看一闻”

对市民而言,选择正规游泳场所应做到“六看一闻”。

首先,看证件。了解泳池是否张贴有效的公共场所卫生许可证、从业人员健康证等信息。其次,看设施。了解泳池是否有强制性淋浴装置、浸脚池和水质循环消毒设施,并能正常使用;是否配备符合卫生要求的更衣室、淋浴室、卫生间、机械通风设施。第三,看提示。观察泳池是否张贴“游泳人员须知”及其

他必要的安全警示,入口处应有明显的“严禁肝炎、重症沙眼、急性出血性结膜炎、中耳炎、肠道传染病、精神病、性病等患者和酗酒者进入”警示。第四,看报告。了解泳池水的水质卫生检测合格报告和自检结果公示是否齐全。第五,看水质。观察泳池水是否清澈,有无漂浮物,池底有无沉淀物等。第六,看泳客。看泳池的人数是否合理,泳客数量过多会影响水质。最后,是闻气味。如果水中气味过于浓烈,可能是水中含氯量过高,容易刺激呼吸和引起皮肤过敏。

## 文明游泳健康生活

营造良好的游泳环境,需要我们共同努力。咱厝疾控中心提醒市民朋友:游泳者要提高卫生意

识,杜绝不文明不卫生行为,做好个人防护。自觉维护游泳场所的秩序,如有高血压、心脏病、精神病、肝炎、皮肤癣疹(包括脚癣)、急性结膜炎、中耳炎、肠道传染病及其他传染病,禁止进入泳池。

入池前,必须先淋浴,去除体表污垢,随后经浸脚消毒池再进入泳池,可有效减少对水质的污染。除此之外,入水前做一些热身运动,可以防止腿抽筋。佩戴泳镜,自带拖鞋、浴巾等个人用品可有效避免交叉感染。为保持水质清洁,不应将食物、饮料带入游玩区域。游泳后及时用清水彻底清洗全身,可冲洗掉皮肤上可能存在的致病性微生物,从而降低感染皮肤疾病的风险。此外,还要预防溺水、滑倒等常见意外的发生。



## 8月需防这些疾病

8月份,“烧烤”模式继续,酷暑难耐。温度高,多雷暴天气,蚊虫易滋生、病菌繁殖快,是蚊媒传染病和食源性疾病的好发季节,同时也是台风、暴雨等恶劣天气高发季节,极易引发自然灾害。根据咱厝近期与既往的传染病和食源性疾病预防监测结果及其季节性特点,结合国内外传染病疫情动态,晋江市疾控中心发布8月份防病提示。

## 谨防登革热侵袭

8月,气温高,台风频发,雨水增多,容易多处积水,导致蚊虫密度升高;同时,随着暑期的到来,出境旅游持续走高,一旦有输入性登革热病例发生,可能增加本地传播的风险。数据显示,今年美洲地区已累计报告登革热1000多例,其中重症有1万余例,死亡人数超5200人。同时,东南亚及南亚地区也正处于登革热流行季,多国报告病例数较去年同期上升明显。

“防患未然,做好预防工作很重要。”晋江疾控健教科科长叶福全介绍,前往东南亚、南美洲登革热高发的疫区(如菲律宾、马来西亚、印度尼西亚、越南、泰国、缅甸及巴西、阿根廷、乌拉圭等),以及国内有本地病例报告地区的人员,在旅行期间应注意了解前往地区登革热疫情情况及相关预防知识,其间注意防蚊,翻盆倒罐清积水,清除蚊虫滋生地。清理废弃器具和卫生死角,妥善处置废旧轮胎,倒置室外各种易积水容器,消除一切形式的积水;管理饮用水或功能性容器积水。家里要安装纱窗、纱门,睡觉时挂蚊帐;到户外活动时,要穿浅色的长袖长裤,裸露的皮肤要喷涂驱蚊剂;上午6—8时和下午4—6时是传播登革热的白纹伊蚊(俗称“花蚊子”)的活动高发期,这段时间尽量减少户外活动。

## 小心肠道传染病

霍乱、手足口病、疱疹性咽峡炎……8月天气炎热,食物易腐烂变质,加之苍蝇、蟑螂滋生活跃,胃肠道传染病传播渠道增多,霍乱、手足口病、疱疹性咽峡炎、细菌性痢疾、伤寒/副伤寒和其他感染性腹泻病等疾病高发。

叶福全介绍,主要预防措施包含注意个人卫生,尤其是手部卫生。在触摸口鼻前、进食或处理食物前、如厕后、接触疱疹/呼吸道分泌物后、更换尿布或处理被粪便污染的物品后,应用清水、洗手液或肥皂洗手;打喷嚏或咳嗽时用肘臂捂住口鼻或纸巾遮住口鼻,随后将纸巾包裹好丢入有盖的垃圾桶;不与他人共用毛巾或其他个人物品。食品在吃前要煮熟、煮透,尤其是贝壳与甲壳类海产品,隔夜食物吃前要彻底加热。

值得一提的是,除在蚊虫生长繁殖季节,注意防蚊灭蚊预防登革热,以及在肠道传染病流行季,预防霍乱、手足口病、疱疹性咽峡炎等肠道传染病外,喝生奶,牛羊肉煮不熟、煮不透,还要当心染上“布病”;夏天气温高、湿度大,劳动强度过大或时间过长者应当注意别诱发中暑;气温升高,食物容易腐败变质,市民还需谨防群体性食源性疾病。做好预防工作,方可安然度夏。

# 晋江市中医院：持续推进中医药惠民服务

为弘扬中医药传统文化,传播中医药健康养生知识,营造“信中医、爱中医、用中医”的良好社会氛围,增强居民群众对中医药服务的获得感和幸福感,助力全国基层中医药工作示范县(市)创建,日前,晋江市中医院携手晋江市卫健局、永丰路“党建+”邻里中心、晋江市启航社工服务中心等单位,以“扬中医文化 享健康生活”为主题开展中医药惠民服务活动。

## 健康小讲座

该院内分泌科李雅静医生以日常人们对于糖尿病的疑问为引入,讲述糖尿病的典型症状——三多一少(烦渴多饮、多食、多尿、不明原因的体重下降)、界定方法、筛选、预防与危害。针对糖尿病发病率高,并发症多、危害大等特点,李医生还提出了糖尿病科学管理健康“七”步走,其中着重介绍了糖尿病中医辨证的治疗方法,并推荐了一些食疗方案,旨在帮助居民通过饮食的调整,更好地防治或控制糖尿病,帮助居民提高对糖



尿病的认识。

## 中医义诊惠民

活动现场,有不少居民前来咨询,该院内科陈萍萍医生与内分泌科李雅静医生为居民提供健康咨询服务,耐心解答居民提出的问题,并用传统中医“望、闻、问、切”的方法为群众进行诊治,给予个体化的中医传统疗法和

调理指导,包括药疗、食疗、运动、情志等方面的指导。在健康科普指导的同时,发放中医药养生知识等健康宣传手册,普及健康养生保健知识。

## 中医外治粉丝多

义诊过程中,中医院护理团队人员根据居民群众实际身体状况,给予相应的刮痧、穴位贴敷、埋耳穴等中

医传统手法治疗。现场群众通过品尝中药茶饮、体验中医诊疗服务和保健方法,切身感受中医传统疗法,领略中医药的独特魅力和疗效。

此次活动不仅推动了中医药的普及和发展,让更多居民群众有机会了解中医、认识中医,感受中医药文化的博大精深和中医外治法的神奇魅力,还提高了群众健康素养,促

进健康生活方式的养成。相关负责人坦言,下一步,晋江市中医院将持续提升中医药服务能力,以创建全国基层中医药工作示范县(市)为契机,积极发挥示范带动作用,开展中医药惠民服务活动,面向社会营造“信中医、爱中医、用中医”的浓厚氛围,为健康晋江建设贡献中医力量。

## 健康课堂

# 爱护“心灵的窗户” 咱厝中医有妙招

在中医药的宝库中,有许多护眼良方,今天就介绍几味常见的护眼中药、中药茶饮方,帮助大家日常生活中更好地护眼。

## 护眼中药报你知

菊花自古以来就是护眼良药,尤以白菊花为佳。菊花味辛、甘、苦,性微寒,具有疏风清热、平肝明目的功效。现代研究表明,菊花有着缓解眼部疲劳、抗炎、预防视力下降和干眼症等作用。

晋江市中医院医师陈丽芬介绍,此外,密蒙花、枸杞子、决明子、桑叶、石斛、青箱子、菟丝子,都属于日常比较常见的护眼中药。枸杞子,味甘、性平,归肝、肾经,具有补肾益精、养肝明目的功效。枸杞子富含胡萝卜素、维生素B、维生素C钙、铁等多种营养成分,能够有效保护视网膜,预防视力衰退。中医认为,枸杞子能够滋补肝肾,对于因肝肾不足引起的视力模糊有显著效果。决明子,味甘、苦、性微寒,归肝、大肠经,具有清肝明目、润肠通便的功效。决明子含有大黄酚、大黄素等活性成分,能够保护视网膜细胞,缓解眼部不适。此外,决明子还能够降低降

压,对于因高血压引起的视力问题也有一定的辅助调理作用。

## 护眼茶饮推荐

想要护眼,不如试试清火明目茶。配方:金银花5克,菊花5克,密蒙花5克,桑叶5克,枸杞子10克。将药物放入杯中,加入沸水,闷泡10分钟即可饮用,饮前亦可熏蒸眼睛。陈丽芬介绍,此茶具有疏风清热、平肝明目的功效,适合长时间用眼后饮用,能够缓解眼部疲劳、干涩等不适症状。注意事项:脾胃虚寒者不宜多饮。

明目润肠饮,主要包含决明子10克,石斛10克,青箱子10克,桑叶5克。将决明子、石斛、青箱子放入锅中,加水煮沸后放入桑叶继续煎煮5分钟,过滤取汁,代茶饮。陈丽芬介绍,此茶具有平肝明目、润肠通便的功效,适合肝火上炎引起的眼睛干涩、视力模糊及便秘患者饮用。注意事项:决明子性寒,脾胃虚寒者应少饮,孕妇禁用。青箱子有扩瞳作用,青光眼患者禁用。

补肝肾明目饮,配方为黑芝麻10克,枸杞子10克,决明子10克,菟丝子10克,桑葚10克。将药物放入锅中,加水煮沸

## 专家医讯

# 中医院爱国楼门诊部：耳鼻喉科主任医师坐诊

本报讯 今日和8月17日,耳鼻喉科骆沙鸣主任医师将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊!坐诊时间为8月14日、17日(星期三、六)8:00—12:00、14:30—17:30;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼116诊室(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

骆沙鸣,耳鼻喉科主任医师。第十一、第十二、第十三届全国政协委员,第五、第六、第七届泉州市科协主席,原中华医学会省激光医学会常委、省耳鼻喉学会委员、省中西医结合耳鼻喉学会委员、中华医学会泉州市耳鼻喉学会副主任委员。擅长中西医结合治疗耳鼻喉科头颈外科常见病多发病,尤其是穴位注射疗法效佳。先后在国家级及省级医药杂志上发表医学论文30多篇,其中《ACL液穴位注射治疗额窦炎100例分析》获全国基层医药论文大赛二等奖,多篇建议获评福建省科技工作者优秀建议奖。先后参编著6本医学专著。

## 相关链接

# 中医院爱国楼门诊部：省级肾内科主任本周四坐诊

本报讯 8月15日,福建闽山中医病学术流派传承工作室、阮诗玮全国名老中医专家传承工作室专家团队专家张文杰副主任医师将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为8月15日(星期四)8:30—11:30;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

张文杰,福建中医药大学附属人民医院肾内科副主任医师。福建省医师协会中西医结合肾病分会委员,福建省医学会中医肾病分会青年委员,福建省血管通路学组委员。发表文章10余篇,其中SCI一篇,主持省级课题一项,厅级课题两项。擅长中西医结合治疗原发性及继发性的肾脏疾病,如尿蛋白尿、急、慢性肾炎,急、慢性肾衰竭,肾病综合征、尿路感染等,擅长慢病管理及血液净化、血透通路建立维护等。

## 预约方式

联系人:陈丽芬 15060990680  
林衍森 15806017885  
电话预约挂号:0595-85674310(晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心)  
公众号预约:晋江市中医院公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—闽山肾病流派阮诗玮名中医(旧爱国楼门诊部)

# 秋天的第一杯奶茶 这样喝更健康

随着立秋的到来,“秋天的第一杯奶茶”这一话题再次在社交媒体上走红,成为年轻人之间的热门话题和社交新方式。然而,在享受这份甜蜜与温暖的同时,我们也需要关注奶茶背后的健康隐患,学会健康地享用这一季节性的饮品。



## 奶茶的成分与健康风险

“奶茶的主要成分包括茶水、牛奶或奶精、糖分及各种配料(如珍珠、布丁、红豆等)。然而,市面上的许多奶茶并非全部使用鲜奶和优质茶叶,而是采用植脂末(奶精)

和大量糖分来降低成本和提高口感。这些成分带来了多重健康风险。”咱厝国家二级公共营养师Lindy介绍,选购奶茶,建议选择不放或少放植脂末的产品。这是因为植脂末中含有大量反式脂肪酸,这是一种对健康不利的饱和脂肪酸。长期摄入反式脂肪酸会增加心脑血管疾病的风险,使人更易患上冠心病。其次,奶茶中的糖分含量往往远超人体所需。长期大量摄入糖分不仅会导致肥胖,还会增加糖尿病、高脂血症等疾病的发病风险。糖分摄入过多还会影响胰腺功能,使其长期超负荷工作,最终可能导致糖尿病。

“很多人不清楚的一点是,其实奶茶中含有一定量的咖啡因,长期大量摄入可能诱发心脏不适,如焦虑、心跳加快、神经敏感和睡眠障碍等。尤其是咖啡因过敏者,即便是少量摄入也可能出现不良反应。”Lindy介绍,除上述的含植脂末、高糖分及含有咖啡因外,奶茶中常添加的各种添加剂和防腐劑,虽然在一定程度上提升了奶茶的口感,但长期摄入可能对健康造成不利影响。

## 如何健康饮用奶茶

面对奶茶的诱惑,我们并非要完全拒绝,而是要学会健康地享用。

对此,Lindy建议,大家可以尽量选择使用鲜奶制作的奶茶,避免食用含有植脂末的奶茶。鲜奶富含优质蛋白质和钙质,对健康更有益。尽量选择低糖或无糖的奶茶,避免糖分摄入过多。如果喜欢甜味,可以适量添加一些蜂蜜或代糖。尽量避免添加珍珠、布丁、红豆等高糖分的配料。这些配料不仅增加了奶茶的热量和糖分,还可能含有不健康的添加剂。奶茶虽然美味,但不宜过量饮用。建议将奶茶作为偶尔的饮品选择,而不是日常饮品。如果条件允许,可以自己在家制作奶茶。使用优质茶叶和鲜奶,按照个人口味添加适量的糖分和配料,既健康又美味。

“很多人一听说立秋了,就开始喝冰饮,喝秋天的第一杯奶茶。其实,都是不可取的。现在仍处于三伏天,要注意少喝冰饮。”Lindy坦言,“秋天的第一杯奶茶”不仅是一种季节性的饮品选择,更是一种社交新方式。然而,在感受这份甜蜜与温暖的同时,我们也需要关注奶茶背后的健康隐患。通过选择健康的奶茶和合理的饮用方式,我们可以既满足味蕾的需求,又保持身体的健康。让我们在享受奶茶的同时,也时刻提醒自己注意身体健康和合理饮食。

# 基本公共卫生服务便民宣传 晋边医讯

# 晋江市中西医结合医院：市级竞赛荣获一等奖

本报讯 喜讯!日前,晋江市卫生健康局在晋江市疾控中心举办晋江市卫健系统免疫规划岗位技能考核及竞赛活动,晋江市中西医结合医院公共卫生科曾鸿乙荣获一等奖!

## 健康问答

# 常吃牛肉的利与弊

读者:常吃牛肉是更健康还是存在潜在致癌风险?晋江市中医院健康管理中心:关于牛肉与癌症风险的关系,目前科学研究尚未得出明确结论。有研究表明,红肉摄入过多可能增加患结肠癌、胃癌等癌症的风险。这可能与红肉中的某些物质在烹饪过程中可能产生有害物质,从而增加患癌风险有关。为了降低潜在的癌症风险,建议选择健康的烹饪方式,如煮、蒸、炖等,避免高温烧烤、油炸等可能产生有害物质的烹饪方式。

## 健康话题

# 如何健康养肺

本报讯 谈及健康话题,很多人都十分关注。健康一直以来都是许多人生活的一大主题,大家为了追求健康的身体,往往会使用各种各样的养生方法。8月7日立秋后,空气逐渐干燥,呼吸道的系统是一个开放的器官,从鼻腔到气管,再到肺部,干冷的空气一旦侵袭而来,就容易损伤黏膜。此所谓,肺燥伤肺。因此,肺部喜润而恶燥。立秋后的养生重点就是润肺。

针对润肺,你有啥好方法推荐?本期健康话题,邀你一起来参与互动。读者朋友可以将个人见解想说的话发送短信至15980068048,或通过“晋江健康驿站”公众号后台留言给我们。届时,我们将遴选留言刊发出来。

本版由本报记者吴清华,实习生张均瑜、林思晴,通讯员洪依依、吴嘉萍采写