

本期聚焦

咱厝中药代茶饮“火出圈”

药食同源、取材方便、制作简单、服用方式灵活、组方灵活、针对性强……谈及中药代茶饮的优点,可谓数不胜数。据了解,中药代茶饮,即选择合适的中草药组成的方剂。将药方中药物用开水冲泡或煎汁代茶饮,可以达到治疗、病后调理和养生保健的作用。

中药代茶饮受年轻人追捧

“不喝奶茶喝中药代茶饮,是我最近的流行。”1999年出生的小丘是一名自媒体达人,他告诉记者,时下,中药代茶饮被他的同龄人追捧。“主要原因是中药代茶饮大多价格不高,一杯奶茶和咖啡钱就可以‘养生’半个月甚至一个月。网购花茶养生茶,平均下来一份也才两三元钱。年轻人买得起,喝得起,所以中药代茶饮火出圈也很合理。”

小丘告诉记者,对于时下热衷于自嘲“脆皮”的年轻人,“迷人的老祖宗们”留下的养生建议他们恨不得逐字学习,中医药特色养生在这几年迅速成为他们的“新宠”。从爆火的推拿科夜门诊到咱厝各大医院、养生茶饮店推出的乌梅汤、养发饮、熬夜茶、人参补气水等,中医药正在走出药房,在很多人不曾料想到的赛道上俘获了年轻群体的芳心。

代茶饮的注意事项

据了解,中药代茶饮的历史源远流长,最早的记录可以追溯到《茶谱》。唐时就有“药疗百疾,茶治百病”的说法。记者采访时了解到,年轻人关注中医药,对中医而言是一件好事。但也有不少年轻人容易存在从众心理,盲目跟风购

买。饮用合适的中药代茶饮虽有益,但既然是药就有其偏性,因此在中药代茶饮的选择上要注意适合自己的体质。“药食同源茶饮,可以视其为奶茶的一种升级版,也是一种创新。”咱厝草本茶饮品牌悦兮茶也相关负责人许志军告诉记者,其店内的草本养生茶,种类丰富多样,可满足不同人群的健康需求。“悦兮茶也不仅



冬季代茶饮方推荐

“茶饮建议3~4小时内饮完,不宜隔夜。”许志军介绍,目前,店里的熬夜茶、人参补气水等饮品已上线外卖平台,也收获了很多咱厝人的喜爱。伴随着冬日的到来,他们也推出了不少适合冬季的代茶饮方,比如健脾胃、促进代谢的五仙汤;补血、月经不调的四物汤等,不少市民朋友纷纷订购。



如果想要在家自制,许志军也为大家给出了简单的煮茶方法。桂圆5颗、枸杞10克一起冷水下锅,开锅后再煮20分钟即可。1周1~2次,防止辛温过燥。枸杞桂圆茶具有滋阴养血、补益心肾的功效,适合冬季养生饮用。枸杞桂圆茶适合体质虚弱、气血不足的人群在冬季饮用,以增强体质。要注意的是,枸杞桂圆茶虽好,但糖尿病患者应适量饮用,避免糖分摄入过多。

健康课堂

睡眠质量自我测评

心情差、没兴趣、睡不着……每个人都有过辗转反侧、彻夜难眠的经历。但是,睡眠质量对我们的身体和心理健康很重要,甚至对于人的长寿来说也至关重要。充足的睡眠对于保持身体健康和大脑的充分休息与恢复起关键性作用。那么,问题来了:怎样判定自己睡眠质量好不好?晋江市第三医院睡眠医学科建议:其实,我们可以通过观察以下四项指标来自查评估。这四项指标,你全达标了吗?

4项衡量睡眠质量的指标

指标一,入睡速度。观察入睡速度,理想的情况是能在30分钟内入睡。为了达到这一目标,建议睡前1小时避免使用手机和电脑,如果仍难以入睡,可以适当推迟睡眠时间,等到真正感到疲劳时再上床休息。

指标二,睡眠稳定性。注意睡眠的稳定性,即每晚醒来超过5分钟的次数不应超过一次。值得注意的是,如果夜里醒来后能迅速再次入睡,这并不算是问题。

指标三,重新入睡能力。考察醒后重新入睡的能力,理想状态是醒后能在20分钟内重新入睡。如果只是偶尔不能迅速重新入睡,不必过分焦虑,可以尝试下床进行一些放松活动,如阅读书籍,但应避免再次使用手机。

指标四,睡眠效率。这也是一个重要的判断标准,它等于实际睡眠时间除以在床上的总时间。如果睡眠效率大于85%,就可以认为是正常的,若能达到90%则更为理想。如果以上四项指标都能达到,那么可以说你的睡眠质量是不错的,白天应该能够保持精力充沛、情绪稳定,工作和学习效率也不会受到明显影响。

长期睡眠不好或是疾病在“捣乱”

该院睡眠医学科医师程顺智介绍,当然,偶尔的睡眠质量不佳并不用过于担心,但如果长期如此,就需要警惕可能是某些疾病在作祟了。这时,就需要专业诊断和治疗的帮助。比如,睡眠障碍,如失眠症、睡眠呼吸暂停综合征等,这些疾病会直接影响睡眠质量,导致入睡困难、睡眠浅、易醒等问题。精神心理问题,焦虑、抑郁等精神心理问题也会影响睡眠质量,导致睡眠浅、多梦、早醒等症状。慢性疾病,如糖尿病、高血压等慢性疾病也可能影响睡眠质量,因为这些疾病可能导致身体不适和疼痛,从而影响睡眠。

值得一提的是,长期睡眠不好可能导致高血压等问题。通过心电图检查可以了解心脏功能,评估心脏功能和是否存在心律失常等问题,及时发现疾病。

案例分享:

日前,程顺智接诊了一名来自某重点中学的高中生小A。患者主诉:情绪低落,学习压力大,动力不足、入睡困难,对周遭一切失去了兴趣,成绩也从曾经的年段名列前茅急剧下滑,排名跌至200多名。程主任耐心倾听了小A的心声后,通过细致的评估,给予明确的诊断,并运用专业的治疗手段,为小A采取了系统性治疗,包括药物治疗、心理治疗、中医治疗和物理治疗。

经过两周时间的治疗,小A的情绪得到了显著改善,也慢慢对生活有了兴趣,主动参与了病区所组织的工娱治疗活动并顺利出院。

出院后,小A定期复查,情绪稳定,兴趣与学业都显著进步。在最近的一次回访中,他的成绩突飞猛进,令人振奋地登上了年级第一。

程顺智提醒市民:长期睡眠不好可能影响心理健康。要进行心理健康评估,了解自己的心理状况,必要时寻求心理治疗。

健康话题

一到冬季老三岁 这是真的吗?

有人说,感觉自己一到冬天,皮肤就变差。近日,咱厝市民陈小米就在自己的朋友圈发出了“一到冬季老三岁”的感慨。那么,她说的话是对的吗?为何进入冬季皮肤更容易衰老呢?你是否有相应的经历可供分享?或许,你也可以来和大家聊聊你的冬日皮肤护理小妙招。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、穿鞋经历等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。

警惕尿酸升高的“幕后推手”

高尿酸年轻化,“10后”开始痛风;得了痛风,高嘌呤食物还能吃吗?这种隐藏的“尿酸推手”很多人每天都在喝,你知道是什么吗?近年来,高尿酸逐步年轻化。记者采访了解到,控制高尿酸,是治疗痛风关键。本期,我们邀请晋江市中医院风湿免疫科张滢坦医生为大家开课。张滢坦提醒,要警惕尿酸升高的“幕后推手”。

咱厝医生建议 警惕高尿酸年轻化

近年来,高尿酸血症正悄然成为年轻人的“隐形杀手”。最新研究显示,我国高尿酸血症的患病率逐年上升,且越来越年轻化。18至29岁的男性患病率高达32.3%,甚至“10后”的孩子也开始出现高尿酸和痛风问题。

“高尿酸血症和痛风的预防与控制,需要我们从日常生活中做起。”张滢坦介绍,高尿酸不仅与痛风紧密相关,还可能引发肾病、心脑血管疾病等一系列健康问题。定期体检,早发现早治疗很重要。以下人群更应注重定期体检。有痛风家族史的人群、肥胖者、中老年人,有高血脂症、高血压、糖尿病等代谢性疾病的患者。检查项目,建议定期进行尿酸、血压、血脂、血糖等检测,有助于及时发现高尿酸血症并采取相应的治疗措施。

常喝这种饮料 小心高尿酸找上你

远离甜饮料。很多人以为高尿酸是由于摄入过多的海鲜和红肉。实际上,还有一种常见的因素在悄悄升高我们的尿酸水平——那就是甜饮料。甜

饮料虽然不含嘌呤,却富含果糖,它能够引发代谢异常,导致胰岛素抵抗,从而使尿酸水平升高。

酒,能不喝就不喝。此外,酒精也被视为痛风的一大帮凶。它不仅影响嘌呤的释放,促使尿酸生成增加,还导致血清尿酸升高,减少尿酸排泄。如果饮酒,再大量吃嘌呤含量很高的海鲜或肉类,体内尿酸会迅速飙升,大量累积,更容易触发痛风发作。

嘌呤高的食物可以适量吃。高尿酸并不意味着要彻底告别所有高嘌呤食物。鱼虾肉类虽含有较高嘌呤,但它们也是优质的蛋白质来源。正常情况下,每天摄入120至200克动物性食物是可以接受的。豆类和豆制品可以吃,它们经过加工后,嘌呤含量降低,富含多种有益的植物化学物质,对控制高尿酸血症和痛风有益。只要控制好量,就不用担心“能不能吃”的问题。不过也要注意,能吃,不等于放开吃。

饮食是关键 助你降低高尿酸

高尿酸血症与痛风可分为四个进展期:无症状期、急性关节炎期、间歇期及慢性关节炎期。非发作期,均衡饮食。无症状和间



歇期应重健康均衡饮食,而非严格忌口。大多高尿酸源于不良饮食习惯,需调整以改善。饮食应合理搭配五大类食物,如鱼虾肉蛋适量食用,并丰富食物种类。张滢坦提醒市民,发作期,严控嘌呤摄入。发作期需特别控制嘌呤摄入,选食低嘌呤优质蛋白,如牛奶、鸡蛋,同时确保食物多样化以维持营养均衡,控制病情进展。

同时做好3件事,有助于有效控制高尿酸。这三件事分别是:足量饮水、足量果蔬、适量运动。每天至少饮用2000毫升水,促进尿酸排泄。每天摄入不少于500克新鲜蔬菜,其中一半以上是深色蔬菜,以及200~350克新鲜水果。非发作期,每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。运动有助于促进新陈代谢和尿酸的排泄。

“艾”护阳气正当时

小灸条,大作用;补阳气,正当时。中医认为,冬日艾灸可以温补阳气,扶正固本,提高机体的免疫力,从而预防和治疗各种疾病。灵源街道社区卫生服务中心中医师、福建省基层老中医许志良“和中思想”学术继承人陈克智介绍,冬日是养肾好时节,此时进行艾灸理疗,对人体预防疾病有较大的益处。

让腰膝壮实、耳聪目明、精神饱满、行走有力,防止寒湿之气入侵。

陈克智特别介绍,寒冬已至,有腰腿痛、手脚冰凉、畏寒、胃胀气、腹泻、失眠等困扰的朋友,冬日正是中医药防治疾病的重要时节。在冬日进补、采用艾灸调理可以提升自身正气,增强抗病能力和病后的自我调节、自我康复能力。冬天灸灸,特别是在三九天艾灸是对三伏灸疗效的补充和巩固,与之配合,可扶阳补虚、平衡阴阳,更好地发挥节气养生的作用,起到增强体质、保健强身的作用。

推荐艾灸穴位

陈克智说,下肢的足三里、三阴交、涌泉,腹部的神阙、气海、关元,背部的大椎、命门、肾俞等,皆是常用的强身保健要穴。

神阙穴,位于肚脐中央。这个穴位被认为是先天精气进入之处,是任脉的经气之海,也是五脏六腑的根本。神阙穴可以调节全身气血,有回阳救逆、培元固本、益气固脱、醒神的作用,是治疗虚寒脱症及全身强壮要穴。冬日适合艾

灸神阙穴,可以祛风除湿,温通经络、调和气血,甚至来年少生病。艾灸时间,在冬至前后4天,再加上冬至这一天,共九天。把艾条点着之后,以肚脐为中心,熏着肚脐周围就可以,不要烫到皮肤,有温热的感觉即可。

频率建议每天一次,一次15~20分钟。注意灸的时候要避风寒、戒生冷和油腻,刚吃完饭或空腹不宜,湿热症、阴虚发热的不宜,孕妇不能灸。

健康小贴士 ——艾灸适应症

- 慢性支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病;
- 胃肠疾病、消化不良等消化系统疾病;
- 颈肩腰腿痛、风湿骨痛等疼痛性疾病;
- 年老体弱、免疫力低下等慢性病患者;
- 素体阳虚、四肢冰冷、畏寒怕风、夜尿频繁等体质虚弱者。

健康资讯

心手相连 “医”起向健康 晋医义诊服务团进乡村

本报讯 日前,“心手相连”少数民族村义诊慰问活动在东石镇郭岑村村委会举行。晋江市医院(上海六院福建医院)组织上海市第六人民医院常驻专家及多学科专家组成医疗义诊服务团,为村民提供健康医疗服务,吸引了不少人前来咨询问诊。

义诊现场,来自内科、外科、骨科、眼科、儿科、中医科、口腔科、康复医学科、超声医学科等科室的专家与村民亲切交谈,了解其生活、饮食习惯及健康状况,认真诊查病情,耐心解答其健康咨询并做出诊断,提供有针对性的治疗方案。现场还为村民提供免费测血糖、测血压、心电图、超声等健康查体项目,并发放健康教育宣传资料。

当天下午,在晋江市政协民宗委的带领下,医院专家一同巡访慰问郭岑村患病群众,详细了解其身体状况和家庭情况,为他们送上药品,并叮嘱日常生活注意事项。

该院相关负责人表示,此次活动,通过面对面的义诊服务,不仅为少数民族同胞送去了健康和温暖,也进一步增强了大家的自我保健意识,进而养成科学、文明、健康的生活方式。未来,晋江市医院(上海六院福建医院)也将继续深入群众、深入基层,采取更多惠民生、暖民心举措,为更多基层群众提供优质医疗服务。



节气养生

大雪节气: 顺应自然护好阳气

12月6日,是今年的大雪节气。随着二十四节气中的大雪到来,标志着冬季进入了更为寒冷的阶段。大雪节气不仅是气温骤降、降雪增多的时期,也是养生保健的重要节点。本期节气养生,我们邀请晋江市医院晋南分院康复科中医师吕美丽,针对大雪节气为大家提出养生建议,帮助大家度过一个健康、温暖的冬季。

注意保暖很重要

“大雪节气养生,重在养藏、固精、益肾。通过合理饮食、适量运动、保持心情愉悦和养成良好的生活习惯等来保护身体健康。如果身体长期不适,一定要及时就医,以免引发更严重的疾病。”吕美丽介绍。

大雪节气后,自然界真正进入万物收藏的阶段,人体也要养藏。吕美丽表示,此时要做好内在阳气的保养封藏工作。顺应自然,加强御寒保暖,减少精气神的消耗,早睡晚起,适当进补,多晒太阳,有个好心情。起居调养要注意保暖,特别是中老年人,要注意做好胸腹部和关节部位的保暖,避免一冷一热导致身体不适。

适当滋补多吃苦味

大雪时节,气温骤降,人体需要更多的热量来维持体温。因此,饮食上要注意增加热量摄入,多吃富含蛋白质、脂肪和碳水化合物食物,如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆类等,以补充因天寒而消耗的能量,益气补血,滋养身体。同时,要避免吃生冷食物,以免刺激肠胃。冬季应多吃温性食物,如姜、葱、蒜、山楂、红枣等,以增加身体热量,提高免疫力。

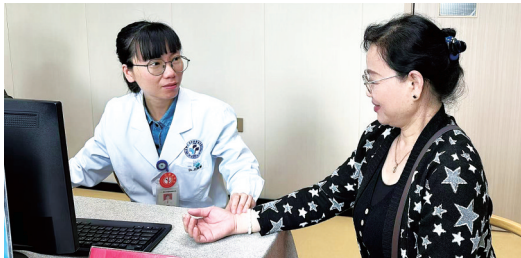
“冬季是进补的好时机,但切记不可补得太过或是乱补。”吕美丽推荐,此时可适当吃一些苦味的食物,如鸡肝、莴笋、芹菜等,同时杜绝咸物。咸味儿入肾,但自古有当旺之脏不受补的说法,因此这个时节要少吃咸的食物。此外,可以选择一些性味温润的补品,如山药排骨汤、虫草熟地老鸭汤、黄芪粥等,以助阳气生发。

预防感冒锻炼心肺

在寒冷的环境下,是流行性感冒高发的季节,胃肠道血管会收缩,导致血液循环不畅,影响消化液的分泌和肠道蠕动。这不仅会影响消化功能,还可能引发腹痛、腹泻等不适症状。因此,保持心情愉悦是保证胃肠健康的重要前提。心情愉悦能够调节身体的免疫系统,增强抵抗力,减少感染病毒的机会。可以尝试通过听音乐、阅读、运动等方式来放松身心、缓解压力,增强抵抗力。

在冬季,户外运动要适量,选择慢跑、快走等运动最适宜,以锻炼心肺功能为主,减少对对抗类运动,避免引起关节及各软组织的损伤。同时,室内要保持一定湿度,经常通风,室温切莫过高,不利于阳气潜藏,还容易感冒。

吕美丽提醒市民:以上养生建议仅供参考,具体养生方法应根据个人体质和实际情况进行调整。如有需要,请咨询专业中医师辨证论治。



健康问答

肠息肉危害大

读者:为什么说结肠息肉危害大呢? 晋江中院内镜中心王德铎医生答:肠息肉大多数情况是不算严重的疾病,但如果是家族性结肠息肉,或者肠息肉较大,有恶性倾向,那么就比较严重了。肠息肉在临床上是非常常见的。但是随着肠镜技术和设备的不断改进。肠息肉往往可以在肠镜下予以诊断和治疗,一般如果息肉较小,在2cm以内,甚至有些更大的息肉,都可以在肠镜下予以切除。大多数肠息肉是良性病变。但是仍然有部分息肉有恶性倾向,尤其是家族性结肠息肉,大多数都可能转变为结肠癌,也就是恶性病变。