

## 健康课堂

夏病冬治正当时  
“三九灸(贴)”补阳气

## 本期特邀嘉宾

吴颖婵，中医内科副主任医师，毕业于福建中医药大学(现福建中医药大学)，医学学士。泉州市中医药学会治未病分会委员、二级公共营养师。2022年入选晋江市中医专家名医录，2024年认定为庄氏正骨代表性传承人。拥有国家实用新型专利一项；国家发明专利一项。获得晋江市中医药专项基金。以中医辨证论治为主，将传统中医与现代医学结合，擅长风湿痹证类各症、中医治未病、青少年生长发育调养、体质调养等。



大雪节气已过，天气越来越冷，本周六，我们即将迎来冬至节气。

吴颖婵介绍，“三九”是冬至后的三个九天，也是一年中最冷的时间段。在三九天，正是一年之中人体阳气最弱时，无论是自然还是人体都开始进入阳气微、阴气盛的状态。此时人体抵抗寒邪的能力下降，感冒、鼻塞、咳嗽、胃痛等病痛概率上升，还有可能在寒冷天气出现颈肩腰关节疼痛、手脚冰凉的现象。此时，若运用“三九灸(贴)”，选用辛散温通的药物敷贴于人体的穴位或直接用艾灸疗法，通过对穴位的温热刺激，调节经络，温煦阳气，驱散内伏寒邪，就能扶助阳气，从而达到防治疾病的目的。

## 案例分享

## “三九灸(贴)”适宜人群

去年，36岁的张女士因“一进入冬季就觉得手脚冰凉、身体虚弱，且每次经期前后都容易头痛等症”就诊于

咱厝一家医院。经妇科相关检查后，令她意外的事发生了——各项指标竟都显示正常。经朋友介绍，她前往庄氏中医门诊部(庄氏正骨堂)中医内科求助于中医调理。接诊时，经吴颖婵辨证问诊后，认为张女士存在阳气不足、寒凝血瘀等病症，进而导致其进入冬季体力不支、免疫力低下，容易感冒生病。随后，该门诊部医务人员为张女士进行了开贴服药结合、在特定穴位进行“三九灸(贴)”贴敷的中医外治治疗方案。经多次诊疗，张女士自述病情减轻，头痛症大有好转，精神也好了很多。吴颖婵解释说，这就是药物对穴位的温热刺激，透皮吸收到了身体里，能激发体内阳气，

达到温通经络、调和气血、祛风散寒的效果。今年，张女士“不请自来”，拉上了闺蜜，已经早早地预约了2个“三九灸(贴)”名额。

“哪些人适合‘三九灸(贴)’？”吴颖婵介绍，“三九灸(贴)”的适宜病症有以下几类，分别是呼吸系统疾病，比如，慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、各种慢性咳嗽、体虚易感冒等；消化系统疾病，比如，消化不良、消化道溃疡、慢性结肠炎、慢性腹泻等属虚寒性的；运动系统痛症，比如，风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、肩周炎、颈肩腰腿痛、腰椎间盘突出、膝关节骨性关节炎等属虚寒的痛症；妇产科疾病，比

如，慢性盆腔炎、痛经、不孕症、产后头痛、产后身痛、坐月伤风等。

此外，吴颖婵介绍，“当你处于亚健康状态，也可通过‘三九灸(贴)’增强机体免疫功能，抑制过敏状态，提高抗病能力，达到防病的目的，这也是中医‘上工治未病’的体现。”

## “三九灸(贴)”贴敷时间

一九：2024年12月21日；  
二九：2024年12月30日；  
三九：2025年1月8日；  
加强：2025年1月17日。

本周六开启  
你预约“三九灸(贴)”了吗

“夏养三伏，冬补三九”。随着冬季的来临，一种传承千年的传统中医养生疗法——“三九灸(贴)”，以其独特的养生智慧和调理效果，日益受到人们的关注。

12月21日，夏病冬治的“三九灸(贴)”即将开贴。日前，记者从庄氏中医门诊部(庄氏正骨堂)中医内科获悉，有消化系统疾病、呼吸系统疾病、妇科疾病、亚健康状态的人群，

## 健康课堂

咱厝医生分享：  
孕妈健康指南

## 医生简介

吴雅东，擅长各类妇产科常见病、多发疾病的诊治，包括孕期保健、孕期营养管理、各类妇科手术、阴道镜的诊断、宫腔镜、利普刀宫颈手术、产科难产接生、剖宫产手术等。

冬季寒冷干燥的气候，对孕妈的健康有着不容忽视的影响。比如，寒冷会使血管收缩，影响血液循环，导致血压升高；冬季是呼吸道疾病高发期，更要注意保暖，佩戴口罩；干燥的空气容易造成皮肤缺水，孕妈们需要更加注重保湿，选择温和的护肤产品；冬季日照时间短，容易导致维生素D缺乏，影响钙吸收，甚至出现腿抽筋的情况……

随着气温下降，天气逐渐寒冷，孕妈作为特殊人群，在冬季有哪些注意事项？本期健康课堂，让我们跟随晋江市中西医结合医院妇产科副主任医师吴雅东一起来学习。

## 冬季传染病防护 守护母婴健康

进入冬季，孕妈们应注意保持室内温暖，避免长时间处于寒冷环境中。尽量不去人多拥挤的公共场所。同时，建议孕妈们在阳光充足时适当晒晒太阳，补充维生素D。

冬季是呼吸道传染病的高发季节，例如流感和肺炎等，这些疾病对孕妈和胎儿都可能造成风险。病毒感染可能会影响胎儿发育，严重时甚至可能导致胎儿畸形或流产。此外，传染病还会加重孕期不适，例如发热、咳嗽等。

那么，孕妈们该如何做好防护呢？吴雅东分享，以下几点建议供你参考：在医生的指导下接种流感疫苗；保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴；保持规律的作息，进行适度的锻炼，增强自身免疫力。

## 冬季孕期食谱 为母婴健康加分

“合理的营养搭配对孕妈和宝宝的健康至关重要。”吴雅东介绍，进入冬季，更需要注意以下几个方面：为了提高免疫力，孕妈们可以适量增加鱼、肉、蛋、奶等优质高蛋白食物的摄入。多吃蔬菜水果，补充膳食纤维，可以保持肠道通畅，预防便秘。同时，也要注意补充钙、铁、锌等矿物质，以满足胎儿发育的需求。适量摄入全谷物、杂粮等富含膳食纤维的食物，有利于稳定血糖。当然，别忘了每天保持充足的水分摄入，预防脱水。

“此外，注意保暖，适当运动，增强免疫力也很重要。”吴雅东表示。

## 央媒关注网友点赞 咱厝这一救人事件火了



随着冬季的到来，气温逐渐下降，天气日益寒冷，人体的生理机能也会受到影响，特别是心脑血管系统。为了更好地保护自身健康，我们有必要了解心脑血管疾病的基本知识，掌握一些必要的急救技能，尤其是AED(自动体外除颤器)的使用方法。下面，让我们一同跟随晋江市医院(上海六院福建医院)心内科主任、医学博士张登庆的讲解，深入了解心脑血管疾病预防与急救知识的相关内容。这份冬季健康护心攻略请查收！

央媒关注网友点赞  
最新后续来了

12月8日，一名陈姓男子在晋江市体育中心跑步时，突发呼吸心搏骤停。幸运的是，热心群众经过并及时发现，充分利用了现场配置的AED为其进行电击除颤及心肺复苏，成功救回他的生命。

这一救人视频发布后，引起了大众的广泛关注。值得一提的是，近日央视新闻直播间专门报道了这一事件。几乎是同一时间，央视网、环球网、光明网等各级媒体也纷纷关注、转发。不少网友在为救人者张强东、廖伟华点赞的同时，也将目光锁定在AED这一救命神器及患者后续的健康情况上。

记者对此事件进行跟踪，了解到当天患者陈先生被120医护人员紧急送往晋江市医院内科，该科室主任张登庆第一时间接过生命救援接力棒。经专业诊断明晰病情后，张登庆紧急为其开展了心脏支架手术。幸运的是，手术完成顺利，患者恢复良好，目前已出院。

冬季心脑血管疾病高发  
防范建议这样做

“患者之所以会呼吸心搏骤停，主要原因是心血管堵塞。”张登庆介绍，

“冬季是心脑血管疾病的高发季节。由于气温骤降，血管收缩，血液循环减缓，血压升高，中老年人群特别容易出现心脏血管问题，如脑中风、心肌梗死等。”

“心搏骤停的抢救必须争分夺秒，在‘黄金四分钟’内接受治疗才能达到最佳效果。由于救护车很难在10分钟内到达，因此，现场及时的心肺复苏和AED使用至关重要。”张登庆进一步解释说，呼吸心搏骤停是一种极其危急的情况，指心脏射血功能的突然终止，导致大动脉搏动与心音消失，重要器官(如脑)严重缺血、缺氧，最终导致生命终止。引起心搏骤停最常见的原因是心室纤维颤动。而AED是一种便携式急救设备，可自动识别患者是否存在室颤等，还可电击心律，并进行电击除颤。尽早使用AED除颤，对挽救心搏骤停的患者生命至关重要。

如何防患于未然？“心脑血管疾病的病因主要包括高血脂、高血压、糖尿病等基础疾病，以及寒冷天气、不良生活习惯等因素。”张登庆建议市民朋友，进行预防要做到如下几点：注意保暖，避免身体受寒，中老年人在外出时要多穿衣服，室内也要适当调高温度；合理膳食，减少高脂肪、高热量、高糖食物的摄入，以清淡易消化的食物为主；适当运动，如散步、瑜伽等，有助于加速血液循环，但需注意运动强度不宜过大；控制情绪，避免过度激动、生气、悲伤等情绪波动，以防血压升高。



## 咱厝AED分布地图怎么查

记者了解到，近年来，晋江市委、市政府高度重视群众性应急救护公益性培训和公共场所AED安装工作。2019年，晋江在全省率先通过政府+社会力量等方式在人员密集公共场所安装AED。截至目前，全市已安装292台(1.42台/万人)，培训持证救护员2.6余万人，开展应急救护普及培训60余万人次。值得一提的是，晋江市120调度系统融合AED监管系统，构建了急救新生态。

“AED网点功能能精确定位全市公共场所配置的AED，市民可通过微信定位功能找到附近的AED，遇到紧急情况及时运用该设备抢救生命。”晋江市120急救指挥中心相关负责人张荣华介绍，冬季心脑血管疾病和呼吸心搏骤停都是严重威胁人类健康的问题。通过了解病因、掌握预防方法、熟悉急救步骤及AED的使用方法，我们可以更好地保护自己和他人的生命安全。

扫一扫，关注“晋江市120急救指挥中心”官方公众号，点击子菜单“AED地图”，查询AED网点，就能清楚地看到咱厝的AED分布地图。

## 健康问答

## 高血压足浴方推荐

读者：请问有高血压患者泡脚方推荐吗？

晋江市中医院风湿病科主任、中医副主任医师张滢坦：严重的心脑血管疾病、糖尿病等病情控制不稳定者，足部有炎症、外伤、皮肤烫伤者，饱食、饥饿及过度疲劳时，饭前、饭后半小时内，以及对温度感觉迟钝者，均不宜行足浴养生之道。高血压足浴方，有平肝潜阳、清热安神的功效，建议遵医嘱使用。药方组成包括：龟板15g、炒白芍15g、钩藤15g、龙骨15g、石膏15g、牛膝7.5g、当归7.5g、生地7.5g、牡丹皮7.5g、冰片7.5g、夏枯草7.5g。此泡脚方可辅助用于各类高血压患者。

## 节气养生

## 冬至大如年 养生这样做

人们常说“冬至大如年”，无论是朝廷之上还是乡野之中，冬至节都是非常热闹的。那么，值此节气，我们该如何健康养生呢？大家不妨跟着晋江市灵源街道社区卫生服务中心中医师陈克智的步伐来一起学习下。

## 一起了解冬至节气

冬至是一年中的第22个节气，是最早被发现也是最重要的节气之一。同时，作为一年中白天最短、夜晚最长的一天，冬至也被人们视为冬季的重要节气。根据《玉烛宝典》的记载，古代人们选择在冬至这天举行庆典，皇帝百官可以不上朝，普通百姓歇业休息，天下共乐，被称为“履长之贺”。除庆祝外，人们往往也会在这一天通过各种习俗和养生方法来进行养生保健。为此，冬至不仅是一个重要的节日，更是一个养生的重要时刻。

在冬至这一天，根据传统农历，2024年的冬至落在12月21日，这一天是农历的十一月廿一。冬至被视为“一九”的开始，“三九灸(贴)”等中医外治及膏方、食疗进补等养生方法，被人们广泛采纳实施。

## 养生讲究话你知

陈克智介绍，冬至时节，气温逐渐下降，天气寒冷，人体新陈代谢也相应减缓。因此，冬至养生需要特别注意保暖和调整饮食习惯。在饮食上，可以适量增加高热量、高蛋白的食物，如羊肉、牛肉、核桃、红枣等，这些食物不仅能提供身体所需的热量，还能增强体质，提高免疫力。

同时，要避免食用生冷、寒凉的食物，以免损伤脾胃。除了饮食调整，冬至时节还需要注意适当的运动。虽然天气寒冷，但适量的运动可以促进血液循环、增强体质，提高免疫力。不过，运动时要注意保暖，避免受寒。可以选择在室内进行一些简单的运动，如瑜伽、太极等，这些运动不仅可以锻炼身体，还能缓解压力，提高睡眠质量。

## 充分睡眠注意防寒

陈克智表示，冬至时节也是调整作息的好时机。要保持充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累。晚上可以泡个热水脚，不仅可以促进血液循环，还能帮助入睡。同时，要保持愉快的心情，避免情绪波动过大，以免影响身体健康。

总的来说，冬至是一个重要的养生时刻。通过调整饮食、适当运动、调整作息等方式，可以帮助我们度过这个寒冷的冬季，保持身体健康。同时，也要尊重传统习俗，享受这个特殊的节日氛围。冬至大如年，让我们一起度过一个健康、快乐的冬至吧！

## 健康话题

## 冬日冷水澡 双刃剑下的健康挑战

在寒冷的冬日，是否有人敢于挑战自我，尝试一场冷水澡呢？这一行为，对于一些人来说，可能充满了刺激与新奇，但对于健康的影响，却是一把双刃剑。

冷水澡的好处不容小觑。神倍增。为了磨炼自己的意志力、强健体魄，我会在不是特别冷的情况下坚持洗冷水澡。”

读者张某表示，“首先，洗冷水澡可以增强体质，提高机体的抗寒能力，减少感冒等疾病的发生。我查过资料，据说这是因为冷水刺激可以促进血液循环，增强体内的血液流动，从而增强体质。其次，我认为洗冷水澡可以提神醒脑，加强神经的兴奋性，洗完之后会让人精神倍增。为了磨炼自己的意志力、强健体魄，我会在不是特别冷的情况下坚持洗冷水澡。”

也是好处之一。”市民凯米留言说。

## 这类人群慎洗冷水澡

然而，冬日冷水澡的坏处也同样显著。有读者留言说，“我觉得洗冷水澡违背了四季的规律。由于冷水刺激，身体抵抗力可能会下降，从而会增加感冒的概率。此外，冷水刺激还可能导致血液循环受阻，影响皮下血液循环，特别是四肢末端容易出现末梢循环不良。对于皮肤来说，冷水澡可能导致皮肤干燥、瘙痒，甚至引发红疹等皮肤问题。因此，医

生普遍建议，在寒冷的季节里，人们应尽量避免洗冷水澡，以免对健康造成不良影响。

总之，冬日冷水澡是一把双刃剑，既能带来一定的益处，也可能引发多种健康问题。在决定是否尝试这一行为时，大家应根据自己的身体状况和健康状况做出明智的选择。如果身体条件允许且有兴趣尝试，建议从夏天开始逐渐增加对冷水的耐受性，并在冬季时控制好洗澡的时间和频率，以降低健康风险。同时，如果出现任何不适或健康问题，应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。