

健康课堂

# 久坐办公室身体警报拉响？“点穴术”来“救场”

在繁忙的都市生活中，越来越多的上班族被贴上了“久坐族”的标签。长时间坐在办公桌前，埋头于工作，已经成为许多白领的日常写照。然而，久坐不动不仅影响工作效率，更在悄然间给身体带来了七大危害。本期“健康课堂”，我们将深入探讨这些危害，并提供实用的建议，帮助上班族减少久坐带来的负面影响。

## 久坐不动危害逼近

久坐，这个看似无害的行为，实则暗藏杀机。它不仅会导致心脏负担加重，增加心血管疾病风险，还会引发臂肌功能下降，让人体态臃肿、功能受限。腰椎压力增大，椎间盘突出等问题也随之而来，让人苦不堪言。

对此，晋江市灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天钊介绍，久坐还会减缓肠道蠕动，增加大肠癌风险，影响肠道免疫功能。膝盖半月板因缺乏营养而退化，增加膝关节炎症风险。更为严重的是，久坐使膝部血液流动减少，血栓风险提高，女性尤为需要注意。对于男性而言，久坐压迫前列腺，导致血液循环不畅，增加前列腺疾病风险。

张先生是一名典型的电商从业者，每天至少有8小时坐在电脑前工作。长时间地工作让他忽略了身体的警告。直到有一天，他突然感到腰部剧烈疼痛，无法站立。经医生诊断，张先生患上了腰椎间盘突出。这次经历让他深刻意识到久坐的危害。他开始调整工作方式，每

隔一小时就起身活动一下，做一些简单的拉伸运动。如今，张先生的腰痛已经大为缓解，他也更加珍惜自己的身体健康。

## 如何减少久坐伤害

面对久坐带来的种种危害，上班族该如何应对？

林天钊说，首先要学会见缝插针地运动。在工作间隙，可以抖抖腿、踮踮脚、伸伸懒腰，做一些简单的拉伸动作。这些看似微不足道的运动，却能有效缓解久坐带来的肌肉僵硬和疲劳。其次，每天保持22分钟的中高强度运动至关重要。健步快走、慢跑、骑自行车、游泳、瑜伽等都是不错的选择。这些运动不仅能增强心肺功能，还能提高身体代谢率，有助于消耗多余的脂肪。此外，每天走路超过2200步也是降低久坐危害的有效方法。研究表明，不论每天久坐多久，只要走路步数达到一定量，就能显著降低心血管疾病风险。因此，白领们不妨在上下班途中选择步行，或者在午休时间外出散步，让身体得到更多的锻炼。除了调整生活方式和增加运动



量外，定期体检也是防范久坐危害的重要手段。

林天钊建议：长时间久坐，腰部承受的压力可不小，容易引发疼痛。按摩腰眼穴，对防治腰背痛有着显著效果。经常刺激这个穴位，还能起到聪

耳明目、固精益肾和延年益寿的作用。重复按压穴位50-100遍。每天早晚各做一次，长期坚持，你会发现腰部疼痛的症状逐渐减轻。当你感觉手腕和手指疲惫不堪时，不妨试试按摩鱼际穴。

## 本期聚焦

# 正确认识艾滋病 消除艾滋歧视

自2014年起，每年的3月1日为世界“艾滋病零歧视日”。这一纪念日由联合国艾滋病规划署发起，目的在于让我们科学认识艾滋病，消除偏见与歧视。那么，对于艾滋病，我们需要知晓什么呢？

## HIV感染非绝症

晋江市疾控中心相关负责人叶福全介绍，艾滋病是由HIV病毒攻击人体免疫系统引发的疾病。其本身虽不致命，但破坏免疫系统后会引发多种致命病症。

据了解，HIV病毒的传播途径非常明确，只有性传播、血液传播和母婴传播这三种。关于艾滋病，这些真相值得被所有人看见——需要强调的是，日常的拥抱、握手、共用餐具、在同一泳池游泳、蚊虫叮咬、咳嗽打喷嚏、共用马桶等行为不会感染HIV。

## 消除歧视是关键

记者了解到，现代医学让艾滋病的治疗有了重大突破。通过规范服用抗病毒药物，患者体内的病毒载量能够降至检测不到的水平。这种情况下，通过性接触传播病毒给他人风险极低，感染者可实现长期健康生活，母婴传播阻断成功率超98%。同时，暴露后阻断和暴露前预防手段也大大降低了感染风险，安全性行为和共用针具等措施能有效切断传播链。

比病毒感染更可怕的是给患者“贴标签”。很多人认为感染HIV就是生活不检点。事实上，医疗暴露、母婴传播等都可能是感染因素，这和品行毫无关系。而且，我国法律保障艾滋病患者享有平等的就医、就业、入学等权利，歧视行为是违法的。

叶福全介绍，预防是最好的保护，正确使用防护用品、拒绝共用针具、及时进行暴露后阻断等都很重要。同时，我们要拒绝传播“恐艾”谣言，不窥探患者隐私，平等对待HIV感染者。如果怀疑有感染风险，应及时到疾控中心或正规医疗机构检测，我国还有免费的匿名检测服务。早发现、早治疗，才能更好地守护生命健康。

## 健康话题

# “网瘾”父母 迷上熬夜与“剁手”

理解“网瘾”父母，是一个共情与引导的过程。在数字化浪潮下，青少年沉迷网络的问题早已引起广泛关注。然而，一个容易被忽视的现象正在悄然蔓延：我们的父母，那些曾经教导我们远离网络诱惑的长辈，也逐渐成了“网瘾”一族。据中国互联网信息中心报告，截至2024年9月，老年网民占比已达14.3%，规模达1.57亿。面对这一现象，我们该如何理解父母的“网瘾”，又该如何引导他们健康上网呢？

下期“健康话题”，邀你共同参与互动，分享你的相关经历。读者朋友可以将个人的见解、经历等想说的话发送短信至15980068048，或通过“晋江健康驿站”公众号后台留言发送给我们。届时，我们将遴选留言刊发出来。

## 专家医讯

# 泉州知名运动医学专家 莅临中医院坐诊

本报讯 为满足广大患者对高质量医疗服务的需求，晋江市中医院特邀福建医科大学附属泉州第一医院运动医学专家——汤海峰主任，于3月6日亲临医院坐诊。此次坐诊将为晋江及周边地区的运动损伤及关节疾病患者提供专业的诊疗服务。

坐诊时间为本周四15:00-17:30，地点为晋江市中医院门诊一楼113诊室。汤海峰主任，亚太膝关节、关节镜及运动医学学会会员，福建省医学会运动医学分会常务委员，拥有丰富的骨科专业经验和深厚的学术背景；从事骨科专业二十余年，专注于关节外科和运动医学方向，曾多次在国内顶级医院及香港知名医疗机构进修交流学习。汤主任擅长膝、肩、髌、踝等关节损伤、疾病的诊疗及关节镜微创手术治疗，为无数患者解除了病痛。

电话预约：请拨打0595-85891234（医院预约服务中心），根据提示音操作进行预约。

公众号预约：关注“晋江市中医院”公众号，点击“医院首页”-“门诊预约”-“晋江市中医院（总院）”-“专家门诊”-“运动医学专家门诊”。

# 中医养生进社区 女性健康有“良方”

近日，在暖阳照进的深沪镇港阜社区会议室，50多名中老年女性朋友围坐在中医专家身旁，跟着示范动作舒展肩颈。这是晋江市第二医院康复医学科陈青云副主任医师带来的“常见颈腰椎疾病的中医预防与保健”专题讲座现场。这场生动实用的健康课，正是晋江市“女性健康公益大讲堂”的缩影。

## 社区里的中医课堂

从“八段锦与女性穴位养生”到“乳腺病中医防治”，从“九种体质辨识”到“中老年穴位按摩”，课程内容既涵盖常见病防治，又融入传统养生智慧；足迹遍布罗山、紫帽、东石等镇街……

晋江市“女性健康公益大讲堂”宣讲活动由市妇联、市卫健局、市计划生育协会等单位联合开展并已举办多年。宣讲活动组织家庭健康讲师团深入各镇（街道）、经济开发区，普及女性健康知识，推广女性安康保险，让女性健康新理念、新知识、新方法深入人心，把关爱送进广大妇女群众中。

在梅林的一次讲座课堂上，现场制作的艾灸体验包成为抢手“健康礼”，让居民们能即时实践所学。在安海镇仁寿村的讲座现场，68岁的张女士边听讲边记录：“以前总以为腰痛是年纪大了正常现象，现在才知道可以通过穴位按摩缓解。”这种“理论+实操”的教学模式，正是该系列讲座的特色所在。每场活动都设置互动环节，讲师现场演示八段锦基础动作、教大家定位足三里等保健穴位，还发放图文版《家庭穴位按摩



## 千年智慧助力女性

活动将传统中医养生与现代健康管理相结合，既有古法智慧的传承，也融入了现代预防医学理念。记者了解到，为了让中医养生知识真正落地，晋江市第二医院创新采用“移动课堂”形式。在紫帽镇举办的一次讲座中，工作人员特别设置体质辨识区，通过舌苔检测、问卷评估等方式，为到场居民定制个性化养生

方案。“我们发现很多女性存在肝郁气滞体质，推荐玫瑰花茶饮和天冲穴按摩，这样的针对性建议更有实效。”陈青云表示。

晋江市第二医院相关负责人介绍，该院坚持以满足人民群众日益增长的健康需求为出发点和着力点，扎实推进推进各项医疗工作，下大力度对接上海高端医疗。将来，该院将进一步推出特色健康服务，守护各类人群的身心健康，让健康新风尚进入千家万户，为群众的身心健康保驾护航。

随着春季养生季来临，系列讲座将持续升温。陈青云介绍，下一阶段将增加儿童推拿、节气养生等专题，并走进企业举办职场女性健康讲座。这个由政府主导、医疗机构支撑、社区联动的女性健康工程，正在为咱晋女打造“内外兼修”的健康防护网。

# 春季养生粥：滋养身体焕发生机

春天，万物复苏的季节，大地回春，生机勃勃。在这个充满活力的时节，饮食调养显得尤为重要。粥，自古以来便被誉为“天下第一补人之物”，以其独特的口感和丰富的营养价值，成为春季养生的首选。



## 春天喝粥 胜似补药

药王孙思邈在《千金方》中就曾提到：“春时宜食粥。”民间也有“春天喝粥，胜似补药”的说法，可见春天喝粥的重要性。

国家二级公共营养师黄胜红指出，粥的制法简单，以来为主料，辅以适量的水，经过精心熬煮，米粒变得软糯，汤汁醇厚。这种烹饪方式不仅保留了米的营养成分，还使其更容易被人体消化吸收。粥中的水分充足，有助于滋润身体，补充因干燥天气而流失的水分。此外，粥还具有补脾养胃、去浊生清的功效，能够帮助调节身体的阴阳平衡，促进新陈代谢。

雨水是春天的第二个节气，此时气温逐渐回升，但早晚温差较大，气候多变。在这个特殊的时期，选择合适的养生粥，不仅能补充身体所需的营养，还能帮助我们更好地适应季节变化。

## 雨水节气养生粥谱

“春季喝粥不仅是一种传统的饮食习惯，更是一种科学的养生之道。通过合理搭配食材，我们可以制作出多种美味又健康的养生粥，为身体注入活力，迎接生机勃勃的春天。”黄胜红建议，春季的饮食应以清淡为主，避免过于油腻的食物。她特别推荐了几款适合雨水节气的养生粥。

“红枣和枸杞都是中医常用的滋补食材。时值春日，建议大家试试红枣枸杞粥。”黄胜红表示，红枣富含维生素C和铁质，能够补血益气；枸杞则含有丰富的抗氧化物质，能够延缓衰老。将红枣和枸杞与大米一同熬煮，既能增加粥的营养价值，又能起到滋补养颜的效果。

春日雨水多，薏米红豆粥是不错的祛湿佳品。黄胜红介绍，薏米具有利水消肿、健脾祛湿的功效；红豆则能清热解暑、利尿消肿。在雨水节气，人体容易受到湿气的侵袭，食用薏米红豆粥可以帮助排出体内湿气，保持身体健康。

若想温补，则可选择山药小米粥。黄胜红解析说，山药能够健脾益胃、滋肾益精；小米则能养胃安神、滋阴润燥。将山药和小米搭配熬煮，不仅能提供丰富的营养，还能帮助调节肠胃功能，增强免疫力。百合银耳粥，是老幼皆宜的一道粥品，可起到润肺止咳的功效。百合具有清心安神、润肺止咳的功效；银耳则能滋阴润肺、美容养颜。黄胜红说，在春季，空气干燥，容易引发咳嗽等症状，食用百合银耳粥可以有效缓解这些问题。

# 春季助长黄金期 孩子长高不费力

春天，万物复苏，生机盎然，正是儿童生长发育的黄金季节。俗话说得好：“一年之计在于春。”在这个充满希望的季节里，本报健康周刊携手晋江市中医院紫帽院区医务人员，为您的孩子带来一场中医智慧绿色助长的知识盛宴，让孩子的身高在不经意间悄然增长，轻松“高人一等”。



期，身高增长值是秋冬季节的2至2.5倍。正如《黄帝内经》所言：“春三月，此谓发陈。”春天，孩子们的身体也迎来了“发陈”时刻，仿佛陈年种子在春风的吹拂下破土而出，茁壮成长。

日前，记者获悉，为了助力孩子抓住这一黄金时机，晋江市中医院紫帽院区特别推出了中医绿色助长疗法。其中，“儿童生长贴”备受瞩



目。该疗法采用特制药膏，贴敷于调节肺、脾、肾等脏腑功能的穴位上，通过药物吸收和穴位刺激的双重作用，调理脾胃、疏通经络、改善睡眠，促进骨骼肌肉生长，让孩子在轻松愉快的氛围中实现身高的自然增长。

除了生长贴，推拿助长也是中医绿色疗法的一大亮点。该院相关工作人员介绍，中医理论认为，儿童的

生长发育与五脏功能密切相关，尤其是肾、脾、肝三脏。推拿通过刺激孩子身体特定穴位，调节脏腑功能，调和气血，从而达到健脾胃、补肾气、促进生长发育的目的。

## 一人一方更有针对性

此外，春季扶阳助长也不容忽视。该院相关工作人员介绍，中医认为，孩子的身高发育与先天肾气不足、后天脾胃失养等因素有关。而热奄包、艾灸、扶阳灸、火龙罐等疗法，均具有温热、培补阳气的作用，能够刺激经络、调节气血、促进新陈代谢，增强孩子的免疫力，为孩子的健康成长保驾护航。

值得一提的是，晋江市中医院紫帽院区还倡导“一人一方”的个性化治疗方案。根据孩子的不同体质，选择最适合的外治方法，如小儿推拿、耳穴埋豆、扶阳灸等，与生长贴相辅相成，共同助力孩子长高。当然，除了专业的中医绿色疗法外，日常养护同样重要。家长应鼓励孩子多进行户外运动，呼吸新鲜空气，晒太阳，适度运动；在饮食上，要注重营养均衡，种类全面，为孩子提供充足的营养支持；同时，保证充足的睡眠也是促进孩子生长发育的关键。

## 健康问答

# 结肠息肉为何易复发

读者：为什么说结肠息肉容易复发？  
晋江中医院内镜中心王德铨医生答：结肠息肉复发最主要的因素是基因，这是难以避免的。其次，生活习惯，这是唯一可以控制的因素。比如高蛋白、高脂的饮食，可以调整成富含膳食纤维的饮食；抽烟、喝酒可以戒掉。由于基因和环境影响无法预防，因此肠镜检查尤为重要。如果检查发现有肠道息肉，把息肉给切除了之后，必须每年复查肠镜。如果是一年后做肠镜复查没有发现息肉，并且家里亲人没有胃肠道肿瘤患者的话，可以三年之后再做一次肠镜来复查，这都是早发现早治疗肠息肉的最好手段。