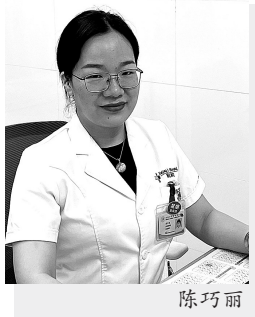
久坐人群必看！

中医穴位埋线助你告别腰痛困扰


陈巧丽

在繁忙的都市生活中，久坐已成为许多人的常态。无论是办公室白领、程序员，还是学生群体，长时间保持坐姿已成为日常的一部分。然而，这种生活方式却悄然埋下了腰痛的隐患。腰痛，这个看似与年轻人无关的健康问题，如今却日益年轻化，困扰着越来越多的久坐党。别担心，中医穴位埋线疗法或许能为你带来福音，助你告别腰痛困扰。

久坐族腰痛频发 中医解析病因

随着工作方式的改变和生活节奏的加快，腰痛已成为久坐族的常见健康问题。长时间保持同一坐姿，腰部肌肉长时间处于紧张状态，容易导致腰部软组织受损，进而引发腰痛。中医认为，腰痛与气血运行不畅、瘀血阻滞经络密切相关。久坐不动，气血运行受阻、经络不通，腰痛便随之而来。

晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科副主任医师陈巧丽介绍，腰椎间盘突出症（简称“腰突”）更是久坐族的“噩梦”。长期久坐，腰椎间盘承受的压力增大，容易导致腰椎间盘退变，纤维环破裂，髓核突出，压迫或刺激神经根和马尾神经，引发剧烈的腰痛和腿部放射性疼痛。这不仅严重影响患者的日常生活，还可能降低生活质量。

中医穴位埋线疗法 创新疗法显奇效

面对久坐族日益严峻的腰痛问题，中医穴位埋线疗法以其独特的优势脱颖而出。陈巧丽介绍，穴位埋线疗法是在传统针灸基础上的改良与创新，将可被人体吸收的“生物蛋白线”用特殊针具置入穴位，通过线材在穴位内的持续刺激，达到疏通经络、调畅气血的目的。这种疗法既有针灸的即时效果，又有长效的穴位刺激作用。线材在穴位内停留约25天，自然地被身体逐渐软化、液化、吸收。在这个过程中，线体产生的刺激信息和能量通过经络传入体内，对全身脏腑进行调节，从而缓解腰痛症状。

小李便是受益者。作为一名程序员，他每天需要长时间坐在电脑前工作，腰痛成了他的“老朋友”。他尝试过多种治疗方法，但效果均不明显。直到他听说了中医穴位埋线疗法，便决定尝试一下。经过两次治疗，他的腰痛症状显著减轻，如今已能自如地应对工作，生活质量得到了显著提升。

注意事项与患者见证

张大爷也是中医穴位埋线疗法的受益者。他是一位退休教师，长期受腰痛困扰，尝试过多种治疗方法，但腰痛总是反复发作。在一次偶然的机会下，他了解了中医穴位埋线疗法，并决定尝试一下。经过几个疗程的治疗，他的腰痛症状得到了明显缓解，如今已能自如地行走、做家务，生活质量得到了显著提升。他感慨地说：“中医穴位埋线疗法真是神奇，让我重新找回了生活的乐趣。”

虽然中医穴位埋线疗法效果显著，但患者在接受治疗时仍需注意一些事项。陈巧丽提醒市民：治疗后，局部皮肤可能会有轻微针眼或小创伤，需保持清洁干燥，避免感染。同时，患者还需注意饮食调理，保持清淡饮食，少吃油腻、辛辣、刺激性食物。此外，避免过度活动、劳累，纠正不良姿势，也是预防腰痛复发的重要措施。

本期聚焦

春日防花粉侵袭 健康出行有妙招

随着春天的到来，万物复苏，花香四溢，但随之而来的花粉过敏也让不少人苦不堪言。近日，市民李女士在踏春归来后，因花粉过敏导致身体不适，引发了广泛关注。本期聚焦，将为你介绍如何有效防范花粉侵袭，让你健康享受春日美好时光。

花粉过敏频发踏春需警惕

上周末，咱厝李女士趁着天气晴朗，与家人一同前往郊外踏青赏花。然而，回家后不久，她便出现了流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒等症状。起初，李女士以为只是普通感冒，并未在意。但随着症状持续加重，她不得不前往医院就诊。经医生诊断，李女士的症状是由花粉过敏引起的。

据中国天气网联合中国气象局公共气象服务中心发布的全国春季花粉预报地图显示，3月上旬，中东部多地已进入柏科花粉易过敏时段。随着气温回升，华北平原多地也将陆续进入花粉过敏高发季。因此，市民在踏春赏花时，需警惕花粉过敏的风险。

防花粉侵袭四字诀需记牢

面对花粉过敏的困扰，市民应如何有效防范呢？咱厝皮肤科专家蔡文墨建议，掌握“躲、防、护、吃”四字诀是关键。

“躲”即远离过敏原。市民应及时关注花粉监测预报，过敏指数较高时段减少户外活动。在干燥、温度高、风大的天气，尤其是中午前后花粉指数最高的时段，尽量避免外出。

“防”即做好物理防护措施。外出时，市民应戴好口罩、眼镜，穿长袖衣物，减少接触花粉的概率。居家时，保持室内卫生，适当通风，尽量不要在室外晾衣服、床单等。此外，还可准备一台空气过滤器，降低室内花粉浓度。

“护”即注意皮肤保护。如发生过敏，需保持皮肤完整性，避免抓挠。洗澡时不用力搓洗，发病时可用润肤霜加强保湿。穿衣建议选择柔软的贴身衣物，避免摩擦加重症状。

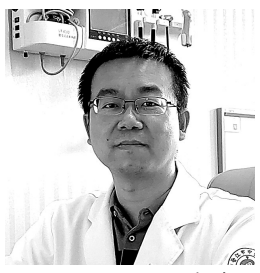
“吃”即调整饮食习惯。易过敏人群可多吃富含维生素C的食物，少吃甜食及刺激性食物。如处在过敏高发区，还可提前遵循医嘱服用抗过敏药。

健康出行，享受春日美好

春日防花粉侵袭，不仅关乎个人健康，更关乎全家人的幸福。市民应提高警惕，掌握防花粉侵袭的小妙招，让健康与美好同行。

蔡文墨表示：呼吁广大市民，在享受春日美好的同时，不忘保护自身健康，共同营造一个和谐、美好的生活环境。最后，提醒广大市民，如遇到花粉过敏症状持续加重或反复发作的情况，应及时就医，切勿延误病情。

春季养生从药膳开始


张滢坦

春季，万物复苏，自然界呈现出一派生机勃勃的景象。此时，人体的肝气正旺，而脾胃则相对容易失调。为了帮助大家更好地适应春季的气候变化，晋江市中医院中医师张滢坦将介绍几个简单易行的药膳食疗方，助你健康度过春天。

春季养肝药膳先行

春季是养肝的好时节。张滢坦介绍，中医认为，肝主疏泄，喜条达而恶抑郁。因此，在春季，我们应该注重疏肝解郁，保持心情愉悦。以下推荐两款养肝药膳：菊花枸杞粥和玫瑰红枣茶。

菊花枸杞粥，可选菊花10克、枸杞15克、粳米100克，将其同煮成粥，每日早晚食用。菊花具有清肝明目、疏散风热的功效；枸杞能滋补肝肾、益精明目。此款药膳适用于春季肝火旺盛、眼睛干涩的人群。

玫瑰红枣茶，可选干玫瑰花5克、红枣3枚，将其一同放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。玫瑰花能疏肝解郁、活血止痛；红枣能补中益气、养血安神。此款茶饮适合春季情绪波动大、易烦躁的人群。

脾胃调和食疗相助

春季，脾胃功能相对较弱，容易出现消化不良、食欲不振等症状。以下两款食疗方有助于调和脾胃：山药薏米粥和山楂麦芽饮。

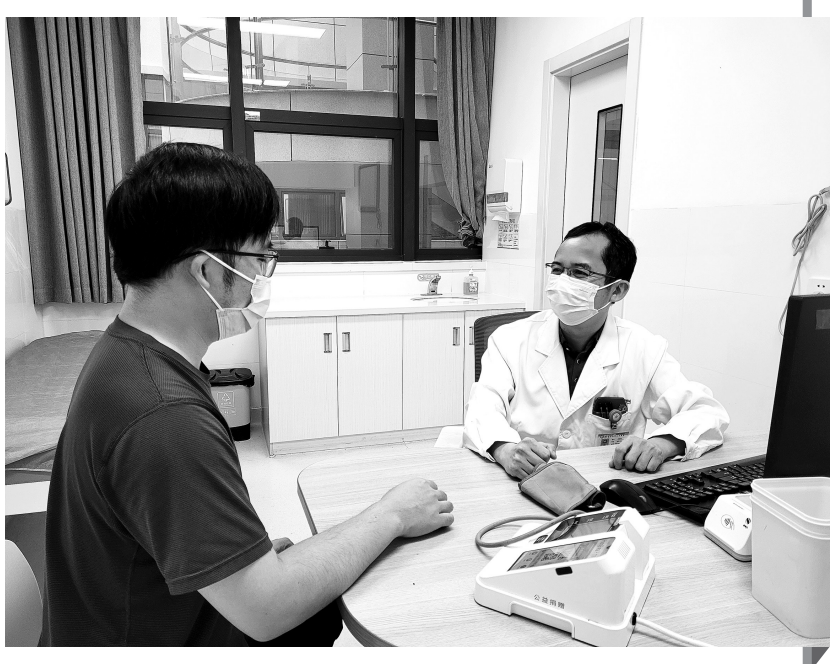
山药薏米粥，可选山药30克、薏米30克、粳米100克，将其同煮成粥，每日早晚食用。山药能健脾益胃、补肾固精；薏米有利水渗湿、健脾止泻的功效。此款药膳适用于春季脾胃不和、食欲不振的人群。

山楂麦芽饮，可选山楂15克、麦芽15克，将其一同放入砂锅中，加水煎煮，取汁饮用。山楂能消食化积、行气散瘀；麦芽能消食健胃、回乳消胀。此款饮品适合春季消化不良、腹胀的人群。

张滢坦表示，通过以上内容的介绍，我们不难发现，春季养生需要注重养肝、调和脾胃及保持乐观的心态。希望这些简单易行的药膳食疗方能为你的健康生活增添一份保障。

健康课堂

鼾声背后的健康警钟



午夜时分，沉睡中的老张呼吸骤停，仿佛被隐形的绳索勒紧了胸膛——足足半分钟时间，没有一丝气息，紧接着猛地喘出一口长气。这般的“呼吸隐匿法”一夜之间重复了数十遭，老张的心脏不得不启动了“极限生存程序”。

在夜深人静之时，许多人会沉浸在甜美的梦乡中，而伴随他们的，有时是那此起彼伏的鼾声。然而，这看似平常的鼾声，却可能是身体发出的健康预警信号。日前，记者采访时获知：打呼噜，这一常被忽视的睡眠现象，实则与心脏健康息息相关。本文将带你深入了解打呼噜如何悄然影响心脏，并提供科学的识别与应对方法。

打呼悄然威胁心脏

你知道吗？打呼噜可能是睡眠呼吸暂停综合征（OSA）的表现之一。晋江市医院（上海六院福建医院）神经内科负责人林智强介绍，当我们在睡眠中，呼吸道因肌肉松弛而部分或完全阻塞时，就会出现呼吸暂停的情况。这种情况在夜间可能反复发生，导致身体长时间缺氧。

对于心脏来说，缺氧可是个大问题。心脏需要充足的氧气来维持其正常的泵血功能。长期缺氧会使心脏负担加重，导致心脏结构和功能发生异常。研究表明，睡眠呼吸暂停患者患高血压、心律失常、心力衰竭等心血管疾病的风险显著增加。更可怕的是，严重的睡眠呼吸暂停甚至可能导致猝死。

识别睡眠呼吸暂停征兆

林智强表示，心脏是我们的生命之泵，当它受到损害时，会通过各种方式向我们发出求救信号。对于睡眠呼吸暂停患者来说，这些信号可能包括：晨起时感到胸闷、气短，仿佛胸口有块大石头压着；白天无缘无故出现心慌、心悸等症状，影响日常生活和工作；血压波动大，难以控制，即使服用降压药物也难以达到理想水平；出现房颤等心律失常症状，尤其是在夜间发作。

除了心脏相关的症状外，睡眠呼吸暂停还可能表现为鼾声如雷且时断时续、日间嗜睡、夜间频繁起夜排尿及晨起头痛等。如果你或你的家人出现这些症状，应警惕睡眠呼吸暂停的可能。

保护心脏这样做

面对睡眠呼吸暂停这一健康威胁，我们应该如何科学应对呢？林智强建议，首先，自我筛查与就医咨询。你可以通过一些简单的自我筛查问卷（如Stop-Bang问卷）来评估自己是否患有睡眠呼吸暂停综合征。如果得分较高，建议及时就医咨询专业医生，进行进一步的检查和诊断。

其次，调整生活方式。改变一些不良的生活习惯也有助于改善睡眠呼吸暂停。比如，尝试侧卧睡眠可以减少气道塌陷的风险；保持健康的体重可以减轻呼吸道的负担；避免饮酒可以避免酒精对呼吸道的抑制作用。

最后，进行专业治疗介入。对于确诊为睡眠呼吸暂停的患者来说，专业治疗是必不可少的。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。常见的治疗方法包括使用CPAP呼吸机、佩戴口腔矫治器及进行手术治疗等。

专家医讯

广州中医药大学丁慧教授本周日晋江市中医院坐诊

本报讯 知名皮肤美容专家、广州中医药大学第一附属医院皮肤美容科的丁慧教授，将于3月23日（星期日）亲临晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。此次坐诊将为晋江及周边地区的市民提供专业的皮肤美容咨询服务。

坐诊详情：3月23日上午8:30至11:00；晋江市中医院爱国楼门诊部四楼410诊室。拨打0595-85674310（中医院爱国楼门诊部预约服务中心）进行预约。

据悉，丁慧教授担任广州中医药大学中医美容教研室主任，华南护肤品研发检测实验中心主任。拥有近40年的皮肤美容临床、教学和科研工作经验，擅长运用整合医学的诊治方法，包括声光电美容技术及轻医美等手段，针对敏感性皮肤、痤疮、玫瑰痤疮、色素沉着、颜面再发性皮炎及抗衰老等面部损容性皮肤问题进行调治。

国家级肝病专家将到晋江市中医院坐诊

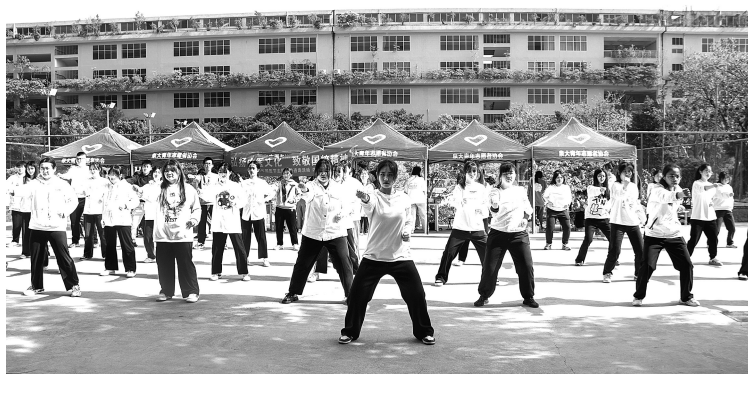
本报讯 3月22日（星期六），国家级著名肝病专家李芹教授将亲临晋江市中医院爱国楼门诊部进行坐诊。此次坐诊时间为8:00至11:30，坐诊地点设在晋江市中医院爱国楼门诊部一楼103诊室，联系人周婉迎，电话15750930153。

李芹教授拥有显赫的学术背景与丰富的临床经验。作为全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，她不仅担任国家中医药防治传染病重点研究室及国家中西医结合肝病重点研究室的主任，还是国家中西医结合肝病重点专科的学科带头人。擅长运用中西医结合治疗病毒性肝炎、药物性肝病、酒精性肝病、脂肪性肝病、肝纤维化、肝硬化、肝衰竭、肝脏肿瘤、胆囊炎、胆石症等多种疾病。

健身热潮下的隐忧 过度锻炼引发肾伤害

“一名年轻人在长时间运动后出现血尿，被紧急送医。”“一名中年人在大量饮酒后出现剧烈腰痛，被紧急送往医院确诊为急性肾损伤。”“一名儿童因误食过量抗生素后，出现尿量减少、身体浮肿，最终诊断为急性肾功能衰竭。”……

这些事件并非个例，而是急性肾损伤的典型症状——肾脏突然“失灵”，导致体内废物和毒素堆积，可能迅速引发全身性危机。急性肾损伤来势汹汹、发展迅速，令人防不胜防！



健身热潮下的“隐形杀手”

随着生活水平的提高和健康意识的增强，健身已经成为现代人生活的一部分。无论是健身房里的挥汗如雨，还是户外跑步的酣畅淋漓，运动都让人们感受到了身心的愉悦。然而，在这股健身热潮中，也隐藏着一些不为人知的“隐形杀手”。过度锻炼，就是其中之一。

晋江市医院肾内科副主任郑自力介绍，“过度锻炼不仅可能导致肌肉拉伤、关节损伤等运动伤害，还可能对内脏器官造成损害，其中肾脏就是易受影响的器官之一。肾脏作为人体的排泄器官，负责过滤血液、排除废物和多余的水分。当身体长时间处于高强度运动时，肾脏的负担会大大加重，长时间的高负荷工作可能导致肾脏功能受损。”

健身过度引发肾伤害案例

此前，咱厝年轻健身爱好者小张就因过度锻炼而遭遇了肾伤害的困扰。小张一直热衷于健身，为了追求更快的肌肉增长和更好的体型，他不断加大训练强度，几乎每天都泡在健身房里。然而，一段时间后，小张开始感到身体不适，出现了乏力、腰膝酸软等症状。起初，他以为是训练过度导致疲劳，并没有太在意。

随着时间的推移，小张的症状越来越严重，甚至出现了血尿的情况。他这才意识到问题的严重性，赶紧前往医院就诊。经过一系列检查，医生诊断小张为因过度锻炼引发急性肾损伤。

科学健身远离肾伤害

“小张的案例给我们敲响了警钟，提醒我们在追求健康的同时，也要注意科学锻炼，避免过度运动带来的伤害。”郑自力表示，那么，如何做到科学健身呢？

首先，要制定合理的锻炼计划。根据自己的身体状况和运动能力，合理安排运动时间和强度，避免盲目跟风或过度锻炼。其次，要注意补充水分和电解质。运动时身体会大量出汗，容易导致脱水和电解质紊乱，因此要及时补充水分和电解质，保持身体的水盐平衡。此外，还要注意饮食和休息。合理的饮食可以为身体提供充足的能量和营养，而充足的休息则可以让身体得到充分的恢复和修复。

厝边医讯

老年人春季健康讲座成功举办

本报讯 近日，晋江市第三医院公共卫生科主管护师郭小芳受邀前往西园街道老年协会，开展了一场以“老年人春季饮食及疾病防治”为主题的健康知识讲座。

此次讲座旨在助力老年人培养健康生活习惯，降低老年疾病突发风险，推动健康老年生活新风尚。郭小芳围绕加强个人卫生、合理饮食调整、春季常见疾病预防及老年人关注的饮食搭配等方面，进行了深入浅出的讲解。她强调，合理的饮食搭配和个人卫生习惯对老年人的健康至关重要。

讲座现场气氛热烈，老人们积极参与、认真聆听，不时点头赞同。讲座结束后，老人们纷纷向郭小芳提问，就自身健康状况寻求专业建议。郭小芳耐心细致地一一解答，老人们纷纷表示受益匪浅。

郭小芳表示，此次讲座不仅增强了老年人的健康意识，也为他们提供了实用的健康指导。晋江市第三医院将继续致力于提升医疗服务质量，为老年人健康保驾护航，让他们享受一个健康快乐的晚年生活。

本版由本报记者吴清华，通讯员张丽碟采写