

# 春日养肝正当时 咱厝中医三招助你更健康

## 食疗养肝滋阴明目

食疗是中医调养身体的重要手段。春季养肝，可以选择一些具有滋阴养肝、清肝明目功效的食物来调养身体。例如，枸杞菊花决明茶便是一款非常适合春季饮用的养肝茶饮。将枸杞、菊花、炒决明子和红枣用热水冲泡，不仅能滋阴养肝，还能缓解因虚火上炎、熬夜等原因导致的眼涩不适。此外，银花栀子饮也是一款不错的养肝饮品，金银花和栀子都具有清肝泻火、清热凉血的功效，适合口干咽痛、热毒肿痛的患者饮用。当然，桂圆红枣茶也是一款简单易行的养肝茶饮，桂圆和红枣都具有安神润肺、补益气血的作用，对于疲倦无力、失眠健忘的人来说，常饮此茶有助于改善睡眠质量，增强体质。

陈巧丽表示，除了茶饮之外，春季养肝还可以适当食用一些富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜和水果，如菠菜、韭菜、草莓等。这些食物不仅能够提供丰富的营养，还能促进肝脏的解毒和代谢功能，有助于保持肝脏健康。

## 穴位按摩疏解肝郁

穴位按摩是中医传统疗法之一，通过刺激身体表面的特定穴位，可以调整脏腑功能，缓解身体不适。春季养肝，可以通过按摩一些特定的穴位来疏解肝郁，缓解肝脏压力。

“太冲穴是足厥阴肝经上的重要穴位，位于足背第一、二趾连接处。晨起时用拇指按揉太冲穴3分钟，可以疏解肝郁，缓解头痛、焦虑等症状。此外，足三里穴也是春季



陈巧丽

养肝的重要穴位之一，位于小腿前外侧。”陈巧丽介绍，按揉足三里穴15分钟，可以理气降逆，缓解胁胀等不适感。对于需要调摄肝血、温养肝肾、安神助眠的人来说，睡前按揉三阴交穴5分钟是一个不错的选择。三阴交穴位于内踝尖上3寸，胫骨内缘侧，按揉此穴可以调和气血，改善睡眠质量。而膻中穴则位于两乳正中，按揉5分钟可以宽胸理气，改善胸闷气喘等症状。在进行穴位按摩时，需要注意手法和力度，避免过度刺激穴位导致身

体不适，同时，也需要根据个人体质和健康状况选择合适的穴位进行按摩。

## 起居调摄顺应天时

除了食疗和穴位按摩之外，起居调摄也是春季养肝的重要环节。中医认为，“人卧则血归肝”，因此保持良好的作息习惯对于养肝至关重要。春季宜晚睡早起，顺应天时蓄养阳气。晚上保证充足的睡眠时间，有助于肝脏的解毒和修复功能；早晨则可以借助晨光升发肝气，促

进身体的新陈代谢。“久坐办公室的人也要注意工作间疏肝解郁。”陈巧丽建议，在工作间隙适当舒展筋骨，用空心掌拍打肩颈、身侧等部位，有助于缓解肩颈僵硬、舒畅气滞郁结。早晨起床后，可以习练太极拳、八段锦等中医传统养生功法，促进阳气升发。肝郁脾虚者宜适度运动，以身热微汗、气定神闲为度。适度的运动不仅能够促进身体的新陈代谢，还能增强肝脏的解毒能力，有助于保持肝脏健康。

# 户外活动当心虫咬伤

近日，在福建安溪的一片郁郁葱葱的茶园里，茶农陈老伯经历了一场突如其来的健康危机。劳作后他突发高烧，体温一度飙升至39℃以上，全身酸痛难忍。在当地医院经过一系列治疗，病情却未见好转，反而出现了全身皮疹，这让陈老伯及家人心急如焚。

## 茶农陈老伯的惊险遭遇

“我当时以为是普通的感冒，但吃了退烧药、打了针，还是不见好。”陈老伯回忆起那段日子，仍心有余悸。他说，自己平时身体硬朗，很少生病，这次的高烧和皮疹让他感到十分困惑和无助。在求医无果后，他来到了晋江市医院(上海六院福建医院)发热门诊就诊。

接诊的晋江市医院(上海六院福建医院)感染科医生陈春林凭借丰富的经验和敏锐的洞察力，结合陈老伯的茶园工作经历和症状表现，迅速将目标锁定在了“恙虫病”上。通过详细的查体，陈医生在陈老伯的臀部发现了一块纽扣大小的焦痂，这是恙虫病的典型症状之一。经过针对性的治疗，陈老伯的体温很快恢复正常，皮疹也逐渐消退。后续病原学检查进一步证实了陈医生的诊断。

## 恙虫病进入高发季

陈春林表示，恙虫病是一种由恙螨幼虫叮咬传播的急性传染病，病原体为“恙虫病东方体”。在我国南方地区，如福建、广东、云南等地高发。恙螨多栖息于潮湿的草丛、灌木丛或稻田中，春季(4—6月)和秋季(9—11月)是发病高峰期。



由于恙螨幼虫体型微小、肉眼难以察觉，且叮咬时无痛无痒，常选择腋窝、腹股沟等隐蔽部位，因此很容易被忽视。“恙虫病”前期症状和感冒很像，后期会导致多器官衰竭，严重可致命！又到恙虫病的高发季节，陈春林医生提醒：去野外活动时请注意做好防护，警惕恙虫病的“隐形威胁”！

## 健康提醒：野外警惕恙虫病“潜伏”

随着春游踏青、茶园农耕、户外野餐、露营、钓鱼等活动的频繁进行，人们接触恙螨的机会也大大增加。陈春林提醒广大市民，在野外活动时要注意做好

个人防护，避免随意坐在草地、石头上休息，徒手清理墓地或田间杂草，以及穿短袖、短裤进入灌木丛等行为。同时，他还建议市民穿衣要遵循“三紧”原则，即穿浅色长袖长裤，领口、袖口、裤脚要扎紧并塞入袜子；裸露部位涂抹含避蚊胺或派卡瑞丁的驱虫剂；喷洒氯菊酯驱虫喷雾于衣物上，重点处理裤脚、鞋面等易接触草丛的部位。

此外，陈春林还强调，若野外活动后出现不明原因高热、皮肤发现黑色焦痂、头痛、肌肉酸痛伴淋巴结肿大等症状时，务必及时就医，并主动告知医生自己的野外活动史和可能的草丛接触情况，以便医生能够准确诊断并采取相应的治疗措施。

# 春吃桑葚好处多 健康美味正当时

随着春风的轻拂，四月的枝头挂满了一串串紫黑色的桑葚，这不仅是春天的信使，更是大自然赋予我们的美味与健康之宝。近日，记者走访咱厝市场，发现桑葚已悄然上市，成为市民餐桌上的新宠。

## 现象►春日桑葚抢鲜上市

在咱厝各大农贸市场和水果店里，新鲜的桑葚正被摆放在显眼的位置，吸引着过往行人的目光。这些紫黑色的果实仿佛被春光浸润的玛瑙，晶莹剔透，散发着诱人的光泽。

在一处水果摊位前，该摊主介绍，今年的桑葚比往年提前上市，得益于温暖的天气和良好的气候条件。目前市场上的桑葚主要来自南方产区，随着北方桑葚的陆续成熟，供应量将进一步增加，价格也将更加亲民。

## 声音►售货员与购买者的反馈

在咱厝某连锁生鲜超市，售货员李女士告诉记者：“桑葚一上市就受到了消费者的热烈欢迎，很多人都是两三盒一起买。它不仅口感好，营养价值也很高，特别适合春天食用。”

正在挑选桑葚的王大爷则表示：“我每年春天都会买些桑葚吃，它不仅能补血滋阴，还能生津润燥，对身体特别好。”一旁的年轻女士也补充道：“据说莓类的水果对人体不错，所以我常会买些应季的果蔬。买得比较多吃不完的话，我还喜欢把桑葚做成果酱，涂在面包上吃，既美味



又健康。”

## 支招►桑葚的健康吃法

桑葚不仅美味，其营养价值也不容小觑。据咱厝国家二级公共营养师黄胜红介绍，桑葚富含维生素C、膳食纤维、铁元素等多种营养成分，具有补血滋阴、生津润燥、增强免疫力、促进消化和美容养颜等功效。那么，如何健康地食用桑葚呢？

黄胜红建议，直接食用是最简单也最直接的方法，可以品尝到桑葚的鲜甜多汁，同时吸收其丰富的营养成分。但需要注意的是，桑葚性质偏寒，一次性不宜食用过多，以免引起腹泻或过敏。此外，大家还可以选择将桑葚制成干果后泡水喝，

或者与菊花、枸杞子等一起泡水，不仅口感清新，还能在一定程度上缓解眼睛疲劳，同时也有助于肝脏解毒。制成果酱也是一种吃法。将桑葚洗净后捣碎，加入适量白糖熬制成果酱，可以涂抹在面包或饼干上食用，既美味又健康。

“虽然桑葚营养丰富，但并非人人适宜。对于糖尿病患者和脾胃虚寒的人群来说，应谨慎食用桑葚，以免加重病情或引发不适。”此外，黄胜红还提醒市民，在购买桑葚时应选择表面饱满、颜色深紫黑的果实，并彻底清洗干净后再食用。春天吃桑葚好处多多，不仅美味可口，还能滋补身体。让我们在这个春天里，尽情享受大自然赐予的这份健康与美味吧！

## 专家医讯

# 青光眼白内障专家王丽 晋江市第二医院坐诊

本报讯 今日，复旦大学附属耳鼻喉科医院青光眼学组副主任医师王丽，将莅临晋江市第二医院(安海医院)眼耳鼻喉中心坐诊。坐诊时间为8:00至12:00、14:30至17:30。王丽博士毕业于哈佛大学，拥有丰富的学术成果和临床经验，擅长青光眼和白内障的诊断及治疗。此次坐诊将为患者提供专业的诊疗服务。

患者可拨打门诊预约电话0595-85700180或手术预约电话18065217615进行预约，亦可关注“安海医院”公众号进行在线预约。机会难得，欢迎有需要的市民前来就诊，享受专业权威的医疗服务。

# 陈埭中心卫生院 这名护士被患者点赞

近日，晋江市陈埭中心卫生院迎来了一则令人温馨的消息：患者沈女士特地致电医院，对妇产科盆底康复室的张碧清护士表达了衷心的感谢和赞扬。这一电话不仅传递了患者对护士个人工作的认可，也彰显了陈埭中心卫生院在提升医疗服务质量方面的显著成效。

据了解，沈女士在2024年12月产后50天时，因尿频、尿急、憋不住尿以及产后腹直肌分离等问题，前往陈埭中心卫生院盆底康复中心就诊。这些问题已经严重影响到她的生活质量，让她倍感困扰。为帮助沈女士尽快恢复、摆脱这些困扰，医院盆底康复中心医疗团队迅速为其制定了个性化的治疗方案。

在治疗过程中，张碧清护士全程陪伴在沈女士身边，给予她专业指导和温暖鼓励。每次康复训练时，张碧清护士都会耐心细致地纠正沈女士的动作，确保治疗过程的准确性和有效性。张碧清护士的专业技术、细心周到的服务态度及温暖人心的关怀，都让沈女士感受到了极大的安慰和支持。

经过两个阶段的治疗，沈女士的漏尿等问题得到了显著改善，她的生活也逐渐恢复。为表达对张碧清护士的感激之情，沈女士特地致电医院进行表扬。她在电话中表示：“张碧清护士对待患者非常细心、周到、专业，她的技术也很娴熟。在治疗过程中，她一直陪伴在我身边，给我很大的鼓励和支持。我非常感谢她！”

此次患者的表扬，不仅是对张碧清护士个人工作的高度认可，更是对陈埭中心卫生院整体医疗服务水平的充分肯定。医院相关负责人表示：“我们将以此为契机，不断提升医疗服务品质，为患者提供更加优质、贴心的医疗服务。同时，我们也将继续加强医护人员的培训和管理，确保每一位患者都能在医院得到最好的治疗和关怀。”

值得一提的是，陈埭中心卫生院的盆底康复中心自2017年10月成立以来，一直致力于盆底功能障碍性疾病康复治疗的研究和实践。中心团队实力雄厚，拥有副主任医师2名、主治医师3名、康复治疗师14名。中心采用国际领先的盆底表面肌电检测技术和标准化的Glazer评估方法，引进先进的磁刺激治疗仪等设备，为患者提供全方位、全周期的健康服务。

此次沈女士的成功治疗案例，再次证明了陈埭中心卫生院盆底康复中心在盆底功能障碍性疾病康复治疗方面的专业实力和技术水平。未来，医院将继续努力，为更多的患者带来健康和希望。

## 健康问答

# 慢阻肺的主要危险因素

读者：慢阻肺的主要危险因素有哪些？  
晋江市医院呼吸科：慢阻肺是一种常见的慢性呼吸系统疾病，主要表现为气流受限，症状包括慢性咳嗽、咳痰和呼吸困难。主要危险因素包含吸烟、空气污染、职业粉尘和化学物质暴露、室内生物燃料使用等。

## 健康话题

# 聊聊药食同源那些事

时代在变，科技在变，但人们对于健康的关注从未改变。“人均脆皮”的打工人们，“血脉觉醒”的中医党，“脱发危机”的90后……时下，各式各样的健康话题被推上生活的舞台，也被推到我们

的面前。你知道吗，有些普通食物，在中医理论的指导下又可以作为药材用于预防、治疗疾病。比如绿豆，既可以煮粥、做绿豆沙，又能够清热解暑、消暑利水。对药食同源的追捧，是对中国传统智慧的认可，也印证了个体健康意识的提升。本期“健康话题”，我们诚邀你来聊聊自己对于药食同源的见解、看法和个人经历、餐品推介。有意向的读者朋友可以发送短信至15980068048，届时，我们将遴选部分读者的内容公开发表，并抽选部分幸运读者，送上由燕妮姜糖提供的礼盒一份。