本期聚焦

假期将至，这份健康指南请查收

随着假期的脚步日益临近，人们纷纷规划着出行、聚会和休息的计划。然而，在享受假期的同时，健康问题也不容忽视。日前，记者专访了多位医生、专家。本文将从假期饮食健康、呼吸道疾病防护及假期心理健康三方面，为大家提供健康指南，确保大家度过一个愉快且健康的假期。

假期饮食：合理搭配，避免暴饮暴食

假期是亲朋好友聚餐的好时机，但美食当前，往往容易忽视饮食健康。晋江市中医院脾胃病科主任医师黄伟荣提醒，节日期间进食总量往往较平时增多，应特别注意避免暴饮暴食。每餐都应遵循“食不过饱”的原则，即每餐七八分饱，尽量保持和平时一样的进餐规律，每日三餐或少量多餐，不宜过于随性地进餐。

此外，假期饮食应尽量保持清淡，避免进食过多的油炸油煎食品、奶油食品、甜食及过于辛辣刺激的食物。同时，要注意食物的新鲜和卫生，避免食物中毒和食源性疾病的发生。购买食品时，要查看生产日期、保质期和生产许可证等信息，确保食品的安全可靠。在食品加工过程中，要注意生熟分开，彻底煮熟煮透，以防发生食物中毒。

对于慢性疾病患者、老年人和儿童等特殊人群，更应注意饮食健康。他们应尽量避免饮酒，尤其是高度烈性酒。如果饮酒，可以选用低度果酒，并控制饮用量。

呼吸道疾病防护：加强防范科学应对

假日期间，人员流动增加，探亲访友、旅游出行等活动频繁，呼吸道疾病传播风险加大。晋江市疾控中心提醒，个人在假日期间也应做好呼吸道疾病的防护工作。在乘坐公共交通工具或前往室内公共场所时，应科学佩戴口罩，保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、避免用手直接接触口、鼻、眼等。同时，要注意保暖，避免着凉，增强自我保护意识，出现不适及时就医。

对于老年人、儿童、孕产妇及慢性基础性疾病患者等重点人群，要进一步做好健康服务管理，做好日常健康监测，出现风险早识别、早干预。此外，建议符合接种条件的市民积极接种流感、肺炎球菌疫苗等，以减少感染发病和重症风险。

假期心理健康：放松心情保持愉悦

假期是放松心情、缓解压力的好时机。然而，对于一些人来说，假期也可能带来焦虑、抑郁等心理问题。因此，保持心理健康同样重要。

晋江市第三医院陈雷提醒市民：在假日期间，可以适当安排一些自己喜欢的活动，如阅读、旅行、运动等，以放松心情、缓解压力。同时，要注意保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间，避免熬夜活动。对于已经出现心理问题的人群，应及时寻求专业帮助。可以通过咨询心理医生、参加心理辅导等方式来缓解心理问题，保持身心健康。

用“艾”助你焕新颜

许火燃

春天，人体阳气随之觉醒。此时艾灸，恰如春日暖阳，为体内阳气添翼，助其蓬勃生发。阳气充盈，让人精神焕发，活力四射，迎接每一个挑战都信心满满。

近日，记者采访了梅岭街道社区卫生服务中心中医科的许火燃医生，就春季艾灸养生的话题进行了深入探讨。

春季艾灸益处多

“艾灸如同身体的‘气血导航’，能加速气血循环，清除瘀堵，让气血畅通无阻。气血通畅，不仅面若桃花，光彩照人，还能告别手脚冰凉，让全身器官得到滋养，健康指数直线上升。”许火燃表示，春季是艾灸养生的最佳时机。春日天气多变，病菌蠢蠢欲动。艾灸以其独特的温煦之力，增强人体免疫力，调节脏腑机能，为身体筑起一道坚实的防线，让病菌无处遁形，轻松应对季节变换，享受健康春天。

值得一提的是，此时人体阳气初升，通过艾灸可以进一步激发阳气，促进血液循环，增强体质。艾灸不仅能温补阳气，还能疏通经络，调和气血，对于改善春困乏力、提高睡眠质量、调节胃肠功能等方面都有显著效果。

应由专业医师操作

许火燃提醒，在进行艾灸时，应选择质量上乘的艾条，并控制好艾灸的温度和时间。一般来说，艾条距离皮肤2—3厘米为宜，单次每穴艾灸10—15分钟，避免灼伤皮肤。同时，艾灸后应注意保暖，避免立即洗澡或吹风，以免影响艾灸效果。

许火燃还强调，艾灸并非人人适宜。孕妇、高热患者、皮肤病患者及有出血倾向的人群应避免艾灸。艾灸需要专业医务人员操作。艾灸需要对准相应的穴位，避免局部受到损伤或者出现其他不适症状，市民朋友不宜自行盲目熏灸。若需要自行艾灸者，应先咨询专业中医师的意见，以确保安全有效。

艾灸10大穴位推荐

许火燃为记者详细介绍了春季艾灸的10大黄金穴位，这些穴位涵盖了人体的多个重要器官和系统，通过艾灸这些穴位，可以达到全面调养身心的效果。

1. 大椎穴：位于背部，是手足三阳经和督脉的交会穴。艾灸大椎穴可以振奋阳气，排寒毒，增强身体抵抗力。

2. 足三里穴：位于小腿外侧，是足阳明胃经的主要穴位之一。艾灸足三里穴可以健脾和胃，扶正培元，促进消化吸收，增强体力。

3. 关元穴：位于下腹部，是元阴和元阳的交汇处。艾灸关元穴可以培元固本，补益下焦，激发人体阳气。

4. 命门穴：位于腰部，是生命之门。艾灸命门穴可以温肾壮阳，强健腰膝，补充人体阳气。

5. 中脘穴：位于腹部，是胃经的募穴。艾灸中脘穴可以健脾和胃，促进消化，调节气血。

6. 气海穴：位于下腹部，是生气之海。艾灸气海穴可以补气益气，温阳固脱，使人体气机通畅。

7. 太冲穴：位于足背，是肝经的原穴。艾灸太冲穴可以平肝息风，舒缓情绪，缓解头痛、耳鸣等症状。

8. 肝俞穴：位于背部，是肝的背俞穴。艾灸肝俞穴可以疏通肝经气血，化解郁火，改善情绪不稳、失眠等问题。

9. 阴陵泉穴：位于小腿内侧，是脾经上的合穴。艾灸阴陵泉穴可以健脾利湿，促进水液代谢，减轻身体负担。

10. 神阙穴：位于脐中部，是人体生命最隐秘、最关键的要害穴窍。艾灸神阙穴可以回阳救逆，培补元气，增强免疫力。

换季食粥滋养正当时

春回大地，此时人体新陈代谢渐旺，饮食调养宜顺应“天时”，助阳气生发。咱厝二级公共营养师黄胜红介绍，春季食粥便是极佳的养生之选。粥品易于消化吸收，搭配应时食材，既可滋补身体，又能助力阳气升发，实乃时令佳肴。

菜粥飘香生发阳气

春归大地，田野间荠菜蓬勃生长，开出一朵朵洁白小花。这看似普通的野菜，实则营养丰富，味道鲜美。制作荠菜粥，需取粳米100克淘净，加水煮沸后，加入洗净的荠菜100克，文火慢煮至米熟烂。此粥不仅是一道美味佳肴，更是一味灵药。荠菜能防治麻疹等春季常见病，还有止血功效，对儿童身体发育大有裨益。

芹菜粥，营养与功效兼备。芹菜有水芹和旱芹之分，四季皆有，初春时节尤为鲜嫩。芹菜营养丰富，钙、磷含量较高，适合生长发育旺盛的儿童食用。此外，芹菜有降低血压、安定中枢神经和抗痉挛的作用，对血管硬化、高血压、神经衰弱等中老年人也十分适宜。制作芹菜粥时，取连根带叶（叶的营养比根茎高）的芹菜120克，洗净切段，与250克淘净的粳米一同入锅，加水旺火烧开，再转文火煎熬至米熟烂，加入适量味精、食盐即可。此粥别有风味，既能满足味蕾，又能滋养身体。

韭菜粥，春季的美味良方。春日食韭，讲究时令，“春食则香，夏食则臭”。韭菜有辛辣助阳、促进生发的功效，所含物质还有调味杀菌作用。制作韭菜粥，先将100克粳米加水煮沸，再加入洗净切碎的韭菜50克，文火煮至米熟烂。一碗韭菜粥，饱含着春天的气息，为身体注入生机与活力。

红色滋养保健美容

红枣粥，补益佳品，美容良方。红枣具有良好的补益作用，对少儿生长发育有益，尤其适合久病体虚、脾胃功能薄弱者食用。古医籍有春日“减酸增甘”的说法，红枣甘甜，善养脾胃，是顺应春时的保健佳品。民间谚语“要使皮肤好，粥里加红枣”，也道出了红枣粥的美容功效。制作红枣粥，取红枣10枚与100克淘净的粳米加水煮沸，文火煎煮至米熟烂，加入20克冰糖搅匀即成。这碗粥，香甜可口，暖身又养颜。

红薯粥，健身长寿，美容圣品。红薯是价廉味美、粮菜兼用的健身长寿食品，富含多种营养物质，胡萝卜素含量尤为突出。它不仅能维持人体血管壁弹性，预防动脉硬化和冠心病，还有助于通肠排便，减少肠癌发生，调节人体内食品的酸碱平衡。此外，红薯有养脾胃、益颜色的效用，能让人面容红润光泽，故又称美容粥。制作红薯粥，取100克红薯洗净去皮切块，与150克淘净的粳米共入锅中，武火烧开后改文火煮40—50分钟至红薯熟烂。一碗红薯粥，带来满满的健康与美丽。

春季食粥，顺应自然，滋养身心。让我们在这美好的季节里，用一碗碗热气腾腾的粥品，开启健康活力的生活。

谨防花粉症 皮肤科专家来支招

许志良

春天，万物复苏，花香四溢，然而对于花粉过敏患者来说，这个季节却充满了挑战。近日，记者就春日花粉症的预防与治疗问题，专访了晋江市中医院皮肤科副主任医师许志良，为公众带来专业的健康科普知识。

春季是花粉过敏高发期

许志良指出，花粉过敏，又称花粉症，是春季常见的过敏性疾病之一。当花粉随风飘散，过敏体质的人群吸入或接触后，免疫系统会误将其视为有害物质，从而引发一系列过敏反应。这些反应包括但不限于鼻痒、连续打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、眼睛红肿痒、流泪畏光，甚至可能出现皮肤瘙痒、红斑、风团，以及严重的呼吸道症状如咳嗽、胸闷、喘息等。

“春季是花粉过敏的高发期，特别是柏树、杨树、柳树等风媒花粉的传播，给过敏体质的人群带来了不小的困扰。”许志良表示，风媒花粉颗粒微小、重量轻，可随风飘散至数百公里远，因此即便身处高层建筑或远离绿地的市中心区域，空气中的花粉仍可能引发过敏症状。

科学防护这样做

那么，面对花粉症的威胁，大家应该如何科学防护呢？许志良给出了以下几点建议：

关注花粉浓度，减少外出。在花粉季节，公众应密切关注气象部门发布的花粉浓度信息。当花粉浓度较高时，尽量减少外出，特别是避免前往公园、郊外等花粉密集的地方。如果必须外出，建议选择雨后出行，此时空气中的花粉会被雨水冲刷，浓度相对较低。

做好个人防护。外出时，应佩戴专业的防花粉口罩和护目镜，选择长袖衣物和长裤，减少皮肤暴露。回家后，及时更换衣物，并清洗暴露在外的皮肤，以减少花粉附着。

保持室内清洁。花粉可以通过空气传播进入室内，因此保持室内清洁至关重要。定期打扫房间，使用带有高效空气过滤器的吸尘器清洁地面、家具和窗帘等容易积尘的地方。同时，关闭门窗，使用空气净化器进一步降低室内花粉浓度。

及时就医治疗勿拖延

一旦出现花粉过敏症状，公众应及时就医治疗。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案，包括使用抗组胺药物、鼻用糖皮质激素等药物来缓解症状。对于症状严重的患者，还可考虑进行脱敏治疗等长期有效的治疗方法。

许志良还特别提醒公众，要走出对花粉过敏的常见认知误区。比如，过敏并非免疫力低下，而是免疫系统功能紊乱导致的异常反应；并非只有开花植物才会致敏，风媒花粉才是引发过敏的主要原因等。此外，在春季，公众应注重饮食调理，多吃一些富含维生素C和维生素E的食物，如柑橘、草莓、菠菜、胡萝卜等，以增强身体免疫力。此外，保持充足的睡眠和适度的体育锻炼也有助于提高身体抵抗力，减少过敏症状的发生。

咱厝骨科中医师：当心羽毛球运动损伤

近年来，羽毛球运动以其独特的魅力和广泛的健康益处，逐渐成为市民喜爱的运动项目。无论是在公园、社区还是专业的羽毛球场馆，都能看到羽毛球爱好者们挥汗如雨的身影。作为一项全身性运动，羽毛球不仅能够增强体质，还能提升心肺功能、改善视力、缓解压力等。近日，咱厝骨科中医师王芳泰就羽毛球运动的健康益处及市民参与时的注意事项，给出了专业建议。王芳泰表示，羽毛球运动有助于让人享受运动带来的乐趣和健康益处。同时，他也提醒市民在参与运动时要注意安全，避免运动损伤的发生。

羽毛球运动风靡

羽毛球运动之所以受到市民的广泛喜爱，与其带来的诸多健康益处密不可分。据王芳泰中医师介绍，羽毛球运动需要不停地移动、跳跃、挥拍，这不仅能够锻炼全身的肌肉群，还能显著提高心肺功能。在打球过程中，心脏跳动加快，肺部呼吸加深，长期坚持能够增强心肺的耐力，使人在日常活动中更加精力充沛。

此外，羽毛球运动对视力的保护也有一定作用。在球场上，眼睛需要始终追随着快速飞行的羽毛球，这种频繁的眼球运动能够锻炼眼肌，提高眼睛的调节能力，预防近视的发生和发展。特别是对于长时间盯着电子屏幕的青少年和上班族来说，适当打羽毛球有助于缓解眼睛疲劳，维护视力健康。

专业防损伤建议

随着羽毛球运动的普及，越来越多的市民加入到这项运动中。然而，作为一项高强度的运动，羽毛球也存在一定的运动损伤风险。王芳泰提醒市民，在参与羽毛球运动时，一定要注意以下几点。

首先是充分热身。在每次打球前，进行至少10—15分钟的热身运动，如慢跑、跳绳和动态拉伸，以提高肌肉温度和柔韧性，降低损伤的风险。其次，规范技术动作也很重要。学习正确的挥拍和步伐技术，可以避免不规范的动作导致关节和肌肉的过度使用。请教专业教练进行指导是个好选择。同时，要注意避免过度训练。每周保持2—3次的休息日，让身体有充分的恢复时间。长期的疲劳累积会增加损伤的风险。最后，要注意及时处理小伤。运动后如果出现轻微的疼痛或不适，及时进行冰敷和休息，防止小伤变大病。

王芳泰特别指出，羽毛球运动中最容易受伤的部位是膝关节和肩部。跨步上前接网前球、跳起杀球后落地等动作都会对膝关节造成冲击，而频繁的挥拍动作则容易导致肩部损伤。因此，市民在参与羽毛球运动时，一定要特别注意这两个部位的保护。

| 厝边医讯

防筛融合健康福利 老年痴呆免费筛查来啦！

本报讯 好消息！一场关乎老年人健康福祉的公益行动正式拉开帷幕。由晋江市医院（上海市第六人民医院福建医院）牵头开展的“2025年晋江市老年人群认知功能评估”公益项目，现已火热启动。此次免费筛查福利名额极为有限，遵循先到先得原则，想要参与的市民朋友可要抓紧时间啦！预约热线：88165186。

免费福利来袭

日前，记者获悉，本次公益项目，将借助问卷调查、脑电图、生物标记物检测，以及MRI检查等多元化手段，全方位、深层次地评估阿尔茨海默病的发病状况与发展趋势。这些科学、精准的评估方式，为阿尔茨海默病的防治工作提供了极具价值的科学依据，让早期干预成为可能，进一步丰富和提升了老年人健康管理的内涵。

或许有人会问，什么是阿尔茨海默病呢？其实，它是老年痴呆的主要类型，属于一种慢性神经系统退行性疾病。患者会逐渐出现记忆力衰退、精神行为异常等状况，病情发展到后期，甚至会完全丧失生活自理能力，给患者自身和家庭都带来沉重的负担。目前，医学上尚未找到彻底治愈阿尔茨海默病的方法。但值得庆幸的是，如果在疾病早期就能及时诊断并采取有效的干预措施，完全有可能延缓病情的发展进程，部分患者甚至可以实现较好的治疗效果。所以，早发现、早治疗是关键中的关键。

如何领取福利

那么，如何才能领取这份健康福利呢？本次免费项目内容丰富且实用，包括价值200元的认知功能评估，能够精准判断老年人的认知能力水平；价值220元的脑电图检查，可有效监测大脑电活动，辅助判断是否存在脑部病变；此外，参与者还将获得晋江市医院（上海市第六人民医院福建医院）的就医绿色通道，为后续的诊疗提供便利。

据灵源街道社区卫生服务中心公共卫生科相关医务人员介绍，此次活动的参与条件十分明确，只要年龄在65周岁以上，且能够积极配合检查的老年人，均可报名参与。活动时间为每周一至周五的正常上班时间，地点设在晋江市灵源街道社区卫生服务中心三楼公共卫生科。家有一老，如有一宝。老年人的健康，关乎着每一个家庭的幸福与安宁。希望广大符合条件的老年人积极行动起来，抓住这次难得的机会，为自己的健康保驾护航。

| 专家医讯

国家级名老中医药专家莅临中医院坐诊

本报讯 5月4日，国家级名老中医药专家黄俊山主任将亲临晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为8:00—12:00、14:30—16:00，地点设在二楼204诊室。

黄俊山主任乃国家重点研发计划课题负责人，中医心理学学科及学术带头人，擅长治疗失眠、抑郁、高血压、肿瘤等内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症及保健养生调理。

此次坐诊机会难得，欢迎广大患者前来就诊。预约方式便捷，可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号进行预约。就诊时，请携带好就诊卡（医保卡、农保卡）及以往病历、检查报告等资料，以便医师更好地为您提供服务。

| 相关链接

运动医学专家下月起到晋江市中医院坐诊

本报讯 5月1日起，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，将每周四驻点晋江市中医院坐诊！本周四（5月1日）15:00—17:30，汤主任将亲临晋江市中医院门诊一楼113诊室，为患者提供专业的诊疗服务。

汤海峰主任，亚太膝关节、关节镜及运动医学学会会员，从事骨科专业20余年，擅长膝、肩、髋、踝等关节损伤及疾病的诊疗，尤其精通关节镜微创手术治疗。

晋江市中医院运动医学团队同样实力强劲，拥有省级重点专科带头人，擅长中西医结合微创治疗四肢创伤骨折、运动损伤及关节镜手术等。

为了方便就诊，患者可通过电话（0595-85891234）、微信（13305975026）及公众号进行预约。就诊时，请携带好以往的病历、检查报告等，以便医生更好地诊断治疗。

本版由本报记者吴清华 通讯员张丽碟采写