



重塑胃黏膜健康 专家支招:三类食物可养胃

胃黏膜作为胃部的“第一道防线”，其健康状况直接关系到胃部功能的正常运作。为此，本报记者专访福建省中医重点专科——晋江市中医院脾胃病科的学科带头人、主任医师黄伟荣，探讨饮食重塑胃黏膜健康之道。

胃部健康的“基石”

“胃黏膜健康是胃部整体功能的基础，一旦受损，需及时干预。”黄伟荣表示，胃黏膜是胃部抵御胃酸侵蚀和外界刺激的关键屏障，不仅分泌黏液保护胃壁，还参与食物的初步消化。然而，现代人因长期饮食不规律、压力过大、滥用药物等因素，胃黏膜损伤频发，进而引发胃炎、胃溃疡等疾病。

养胃护胃的“天然良方”

针对胃黏膜修复，黄伟荣表示，优质蛋白是胃黏膜修复的“建筑材料”，黏性蛋白食物是胃黏膜的“天然保护膜”，维生素A食物是胃黏膜修复的“催化剂”，这三类食物属于日常饮食中的“养胃明星”。

“蛋白质是胃黏膜修复的核心营养素。”黄伟荣建议，日常饮食中可适量增加鸡蛋、牛奶、鱼肉、豆制品等优质蛋白的摄入。推荐山药、秋葵、银耳、猴头菇等富含黏性蛋白的食物，这些食物中的黏性物质能在胃黏膜表面形成保护层，减少胃酸对胃壁的侵蚀，同时促进黏膜修复。“维生素A对胃黏膜上皮细胞的再生至关重要。”黄伟荣表示，南瓜、胡萝卜、菠菜、动物肝脏等富含维生素A的食物应纳入日常饮食。

日常养护是关键

胃黏膜健康需长期养护，除饮食调整外，还需注意以下方面。

黄伟荣建议，保持定时定量进食习惯，避免暴饮暴食或过度饥饿；同时，减少辛辣、油腻、过冷过热食物的摄入，戒烟限酒，以减轻胃部负担。“进食时充分咀嚼可减少胃部消化压力。”黄伟荣提醒，每口食物咀嚼20-30次，有助于食物与唾液充分混合，促进初步消化。每天进行30分钟中等强度运动，如快走、慢跑、太极拳等，以促进胃肠蠕动，改善胃部血液循环。

专家资讯

本周四 肾病专家 到晋江市中医院坐诊

本报讯 5月22日(星期四)8:30至11:30，福建闽山中医肾病学术流派传承工作室团队及福建省人民医院王建挺副主任医师将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊，坐诊诊室为门诊部二楼204诊室。

王建挺为福建中医药大学附属人民医院副主任医师、中医内科专业硕士生导师，是全国老中医药专家学术经验继承人、福建闽山中医肾病学术流派第三代学术传承人。其擅长血尿、蛋白尿、慢性肾炎、IgA肾病、糖尿病等多种疾病的中西医结合治疗，以及内科疾病、男性疾病、过敏性疾病的中医治疗和亚健康状态的中医体质调治。

患者可通过电话0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)或晋江市中医院公众号预约挂号。就诊患者请携带以往病历、检查报告等，以便医师诊断。

省级老年病科专家 到晋江市中医院坐诊

本报讯 5月22日(星期四)8:30至12:00，全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家、福建中医药大学附属第三人民医院老年病科主任黄武松主任医师，将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊，诊室为四楼402诊室。

黄武松是老年病科专家、副教授、硕士生导师，兼任中国老年医学学会远程医学分会常务委员等多个学术职务。他临床诊疗经验丰富，擅长中西医结合治疗内科多种疾病，尤其在心脑血管疾病、糖尿病、高血脂症、失眠、抑郁、妇女更年期、慢性胃肠道及骨关节退行性疾病等方面。患者可通过拨打电话0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)或登录晋江市中医院公众号预约挂号。

国家级名老中医 到晋江市中医院坐诊

本报讯 5月25日(星期日)，国家级名老中医药专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为8:00至12:00、14:30至16:00，诊室位于门诊二楼204诊室，可点击导航前往。

据了解，黄俊山主任是医学博士、教授、主任医师，身兼心理咨询师、博士研究生导师等多重身份，擅长治疗失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、高血压、肿瘤等多种内科、男科、皮肤科中医疑难杂病，还提供保健养生调理服务。患者可通过拨打电话0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)或登录晋江市中医院公众号预约挂号。

省级心血管专家坐诊预告

本报讯 5月26日(星期一)8:00至11:30，福建省人民医院心血管科主任、胸痛中心行政总监熊尚全，将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊，诊室位于门诊一楼106诊室。

据悉，熊尚全是医学博士、主任医师、教授、博士生导师，全国优秀中医临床人才、福建省名中医，擅长诊治各种心血管急症，以及冠心病、高血压、心律失常、心肌炎、心肌病、血脂异常、动脉硬化、心力衰竭等疾病，还精通冠脉介入诊疗技术及心脏起搏器安装术。

患者可联系曾医生(电话:15059739997)，或拨打爱国楼门诊部预约中心电话0595-85674310，或登录晋江市中医院公众号进行预约。

筑牢全民健康屏障 晋江家庭医生签约服务惠及近89万人

本报讯 5月19日，我们迎来了“世界家庭医生日”，今年的活动主题是“签约有感，健康可及”。

自2017年首次开展“世界家庭医生日”活动以来，晋江市积极响应国家号召，深入推进家庭医生签约服务工作。历经九载春秋，晋江市家庭医生签约服务团队已从最初的全科医生带队，拓展至今涵盖各学科医生的多元化队伍。目前，全市19家签约机构共组建了602支家庭医生签约团

队，其中包括来自二级以上医院的184名医生积极参与，为家庭医生服务注入了活力。

为了进一步提升家庭医生签约服务的质量与效率，晋江市通过医共体总院与基层医疗卫生单位的紧密合作，分别成立了院内咨询团队。这些团队不仅吸收了药师、中医科医师，还涵盖了外科、妇产科、儿科等专科专家，为家庭医生团队在开展服务时提供了强大的

“专科会诊”技术支持。特别是医共体总院通过下派中医专家等方式，深度融入家庭医生签约团队，为居民带来了更加便捷、高效的中医医疗服务。

据晋江市卫健局疾控科负责人潘晓丰介绍，晋江市目前已有88.78万人签约了家庭医生服务，常住人口签约率达到了42.89%，而重点人群的签约率更是高达72.13%。这一串串数字背后，是晋江市家庭医生团队无数个日夜的辛勤付出，是他们为居民健康承诺的坚守与兑现。

值得一提的是，晋江市家庭医生团队聚焦“一老一小”等重点人群，深化服务内涵，提升服务质量，让家庭医生签约服务真正惠及千家万户。展望未来，晋江市家庭医生签约服务工作将继续深化改革，提升家庭医生职业荣誉感，健全激励机制，发挥基本医保引导作用，强化服务质量考核和监督力度，让“人人享健康”的美好愿景早日实现。

义诊预告

专家义诊可约 家门口享 上海“三甲”医疗资源

本报讯 无须远赴上海，更无须挤破头抢专家号，如今，在咱晋家门门口就能与上海三甲医院的顶尖专家面对面交流，享受专业的诊疗服务。

为进一步深化沪晋“名院名科名医”的协作机制，切实满足广大市民对高品质医疗服务的需求，全国名老中医专家、上海市第十人民医院主任医师颜乾麟教授及其团队，将于5月24日上午，在晋江市中医院爱国楼门诊部举办健康义诊活动。

此次义诊活动，是沪晋医疗合作深化的又一重要举措，旨在将上海优质的医疗资源直接输送到晋江市民身边，让健康福祉惠及更多家庭。颜乾麟教授及其团队将凭借深厚的中医功底和丰富的临床经验，为市民提供个性化的诊疗建议，传递科学的健康理念。机会难得，不容错过！请广大市民朋友相互转告，提前规划行程，准时参加此次义诊活动，共同开启健康生活的新篇章。

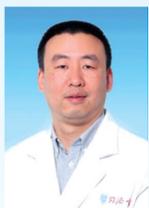
义诊详情速递

时间:5月24日(星期六)上午9:30至11:00
地点:晋江市中医院爱国楼门诊部

专家风采抢先看



颜乾麟 教授、主任医师。作为国家第四、五、六、七批全国老中医药专家学术经验继承工作的指导老师，颜教授不仅荣获“全国首届中药传承高徒奖”，还被评为“上海市名中医”及“全国名老中医药工作室”指导专家。他师承其父国医大师颜德馨教授，深耕中医临床40载，尤其在冠心病、心律失常、高脂血症等心脑血管疾病的诊治上造诣深厚。颜教授倡导“心病宜温”“脑病宜清”的独特治疗思路，临床疗效显著。预约请联系赖医生(电话:15880881883)。



韩天雄 副主任医师、博士。国家第四批全国老中医药专家学术经验继承人，海派中医颜氏内科第四代传人。他长期专注于中医内科，尤其在心脑血管疾病领域积累了丰富的临床经验，发表多篇核心期刊论文，并主编多部医学著作。预约请联系陈医生(电话18650488425)。



费鸿翔 副主任医师、硕士。上海十院虬江路综合办公室主任，全国第六批老中医药专家学术经验继承人。他擅长心脑血管疾病及消化道疾病的诊治，同时精于亚健康状态的调治，拥有发明专利，学术成果丰硕。预约请联系赖医生(电话:13636902330)。

晋江市中西医结合医院: 中医护理门诊服务再升级

近日，记者走进晋江市中西医结合医院，深入探访该院中医护理门诊的服务情况。据悉，自2025年5月起，该门诊引入铺灸特色疗法，深受追捧，为众多患者带来了全新的健康体验。

效果明显

在门诊现场，记者遇到了前来接受铺灸治疗的李女士。李女士长期受慢性支气管炎困扰，每到换季时节便咳嗽不止，夜间难以入眠。在朋友的推荐下，她来到晋江市中西医结合医院中医护理门诊尝试铺灸疗法。“第一次做铺灸时，就感觉背部暖洋洋的，很舒服。”李女士笑着说，“做了几次后，咳嗽明显减轻了，睡眠质量也提高了不少。”

铺灸，又称督灸、督脉灸、火龙灸，是一种独特的中医疗法。该疗法通过铺洒特制的中药粉，点燃艾绒，利用艾绒燃烧产生的温热效应，深入调和气血、温通经络、散寒除湿，从而达到治疗疾病、保健养生的目的。晋江市中西医结合医院中医护理门诊的铺灸服务，自推出以来便受到了患者的广泛好评。

全年可灸

该门诊负责人黄容副主任护师向记者介绍，铺灸疗法适用于多种疾病和亚健康状态，包括呼吸系统疾病(如慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎等)、消化系统疾病(如腹痛、腹胀、腹泻等)、亚健康状态(如易感冒、疲劳、失眠多梦等)、虚寒体质(如怕冷怕风、手脚冰凉等)、湿性体质(如肥胖、痰多等)及慢性疾病(如风湿性关节炎、颈椎病等)。

“铺灸疗法不仅效果显著，而且全年可灸，但结合二十四节气调理效果更佳。”黄容说，“特别是三伏天，阳气旺盛，铺灸效果更加显著。我们门诊根据患者的具体情况，制定个性化的铺灸方案，确保治疗效果最大化。”

在门诊治疗室内记者看到，主管护师吴小鑫正熟练地为患者进行铺灸操作。她一边操作一边向记者介绍：



“铺灸前，我们会先对患者的背部进行清洁和消毒，然后铺洒特制的中药粉，点燃艾绒。整个过程大约需要40分钟到1个小时，患者只需放松身心，享受温热的灸效即可。”

多种疗法

除了铺灸疗法外，晋江市中西医结合医院中医护理门诊还开展了刮痧、拔罐、葫芦灸、火龙罐、耳穴压豆、中药穴位敷贴、热奄包、放血疗法等13项中医特色技术，满足患者多样化的健康需求。

该门诊设立于2024年1月，位于医院三楼中医馆内，设有2个独立治疗室，并配备先进中医诊疗设备。护理团队方面，该门诊汇聚了多位经验丰富的中医专科护士。黄容副主任护师从事内科护理工作20余年，擅长耳穴贴压、刮痧等多种中医适宜技术；吴小鑫主管护师则擅长刮痧、督脉灸等，并发表过核心期刊论文，拥有实用新型专利；卢科苗主管护师也拥有18年的护理工作经验，擅长耳穴贴压、拔罐等技术。

当前，身材问题常常成为许多人生活中的困扰。肥胖不仅影响外在形象，还可能带来一系列健康隐患，让不少人陷入肥胖烦恼的漩涡。然而，通过科学的理念和方法，我们完全可以实现从“胖”烦恼到“瘦”幸福的华丽转身。

最近，“体重管理”这个词频繁出现在各大新闻和政策当中。体重管理已经不只是个人的小事，更是上升到了国家关注的层面。为什么国家如此重视体重管理呢？肥胖与200余种疾病的发生有关，如2型糖尿病、高血压、血脂异常、冠心病、阻塞性睡眠呼吸暂停等。可以说，体重异常已经成为危害国民健康的重要因素之一。

从“胖”烦恼到“瘦”幸福 科学减重开启健康生活

告别“胖从口入”

“胖从口入”并非毫无道理，饮食在身材管理中起着关键作用。晋江市医院健康管理中心负责人李懿介绍，很多人之所以发胖，是因为饮食习惯不健康。比如，喜欢吃高热量、高脂肪的食物，像炸鸡、薯条、蛋糕等，这些食物虽然美味，但热量极高，摄入后若不及时消耗，就会转化为脂肪堆积在体内。而且，很多人吃饭时速度过快，大脑还没接收到饱腹的信号，就已经吃下了过多的食物，导致热量超标。

要实现身材的转变，饮食革新势在必行。

首先，要控制食物的摄入量，遵循“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少”的原则。早餐可以选择富含蛋白质和膳食纤维的食物，如鸡蛋、牛奶、全麦面包等，为一天的活动提供充足的能量；午餐要保证营养

均衡，搭配适量的主食、肉类和蔬菜；晚餐则应适量减少，避免摄入过多热量。

其次，要注意食物的选择。多吃蔬菜水果，它们富含维生素、矿物质和膳食纤维，热量低且能增加饱腹感。减少精制碳水化合物的摄入，如白米饭、白面包等，可选择全谷物食品，如糙米、全麦面条等，它们含有更多的膳食纤维和营养成分，消化吸收相对慢，能更持久地提供能量。同时，要控制油脂和糖分的摄入，尽量避免食用油炸食品和含糖饮料。

燃烧脂肪塑造身材

李懿表示，运动是燃烧脂肪、塑造身材的有效方法。对于想要摆脱肥胖烦恼的人来说，选择适合自己的运动方式至关重要。有氧运动是燃烧脂肪的“利器”，如跑步、游泳、骑自行车等。跑步是一项简单易行

的运动，它可以提高心肺功能，加速新陈代谢，帮助消耗体内多余的脂肪。每周坚持3-5次跑步，每次30分钟以上，就能看到明显的减肥效果。游泳则是一项全身性的运动，对关节的压力较小，适合各个年龄段的人。在水中运动时，身体需要克服水的阻力，消耗更多的能量，从而达到减肥的目的。

除了有氧运动，力量训练也不可或缺。力量训练可以增加肌肉量，提高基础代谢率。肌肉在休息时也会消耗能量，基础代谢率越高，每天消耗的热量就越多，更有利于保持身材。常见的力量训练包括深蹲、俯卧撑、哑铃训练等。可以根据自己的身体状况和运动能力，选择适合自己的力量训练项目，每周进行2-3次。

运动不仅能帮助我们燃烧脂肪，还能让我们充满活力。在运动过程中，身体会分泌内啡肽等神经递质，

这些物质能让我们产生愉悦感和满足感，缓解压力和焦虑情绪。

调整心态积极改变

在减肥的过程中，心态的调整同样重要。李懿表示，很多人一开始减肥时热情高涨，但遇到平台期或者体重反弹时，就容易灰心丧气，甚至放弃。其实，减肥是一个长期的过程，不可能一蹴而就。平台期是身体在适应新的体重和代谢状态，是正常的生理现象，此时不要焦虑，保持耐心，坚持原有的饮食和运动计划，身体很快就会继续减重。

同时，要学会接纳自己的身体。每个人都有自己独特的身材特点，不要过分追求所谓的“完美身材”。在减肥的过程中，关注身体的健康和自身的感受比单纯追求体重的下降更重要。当我们在饮食和运动上做出积极的改变后，身体会逐渐变得更加健康、有活力。