



本期聚焦

这个习惯竟是“健康隐形杀手” 你中招了吗？



柯建华

久坐不动 健康亮起“红灯”

当下，无论是办公室里的上班族，还是在家中享受闲暇时光的人，

在快节奏的现代生活中，我们常常为了追求效率，养成了一些看似平常却暗藏健康隐患的习惯。作为职场人士，久坐正悄悄成为威胁我们健康的“隐形杀手”。本期让我们共同关注。

久坐不动都成了普遍现象。工作期间，长时间坐在办公桌前，眼睛紧盯电脑屏幕，手指在键盘上不停敲击；休息时，又习惯性地窝在沙发里刷手机、看电视。

晋江市中医院骨科医师柯建华介绍，这种看似舒适的“静态生活”，实则给身体带来了诸多危害。长时间保持坐姿，会使身体的新陈代谢减缓，脂肪容易堆积，增加肥胖的风险。而且，久坐还会影响血液循环，导致下肢静脉回流不畅，引发

腿部肿胀、疼痛，甚至可能形成深静脉血栓。更严重的是，长期久坐不动与心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发生密切相关。有研究表明，每天久坐超过6小时的人，患心脏病的风险比活动量较大的人高出近一倍。

打破久坐魔咒 开启健康生活

既然久坐不动危害如此之大，

那么我们该如何改变这一现状呢？柯建华解析说，其实，方法并不复杂。对于上班族来说，可以设置定时提醒，每隔一段时间站起来活动一下，伸伸懒腰、踢踢腿，或者到办公室外走一走，呼吸一下新鲜空气。在工作间隙，还可以进行一些简单的伸展运动，如转动脖子、活动手腕和脚踝等，缓解身体疲劳。

在日常生活中，我们也要增加运动量。可以选择步行或骑自行车上下班，既能锻炼身体，又能减少碳

排放，一举两得。周末时光，不妨约上家人或朋友，去公园散步、打球或者进行其他户外活动。此外，养成良好的生活习惯也至关重要，保证充足的睡眠，合理饮食，多吃蔬菜水果，少吃油腻和辛辣食物。

健康是人生最宝贵的财富，我们不能让久坐不动这个“隐形杀手”悄悄偷走我们的健康。从现在开始，行动起来，打破久坐的魔咒，用积极健康的生活方式，拥抱更加美好的未来。

关爱职工健康 共筑幸福企业 晋江磁灶中心卫生院:健康义诊暖人心

为积极传承践行“红医”精神，晋江市中西医结合医院(磁灶中心卫生院)第二党支部以党建为引领，扎实推进“我为群众办实事”实践活动。8日上午，一场职工健康筛查义诊活动走进九牧王股份有限公司，为企业职工送去健康关怀。



专业服务 为职工健康“把脉”

活动现场，党员志愿者们分工明确，配合默契。他们有的为职工测量血压、血糖等基础健康指标，有的耐心询问职工的身体状况和生活习惯。结合各项检查结果，志愿者们为职工提供个性

化的治疗建议和健康指导。

在现场接受检查的职工小李感慨地说：“平时工作忙，很少有时间去医院做全面检查。这次卫生院把义诊送到公司，让我们能及时了解自己的身体状况，真的太贴心了。”

该院相关负责人表示：“企业职工是社会发展的力量，他们的健康至关重要。我们希望通

过这次义诊活动，帮助职工科学认识自身健康问题，增强健康管理意识。”

中医体检 感受传统魅力

除了基础的健康筛查，该院医务人员还充分发挥中医药特色优势，为职工带去了别样

的健康体验。在活动现场，党员志愿者引导职工亲手参与制作药香囊。他们详细讲解香囊的中药成分、养生功效及正确使用方法，让职工们在动手制作的过程中，加深对传统中医药文化的了解。

职工小张拿着自己制作的香囊兴奋地说：“以前只知道香囊好看，没想到还有这么多学问。通

过这次活动，我感受到了中医药文化的独特魅力。”

此次义诊活动得到了九牧王股份有限公司职工的一致好评。下一步，晋江市中西医结合医院将坚持以党建为引领，持续擦亮“红医先锋”品牌，以“杏林滋兰”项目为契机，常态化开展“我为群众办实事”实践活动，为企业职工和辖区群众提供更加精准、便捷、温情的健康服务，让健康福祉惠及更多人。

暖心义诊 为孩子健康成长护航

本报讯 近日，晋江市医院晋南分院联合晋江市医院儿科专家团队，在儿科生长发育门诊成功举办了一场别开生面的“筑梦夏日，伴爱成长”免费义诊活动，吸引了近百名家长和孩子踊跃参与，现场洋溢着温馨与关爱的氛围。

活动现场，儿科医护人员化身孩子们的守护者，为每一位孩子仔细测量身高、体重与骨龄。基于这些精确的测量结果，医护人员开展全面的生长发育评估，并结合每个孩子的独特情况，耐心地与家长纠正养育误区，提供极具个性化的养育建议。

一位参与活动的医护人员表示：“我们希望通过专业的评估和科学的指导，让家长更清楚孩子的生长发育状况，从而在日常生活中给予孩子更合适的照顾。”

许多家长对孩子的身高、营养、睡眠、运动等方面存在诸多疑问。活动现场，专家们通过“面对面咨询与健康科普”的贴心形式，向家长们深入普及儿童生长发育知识。

“我家孩子平时吃饭挑食，我总担心他营养跟不上，影响长个儿，真不知道该怎么办。”一位家长焦急地说道。专家们针对这类问题，详细地为家长讲解科学的饮食搭配和营养摄入知识，帮助家长科学掌握孩子的成长趋势。

为了让孩子们在轻松愉悦的氛围中参与活动，主办方精心设置了趣味测量站、健康知识问答、成长小礼物等丰富多样的互动环节。孩子们在游戏中学习健康知识，脸上洋溢着快乐的笑容。

一位小朋友兴奋地说：“我在知识问答里答对了很多题，还得到了小礼物，太好玩了！我也学到了要多吃蔬菜、多运动才能长得高。”

该院相关负责人表示，如果家长仍有关于孩子身高、营养、发育等方面的疑问，欢迎关注晋江市医院晋南分院公众号，获取更多健康科普资讯，也可预约儿科专家进行详细咨询。



三款初秋养生茶饮 润燥抗乏开启健康秋日



黄胜红

杏梨润肺茶： 干咳咽痛者的天然良方

初秋气候干燥，很多人容易出现干咳无痰、咽痛音哑等问题。黄胜红推荐了一款杏梨润肺茶，其配方为鸭梨1个(切块)、甜杏仁10克、百合15克。制作时，将食材加水煮沸后转小火慢炖20分钟，滤渣取汁饮用，可根据个人口味调入少许蜂蜜调味。

鸭梨性凉，具有生津润燥、清热化痰的功效；甜杏仁能润肺止咳；百合则可清心安神。三者搭配，相得益彰，对于初秋因燥邪伤肺引起的干咳、咽痛等症状有很好的缓解作用。不过，黄胜红特别提醒，糖尿病患者饮用时需去除蜂蜜，以免血糖升高；孕妇则禁用杏仁，因为杏仁可能刺激子宫收缩，对胎儿不利。她还建议，梨皮富含膳食纤维，具有润肠通便的作用，在煮制时最好洗净后带皮一起煮，以增强养生效果。

枸杞菊花桑叶茶： 电脑族的明目护眼秘籍

随着电子产品的广泛使用，长时间盯着屏幕导致的眼干涩、头晕目眩

立秋过后，暑湿未散，燥气渐起，不少人开始出现口干咽燥、食欲不振、困倦乏力等“秋乏”症状。在这个时节，盲目饮用高糖奶茶等饮品，不仅无法缓解不适，还可能加重身体负担。而科学选择养生茶饮，既能生津润肺，又能调理体质，成为初秋养生的热门选择。近日，记者采访了咱厝国家二级公共营养师黄胜红，为大家推荐三款应季养生茶，并详细解析其配方与功效。

等问题日益普遍。针对这一情况，黄胜红推荐了枸杞菊花桑叶茶，配方为枸杞15克、菊花10克、桑叶5克，气虚者还可加入黄芪15克。制作方法简单，只需将食材用沸水冲泡，加盖焖5分钟后即可饮用，可反复冲泡至无味。

枸杞具有滋补肝肾、益精明目的作用；菊花能清肝明目；桑叶可疏散风热；黄芪则能补气升阳。这款茶饮对于长期用眼的人群来说，无疑是一剂明目护眼的良方。在采访中，黄胜红还分享了一些挑选优质食材的小技巧。她表示，优质枸杞呈暗红色，果脐处有白色小点；菊花应花朵完整、香气浓郁。此外，她还建议办公室人群可以每日饮用一杯枸杞菊花桑叶茶，同时搭配眨眨眼，即每30秒眨眼20次，双管齐下，更好地保护视力。

天冬萝卜饮： 便秘人群的清火通腑佳品

初秋时节，天气干燥，很多人容易出现大便干结、口苦烦热等便秘症状。对此，黄胜红推荐了天冬萝卜饮，配方为白萝卜100克(切片)、天冬15克、蜂蜜适量。制作时，将萝卜

与天冬加水煮15分钟，待温度适宜后调入蜂蜜即可饮用。

白萝卜具有清热生津、下气宽中的功效；天冬能养阴润燥、清肺生津；蜂蜜则可润肠通便。三者搭配，能有效改善便秘症状，堪称“肠道清道夫”。但黄胜红也提醒，便溏者(大便稀软)不宜饮用此茶，因为萝卜和天冬性滑利，可能会加重腹泻症状。她还指出，萝卜皮含有芥子油，具有促进消化的作用，在煮制时最好保留萝卜皮，以增强养生功效。

在采访的最后，黄胜红强调，养生茶饮并非人人适用，需要根据个人体质和症状进行选择。燥热体质(表现为口干、便秘等)的人可以选择梨润肺茶、天冬萝卜饮；气虚体质(表现为乏力、易感冒等)的人则推荐饮用枸杞菊花桑叶茶加黄芪。同时，她还建议每周饮用2-3次养生茶，且在下午3—5点(肺经当令)饮用效果更佳。

初秋养生，关键在于调和阴阳、润燥御寒。这三款养生茶饮材料易得、制作简单，不妨在这个季节替代奶茶，为身体注入自然健康力。当然，如果症状持续或加重，还是应及时就医，以免延误病情。

安海医院推福利 助力儿童视觉健康

本报讯 近日，晋江市第二医院(安海医院)眼科中心特别推出了一项视觉训练的免费体验活动，旨在帮助儿童改善视觉功能，预防近视等视力问题，受到家长和孩子们的广泛关注。记者了解到，此次福利活动不仅为孩子们提供了一个眼部和脑部科学“健身”的新选择，也为家长们提供了一个关注孩子视觉健康的有效途径。

“作为眼科医生，门诊常遇到这样的家长问我：医生，网上说的视觉训练可以治好近视，是真的吗？今天我们就来聊聊视觉训练。”晋江市第二医院眼科中心医生张宁介绍，“视觉训练其实是一种针对眼睛和大脑的科学‘健身’方式。它通过重新训练大脑和眼睛之间的关系，增强眼睛的运动、聚焦、固视能力及双眼的合作能力，从而达到改善视觉功能的目的。”

张宁介绍，视觉训练尤其适合弱视、轻度斜视及存在调节功能和集合功能异常的儿童。对于弱视儿童，视觉训练可以在遮盖或压抑优势眼的同时，提升弱视眼的视力并巩固疗效，帮助建立更好的双眼视觉功能。而对于轻度斜视患者，视觉训练则有助于双眼视功能的重建，有时甚至可以避免手术。此外，对于调节功能或集合功能存在异常的儿童，视觉训练也能有效缓解眼睛疲劳，预防近视度数的快速增加。

活动推出后，首批享受到这一福利的孩子们纷纷表示体验良好。小明是首批体验者之一，其母亲说：“医生根据孩子的具体情况制定了个性化的训练方案，我们家长也参与其中，监督孩子完成家庭训练任务，感觉非常放心。”

张宁提醒广大家长，视觉训练并非简单的“视力训练”，需要专业诊断与个性化方案。他强调：“必须在眼科医生或专业视光师详细检查评估后，确认存在特定的视觉功能障碍，再制定个性化训练方案。盲目训练不仅无效，还可能对孩子造成伤害。”

晋江市医院晋南分院： 实战演练锤炼救治硬实力



本报讯 近日，晋江市医院晋南分院创伤中心开展了一场高标准、严要求的多发伤应急救援实战演练，旨在锻造一支反应迅速、配合默契、技术过硬的创伤救治队伍，提升严重创伤患者救治成功率。

此次演练并非首次，而是在前期多次演练实践及上级专家悉心指导的基础上进行。演练阵容强大，由院党总支书记罗金泉亲自担任总指挥，分管副院长吴明怀任副总指挥，创伤中心牵头组织，全院创伤救治核心力量悉数参与，各部门紧密协作、无缝对接。

演练过程中，各环节紧张有序，模拟场景高度贴近实战，有效检验了团队的应急响应和协同救治能力。演练结束后，全体参与人员迅速开展深度复盘总结，针对演练中暴露的问题深入剖析，提出改进措施，力求在今后的创伤救治工作中做到精益求精，为患者提供更优质、高效的医疗服务。

专家医讯

本周四 肾病专家 到晋江市中医院坐诊

本报讯 8月14日(星期四)8:30—11:30，福建闽山中医肾病学术流派传承工作室、阮诗玮全国名老中医专家传承工作室团队成员、福建中医药大学附属医院肾内科张文杰副主任医师，将到晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室(晋江市梅岭街道新华街392号)坐诊。

张文杰为肾内科副主任医师，是福建省医师协会中西医结合肾病分会委员等，发表文章10余篇，主持多项课题。擅长中西医结合诊治原发性及继发性肾脏疾病，如血尿、肾炎等，还擅长慢病管理及血液净化等。

预约方式有两种：一是电话预约，拨打0595-85674310；二是公众号预约，进入晋江市中医院公众号按指引操作。温馨提示，前来就诊的患者请携带以往病历、检查报告等资料，方便医师检查。

本周日 上海风湿科专家 将到磁灶中心卫生院义诊

本报讯 8月17日(星期日)下午，上海交通大学医学院附属仁济医院风湿科主任医师吕良敬将到晋江市中西医结合医院(磁灶中心卫生院)坐诊，地点在门诊二楼内科门诊。预约咨询电话0595-68008153(服务中心，工作时间：上午8:00—11:30，下午2:30—5:30夏令时)。

吕良敬，博士生导师、二级教授，现任临床医学院副院长等多个职务，是国家重点研发计划风湿病精准医疗首席科学家。他长期从事重大风湿病精准化防治研究，发表学术论文200余篇，参编国内外指南共识12部，主编、参编20余部专著，承担多项国家级项目，获批3项专利，获多项奖项。擅长诊治系统性红斑狼疮、硬皮病等多种疾病，近年率先开展多项前沿新技术。