



处暑养生正当时 中医教你应对“秋老虎”



陈巧丽

滋阴润燥 巧食“酸甘”

“处暑后饮食需遵循‘少辛增酸、滋阴润肺’原则。”陈巧丽指出，秋季对应人体肺脏，而燥邪易伤肺阴，建议多食用百合、莲子、银耳等白色食物，搭配葡萄、山楂、苹果等酸味果

蔬，以收敛肺气、生津止渴。她特别推荐一道“石斛麦冬鸭肉汤”：取鸭肉200克、石斛10克、麦冬15克，慢炖1小时后加盐调味，“鸭肉性凉，配以滋阴药材，既能祛湿又可防秋燥，适合脾胃虚弱者”。

针对近期荔枝热销现象，陈巧丽提醒：“荔枝性温，阴虚火旺者过量食用易引发口舌生疮、牙龈肿痛。”她建议成人每日食用不超过10颗，儿童控制在4-5颗，且优先选择饭后1-2小时食用，避免空腹导致“荔枝病”（低血糖反应）。

早睡午休 适度“秋冻”

“处暑后自然界阳气收敛，人体需顺应时令调整作息。”陈巧丽强调，建议市民每天21—23点入睡，晨起后到公园、绿地等空气清新处散步，配合“左右开弓似射雕”等八段锦动作，通过扩胸运动促进肺气宣发。她特别提醒：“起床时遵循‘三个半分钟’原则——醒后半躺半分钟、坐起半分钟、双腿下垂半分钟，可有效预防体位性低血压。”

关于“春捂秋冻”的养生俗语，陈

巧丽解释：“秋季适当耐寒锻炼能增强御寒能力，但需避开脖子、腰腹、脚踝等关键部位。”她建议早晚温差超过8℃时，随身携带薄外套，避免寒邪入侵引发颈椎病、关节炎等疾病。

按揉天突 巧治“秋咳”

“秋季呼吸系统疾病高发，日常可按摩天突、鱼际等穴位进行预防。”陈巧丽现场演示：天突穴位于锁骨中点凹陷处，用食指指腹顺时针揉按2-3分钟，可缓解咳嗽、哮喘；鱼际穴属手太阴肺经，每日阳气最盛的午时

（11—13点）按揉3分钟，对咽干、咽喉肿痛有显著效果。

作为中医穴位埋线疗法行家，陈巧丽还分享了一组临床案例：32岁的产后肥胖患者张女士，通过在脾俞、胃俞、天枢等穴位埋入可吸收蛋白线，配合每周3次慢跑，3个月减重18斤，且月经失调、失眠等症状同步改善。“穴位埋线通过长效刺激经络，能调节神经功能，尤其适合慢性病调理。”她透露，该疗法已扩展至治疗过敏性鼻炎、慢性胃炎等200余种疾病。

科学养生 防暑不可松

处暑已过，但“秋老虎”的威力不容小觑。晋江市医院中医科主治医师陈巧丽特别提醒，今年处暑后仍可能出现35℃以上的高温天气，市民需警惕高温反扑，科学调整养生方式，避免因一时疏忽引发健康问题。

高温时段巧避暑 低强度运动护身心

“秋老虎”期间，白天气温居高不下，尤其是10时至15时，阳光强烈、气温攀升，此时进行户外运动极易导致中暑。陈巧丽建议，市民应尽量避开这一高温时段，选择清晨或傍晚气温相对较低时进行锻炼。运动项目方面，太极拳、八段锦等低强度运动是不错的选择，既能活动筋骨、增强体质，又不会因过度出汗而耗伤津液。

家住晋江的张大爷今年65岁，平日里注重养生，每天都会去公园打太极拳。然而，前几天他因午后在太阳下打了一套拳后，回家便感到头晕乏力，还出现了轻微的中暑症状。家人赶紧将他送到晋江市医院，经医生诊断，该症状正是由于张大爷在高温时段运动过量所致。陈巧丽为张大爷调整了运动时间，并指导他练习八段锦，经过几天的调理，张大爷的身体逐渐恢复。

室内防暑有讲究 饮食调理平衡寒热

除了户外运动，室内防暑同样重要。陈巧丽指出，空调温度不宜设置过低，一般以不低于26℃为宜。此外，每2小时应开窗通风15分钟，保持室内空气新鲜，减少细菌滋生。在饮食方面，陈巧丽建议市民多食用绿豆汤、冬瓜汤等解暑食物，但要注意加入少量陈皮、生姜平衡寒性。绿豆汤具有清热解暑、消暑利水的作用，冬瓜汤则能利尿消肿、清热生津。

日前，记者走访闽晋各大医院发现，近期因贪凉导致的腹泻、感冒患者增加不少。对此，陈巧丽呼吁，养生需“因时、因地、因人”制宜，每个人的体质不同，对环境的适应能力也有差异。若出现持续口干、便秘等燥症，或畏寒、乏力等阳虚表现，应及时到中医科辨证调理，切勿盲目自行用药。

专家医讯

血液科专家将到中医院 爱国楼门诊部坐诊

本报讯 8月22日(星期五)9:00—12:00,全国名中医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血液科付海英主任,将到晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室坐诊。

付海英是血液科主任医师、博士生导师、医学博士,李灿东全国名中医工作室成员,现任福建中医药大学附属第三人民医院副院长等职。她从事血液病医教研20余年,主持多项国家级、省级血液病专项研究,获多项省级奖项,发表20余篇SCI源论文,多次参与行业标准讨论与专业指南撰写。擅长白血病、淋巴瘤等血液肿瘤及再生障碍性贫血等骨髓造血衰竭性疾病的中西医结合诊治。

预约方式有电话预约(0595-85674310)和公众号预约(晋江市中医院公众号)两种,就诊患者请携带以往病历、检查报告等资料。

相关新闻

全国名老中医药专家 到中医院爱国楼门诊部坐诊

8月26日(下周二)8:30—11:30,全国名老中医药专家周来兴将到晋江市中医院爱国楼门诊部一楼104诊室坐诊,地址在晋江市梅岭街道新华街392号。

周来兴是主任医师,永春县中医院名誉院长,获美国传统医学博士,身兼世界中西医结合医学研究院医学工程院院士等众多头衔,是全国首批名老中医药专家路安邦学术经验继承人,也是全国第三批、第六批老中医药专家学术经验继承工作指导老师,还是福建省名中医等。他行医60余年,发表论文90余篇、传著8部,获省、市、县科技进步奖10多项,有国家发明专利1项,还曾获世界传统卫生组织科技进步奖和国际优秀成果奖。擅长中医内、妇科、男性病,对脾胃病、肝病、哮喘、糖尿病等疑难杂症研究深入,疗效显著。

预约方式有两种:一是电话预约挂号,拨打0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心);二是通过公众号预约,进入晋江市中医院公众号,按“医院首页—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—内科—中医内科专家—周来兴全国名老中医药专家传承工作室”路径操作。

健康问答

三大“隐形杀手” 侵蚀脾胃健康

读者:听说有三大“隐形杀手”侵蚀脾胃健康,能具体讲讲吗?

医生:第一是冰火交锋,胃肠血管就像坐上了“过山车”。冰啤温度常在5℃以下,而人体胃肠温度约37℃。当冷饮瞬间涌入,胃部血管会急剧收缩,黏膜血液供应减少,就像“土地突然断水”,防御屏障被破坏。此时若再摄入高脂烧烤,胃酸分泌增加却得不到及时中和,极易腐蚀黏膜形成溃疡。

第二是细菌与致癌物,宛若舌尖上的“定时炸弹”。未彻底烤熟的肉类可能携带幽门螺杆菌,这种“吃进去的细菌”会引发慢性胃炎,甚至增加胃癌风险;而高温烧烤产生的苯并比、杂环胺等强致癌物,会附着在食物表面,长期摄入如同在体内埋下“定时炸弹”。

第三是昼夜颠倒会让脾胃“生物钟”紊乱。现在很多年轻人白天靠咖啡续命,晚上用烧烤“回血”,这种颠倒的作息对脾胃伤害极大。夜间11点至凌晨3点是胆经、肝经运行时段,此时进食会加重消化负担,导致胆汁分泌异常,引发脂肪肝、胆结石等疾病。

本期聚焦

冰啤撸串“狂欢季” 脾胃养护需谨慎



王龙宗

盛夏时节,晋江的夜晚烟火升腾。街头巷尾的烧烤摊前,冰镇啤酒与吱吱冒油的烤串碰撞出独特的夏日“交响曲”。然而,这番酣畅淋漓的享受背后,脾胃正承受着冷热交替、高脂高盐的双重考验。近日,晋江市中医院脾胃肝病科门诊量激增,因饮食不当引发的肠胃疾病患者占比近四成。记者走进医院,对该该院脾胃肝病科主治医师王龙宗,为市民解读夏季脾胃养护的“健康密码”。

现象► 烟火气里的“脾胃危机”

“医生,我昨晚吃了烤羊排、喝了四瓶冰啤,半夜就开始上吐下泻,现在胃像被刀绞一样!”8月15日晚,在晋江市中医院急诊科,35岁的张先生蜷缩在病床上,脸色苍白。值班护士告诉记者,近期因贪凉饮冷、暴食烧烤导致急性肠胃炎的患者明显增多。

在脾胃肝病科门诊,28岁的程序员小林手持胃镜报告单眉头紧锁。由于连续一周加班后与同事聚餐撸串,他出现了十二指肠球部多发溃疡,胃黏膜充血水肿如“地图”般斑驳。“高温天人体气血外浮,中焦脾胃本就虚弱,此时再受冰火两重天的刺激,就像给发动机泼冷水,极易引发故障。”王龙宗一边翻看病历一边解释。

据统计,6月以来,该科室接诊的消化系统疾病患者中,35岁以下年轻人占比超50%,其中约四成有近期食用烧烤、饮用冰啤的经历。王龙宗表示:“年轻人总觉得自己身体好,但脾胃损伤是日积月累的过程,等到出现黑便、呕血再就医,往往已错过最佳干预时机。”

建议►

科学养护脾胃的四大“黄金法则”

法则一:温度把控,对胃肠“温柔以待”。王龙宗建议,夏季饮用饮品以10℃-20℃为宜,痛风患者及消化道溃疡人群应严格戒酒。若实在想喝啤酒,可选择常温精酿,并搭配苏打饼干减少刺激。食用烧烤时,可先将肉串在常温下放置片刻,避免“烫嘴又伤胃”。

法则二:荤素搭配,巧用“天然护胃军”。“吃烧烤时,记得给肠胃请来‘保镖’。”王龙宗推荐了“3:2:1”搭配法:3份蔬菜(如彩椒、洋葱、茄子)、2份菌菇(香菇、金针菇)、1份瘦肉。蔬菜中的膳食纤维能包裹油脂促进排出,菌菇含有的多糖成分则可修复胃黏膜。餐后饮用大麦茶或陈皮水,既能解腻又能消食化积。

法则三:卫生防线,从细节阻断病从口入。外出就餐应选择证照齐全、后厨透明的餐馆。王龙宗补充道:“观察餐具是否经过高温消毒,尽量使用公筷夹取生食,避免交叉感染。”家庭烧烤时,需将肉类充分解冻,烤至中心无血水,可搭配柠檬汁或蒜末杀菌增香。

法则四:情绪作息,构建脾胃“防护盾”。“中医认为‘忧思伤脾’,保持好心情就是最好的护胃药。”王龙宗建议,饭后可顺时针轻按腹部100次,促进胃肠蠕动;夜间避免剧烈运动,可选择八段锦、太极拳等舒缓运动。对于经常胃胀的人群,可艾灸中脘穴(肚脐上4寸)15分钟,温中散寒效果显著。



医疗巡诊进厂区 惠民服务暖人心



基本公共卫生服务便民宣传 惠民健康直通车

7月29日,针对企业职工普遍面临的“就医不便、健康管理薄弱”等痛点,本报健康惠民直通车携手灵源街道卫生服务中心等部门共同启动了“医疗巡诊进厂区”活动,旨在推动优质医疗资源下沉一线,为企业职工送上贴心的健康服务。

精准调研 健康服务解难题

“调研结果显示,超过60%的职工因工作节奏快而忽视了定期体检,30%的职工受到口腔疾病、颈椎和腰椎劳损等问题的困扰,还有20%的职工需要职场健康指导。”市委派驻灵源大山后社区的第一书记、市计生协会组宣部副部长周达介绍,通过深入走访兴裕新材料科技园区及周边的仁信再生资源、状元猫智能家居等企业,工作人员收集到了职工们的健康诉求。

针对这些需求,市计生协会迅速行动,统筹协调了市口腔医院、灵源街道卫生服务中心等优质医疗资源,依托社区医疗巡诊点,组建了一支由“全科+专科”医生构成的医疗团队。他们为职工提供了包含“基础体检+专科诊疗+健康指导”的全方位服务包,确保职工能够在厂区内享受到专业的医疗服务。

多方联动 协同服务显实效

本次活动以“厂区设点、社区服务、部门支撑”的创新模式推进。兴裕公司开放了职工活动中心作为诊疗点,大山后社区则负责宣传发动周边企业参与,并组织志



愿者引导秩序、发放健康宣传资料。市计生协会则协调市口腔医院、灵源街道卫生服务中心的医生现场坐诊,为职工提供血压、血糖检测、口腔检查、中医诊疗、中医养生及健康咨询等服务。

记者了解到,活动当天共服务了兴裕公司及周边企业的职工、居民120多人。职工王女士感慨地说:“在厂区就能做检查,医生还教我如何调整作息,真是太贴心了!”周达表示,将以此次活动为起点,持续深化健康服务融合实践,为乡村振兴注入持久的民生动能。

出游谨防登革热

临近暑假尾声,不少家庭抓紧出游放松,享受美好时光。然而,在户外游玩时,防蚊措施可不能少,因为那些看似不起眼的蚊子,极有可能携带着致病的登革病毒。近日,记者采访了晋江市疾控中心,为大家带来一份详尽的登革热预防指南。

急性虫媒传染病不容小觑

登革热,这一由登革病毒引发的急性虫媒传染病,因其会引起肌肉关节剧烈疼痛,又被形象地称为“断骨热”。晋江市疾控中心专家介绍,登革热的典型症状包括高热、三痛(头痛、眼胀痛、肌肉关节和骨骼痛)、三红(面、颈、胸部潮红)及皮疹。这些症状虽然看似普通,但背后隐藏的风险却不容小觑。

少数患者,特别是二次感染者,老年人、孕妇等,病情可能迅速进展为重证,出现严重出血、休克,甚至器官衰竭等危及生命的情况。因此,疾控专家强调,无论病情轻重,一旦出现相关症状,最好的应对方法就是及时就医,以免延误治疗。

暑假出游做好三个“三”

面对登革热的威胁,我们并非束手无策。晋江市疾控中心专家给出了暑假出游预防登革热的三个“三”策略,帮助大家有效防范。

出门前“三准备”:了解目的地的疫情情况,留意海关部门及当地疾控中心公布的登革热疫情数据,同时关注中国疾控中心或世界卫生组织发布的旅行健康建议。准备宽松、浅色的长袖衣裤,以及含



晋江市疾控中心持续为市民科普防蚊灭蚊等健康知识。

避蚊胺、避蚊酯成分的驱蚊剂。此外,优先预订有纱窗、纱门、空调的酒店,为旅途中的防蚊工作打下坚实基础。

旅途中“三注意”:在旅途中,要注意防蚊叮咬,穿浅色长袖衣裤,喷防蚊液,尽量避免到蚊虫密度较高的草丛、水塘等区域长时间停留。睡觉时使用蚊帐或电蚊香等防蚊用品,确保睡眠质量。如出现发热、肌肉酸痛等症状,务必及时就医,以免病情恶化。

归程后“三留意”:出境旅游后入境时,若出现发热症状,应立即向海关申报。归程后的14天内,要做好自我健康

监测,若出现发热、皮疹等症状,应立即到正规医院就医,并告知医生旅游史,以便医生准确判断病情。此外,还要留意清除居家积水和蚊虫,保护家人健康。

除了上述三个“三”策略外,晋江疾控中心健康科科长叶福全还提醒,预防登革热的关键是“防蚊+灭蚊”。在家中,要定期清理积水,如水生植物要定期换水,花盆托盘不积水等。同时,安装纱门纱窗,挂好蚊帐,使用含有避蚊胺、驱蚊酯等成分的驱蚊产品。家庭灭蚊首选电热蚊香液、电热灭蚊片、电蚊拍等,确保家中无蚊虫滋生环境。