

本期聚焦

# 中医药养生：秋季进补，先辨体质

入秋之后，正是进补的好时候。晋江市中医院数据显示，入秋后膏方门诊量增长200%，不少市民都想趁着这个时节好好调养身体。然而，约30%的市民却因“盲目进补”出现了上火、消化不良等症。晋江市医院(上海六院福建分院)康复医学科副主任、主任医师陈巧丽强调：进补需“因人制宜”，切不可“一锅炖”。

## 专家剖析：体质的“中医密码”

陈巧丽副主任介绍，中医将人的体质分为9类，不同体质进补的重点也大不相同。气虚质的人，常常容易感到疲劳、气短，说话声音低微。这类人群适合用黄芪、山药等食材炖汤，黄芪能补气升阳，山药可健脾益胃，二者搭配，能有效改善气虚症状。

阳虚质的人，畏寒肢冷，特别怕冷，即使在温暖的室内，手脚也常常冰凉。他们可以选择羊肉、核桃等温热性食物进行温补，羊肉性温，能暖中补虚，核桃则有补肾温肺的作用。阴虚质的人，常出现口干咽燥、五心烦热等症。石斛、银耳是这类人群滋阴的佳品，石斛能益胃生津、滋阴清热，银耳可润肺养胃、滋阴润燥。

痰湿质的人，体型通常较为肥胖，舌苔厚腻。他们应注重健脾祛湿，可多吃薏米、赤小豆等食物，同时要避免食用油腻的补品，以免加



重体内的痰湿。

## 科学进补：“三原则”保驾护航

为了让市民能够科学进补，陈巧丽副主任给出了秋冬进补的“三原则”。

先清后补：进补前1周，可以用陈皮、茯苓煮水调理脾胃。陈皮能

理气健脾，燥湿化痰，茯苓可利水渗湿、健脾宁心，二者搭配，有助于清除体内的湿气和浊气，为进补做好准备。

循序渐进：进补时不要急于求成，应从药食同源的食材入手，如枸杞、红枣等。这些食材质地温和，既能起到一定的滋补作用，又不会给身体造成太大负担。待身体适应后，再逐步增加膏方的剂量。

动静结合：进补期间，要配合八段锦、太极拳等舒缓运动。这些运动能促进气血运行，增强身体的代谢功能，使进补的营养物质更好地被吸收和利用。

秋冬进补是一门学问，只有先辨明体质，遵循科学的进补原则，才能达到调养身体、增强体质的目的。让我们在这个秋冬，用正确的方式开启养生之旅。

健康话题

## 职场人“办公室护眼秘籍”征集活动分享



在数字化浪潮席卷职场的今天，电脑屏幕成为上班族最亲密的“伙伴”，却也让双眼承受着前所未有的压力。近日，本报“健康话题”专栏发起的“办公室护眼小妙招”征集活动圆满落幕，共收到来自各行各业职场人的诸多投稿。从屏幕设置到饮食调理，从简易护眼操到科技护眼神器，这些来自实践的智慧结晶，为“职场护眼”提供了多元解决方案。

### 屏幕使用：细节调整，减轻用眼负担

“屏幕不是越亮越好！”在某公司担任产品经理的陈女士(化名)分享道。她发现，将显示器亮度调至与周围环境光匹配，并启用“夜间模式”降低蓝光后，眼睛干涩感明显缓解。多名投稿者提到类似经验：屏幕中心应略低于视线10-15厘米，避免仰头导致眼睑暴露面积增大、加速泪液蒸发；使用防蓝光膜或软件过滤短波蓝光，可减少对视网膜的刺激。

电商员工小李(化名)则强调“动态用眼”的重要性：“每工作45分钟，我会闭眼转动眼球，顺时针、逆时针各10圈，再远眺窗外绿植。”这种“主动休息”模式与眼科医生推荐的“20-20-20法则”(每20分钟看20英尺外20秒)不谋而合，成为职场人最易实践的护眼习惯。

### 护眼操与穴位按摩：碎片时间里的“眼部SPA”

“午休10分钟，给眼睛做个瑜伽！”在金融机构工作的林女士(化名)展示了她的“办公室护眼操”：双手搓热后轻敷双眼，重复3次；再用食指指腹轻按睛明穴(内眼角上方)、太阳穴和风池穴(颈后两侧)，每个穴位按压10秒。“做完后，眼睛像被清水洗过一样清爽！”她笑着说。

投稿中，多名中医爱好者推荐了“眼周穴位按摩法”。对此，记者咨询了晋江市医院(上海六院福建分院)眼科负责人林水龙。对此，林水龙指出，这些动作能促进眼周血液循环，缓解睫状肌痉挛，但需注意手部清洁，避免感染。此外，蒸汽眼罩也成为热门工具，其释放的40℃温热蒸汽可加速泪液分泌，适合长时间用眼后使用。

### 食补护眼：从内滋养，吃出“明亮双眸”

“护眼不能只靠外部护理，内调同样关键！”营养师王女士(化名)的投稿引发共鸣。她列出“办公室护眼食谱”：早餐搭配蓝莓、坚果，补充花青素和维生素E；午餐增加深色蔬菜(如菠菜、西兰花)和深海鱼(如三文鱼)，摄取叶黄素和Omega-3脂肪酸；下午茶用菊花枸杞茶替代咖啡，既能提神又可明目。

多名投稿者提到，胡萝卜素需在油脂辅助下才能转化为维生素A，因此炒胡萝卜或搭配坚果食用效果更佳。而长期面对屏幕者，可适量补充叶黄素酯片，但需遵医嘱，避免过量摄入。

### 专家点评：护眼需“组合拳”，定期检查不可少

林水龙表示，职场人护眼需“防”“护”结合。除调整用眼习惯外，建议每半年进行一次眼科检查，尤其关注干眼症、青光眼等职业相关疾病早期信号。“本次征集的技巧实用性强，但若出现视力急剧下降、眼痛等症状，务必及时就医。”林水龙提醒道。

此次征集活动中，5名投稿者凭借内容科学性可操作性入选，获得一份护眼食品礼包。届时，请关注查收。本报“健康话题”专栏将持续关注健康话题，期待更多读者分享智慧，共同守护“心灵之窗”。

健康问答

## 秋季孩子感冒预防

读者：孩子刚上幼儿园，一到秋天就反复感冒，流鼻涕、咳嗽，该怎么预防？  
晋江市中医院儿科：秋季天气转凉，病毒活跃，儿童免疫力较弱，易发生呼吸道感染。建议：根据天气情况及时增减衣物，避免“捂汗”或着凉。保持室内通风，少去人群密集场所。教育孩子勤洗手，注意卫生。饮食均衡多样，可适当补充维生素C(如鲜橙、猕猴桃)。保证充足睡眠，加强户外锻炼，增强体质。如孩子出现发热、持续咳嗽等症状，应及时就医，不要自行滥用抗生素。

本版由本报记者吴清华撰写

健康课堂

## 幽门螺杆菌筛查：一人阳性全家需查



幽门螺杆菌，这个看似陌生的名词，却悄然潜伏在许多家庭中，成为健康的潜在威胁。晋江市医院(上海六院福建分院)消化内科医生李龙钦呼吁市民：家庭共餐模式需警惕“病从口入”，一人查出阳性，全家都应进行筛查。

### 一家四口“集体杀菌”：共餐之弊凸显

青阳街道的蔡先生(化名)，最近被反复胃痛折磨得苦不堪言。无奈之下，他前往医院就诊，经过碳13呼气试验检测，结果显示幽门螺杆菌阳性。医生在了解蔡先生家庭情况后，建议其妻子、父母和6岁儿子同时进行检测。结果令人震惊，一家四口全部“中招”。

李龙钦解释道：“中国家庭普遍采用共餐模式，大家围坐在一起，同吃一桌菜，使用共同的餐具。这种习惯虽然增进了亲情交流，但却为幽门螺杆菌的传播提供了便利条件。儿童感染幽门螺杆菌，大多来自父母或祖父母。”蔡先生一家的情况，就是共餐导致交叉感染的典型案例。

### 感染危害：隐匿而致命

幽门螺杆菌的危害不容小觑。为了更深入地了解其影响，记者采访了李龙钦。李龙钦神情严肃地说：“幽门螺杆菌是胃癌的I类致癌物，感染者患胃癌的风险会增加2-6倍。此外，80%的胃溃疡，90%的十二指肠溃疡都是由它引发的。”

对于儿童来说，幽门螺杆菌感染同样不容忽视。李龙钦接着说：“儿童感染幽门螺杆菌后，症状往往比较隐匿，可能仅仅表现为食欲减退、生长发育迟缓等。但这些看似不严重的症状，却可能对孩子的健康成长造成长期影响。”

### 筛查治疗：科学应对是关键

面对幽门螺杆菌的威胁，科学筛查和规范治疗至关重要。李龙钦给出了详细的建议。

在筛查人群方面，有胃癌家族史、慢性胃炎、消化性溃疡病史者，以及经常出现反酸、嗝气、口臭等症状的人群，应尽早进行筛查。对于儿童，建议14岁后再进行筛查。检测方法上，首选碳13/碳14呼气试验，其准确率超过95%。考虑到儿童的特殊性，儿童可采用粪便抗原检测。一旦确诊感染，应及时进行治疗。目前采用“四联疗法”，即2种抗生素+质子泵抑制剂+铋剂，疗程为10-14天，治愈率可达90%以上。

除了治疗，家庭防护也不容忽视。李龙钦强调：“家庭中应实行分餐制，使用公筷公勺，避免交叉感染。同时，要避免咀嚼喂食儿童，餐具要定期煮沸消毒，在100℃的环境中维持10分钟，就能有效杀灭幽门螺杆菌。”

## 青少年近视防控：户外活动是“天然护眼药”

如今，戴眼镜的孩子越来越多，“小眼镜”群体不断壮大，成了众多家长的心头大患。看着孩子小小年纪就架上一副眼镜，家长们忧心忡忡，四处探寻预防近视的良方。晋江爱尔眼科医院副主任医师洪英俊指出，每天2小时户外活动，是预防近视的“天然护眼药”与“低成本良方”。

### 户外运动更护眼

安海镇12岁的林同学，曾经也是“小眼镜”队伍中的一员。去年，他因看不清黑板，被确诊为200度近视。在医生的建议下，林同学开始积极调整生活方式，每天放学后与同学一起打1小时篮球，周末还会参加户外骑行活动。一年后复查，令人惊喜的是，他的近视度数仅增长了25度。

“户外高强度光照刺激视网膜分泌多巴胺，这种物质可以抑制眼轴异常增长，从而有效控制近视发展。”洪英俊解释道。林同学的转变，让更多家长看到了户外活动在近视防控中的显著效果，也为众多近视青少年带来了希望。

### 近视背后的“环境推手”

为深入了解青少年近视高发的原因，本报记者采访了晋江市爱尔眼科医



院的资深眼科医生洪英俊。洪英俊指出，青少年近视高发与环境因素密切相关。

“首先是用眼强度过大。”洪英俊说，“现在网课普及，加上孩子们沉迷电子游戏，日均近距离用眼时间普遍超过6小时，眼睛长期处于紧张疲劳状态。其次

是光照不足，室内照明亮度多在300-500勒克斯，而户外光照强度可达10000勒克斯以上，强烈的光照差异使得眼睛在室内外切换时难以适应。此外，遗传风险也不容忽视，父母双方近视的孩子，近视风险是普通孩子的3.8倍。”

### 家庭护眼“清单”请查收

面对近视防控的严峻形势，洪英俊为家长们提供了一份实用的家庭护眼“行动清单”。

“户外活动时间一定要保证。”洪英俊强调，“确保孩子每天累计有2小时户外活动时间，可以分段进行，优先选择上午10点前或下午4点后，此时光照适宜且紫外线较弱。同时，要帮助孩子养成良好的用眼习惯，遵循‘20-20-20法则’，即每用眼20分钟，远眺20英尺外20秒，让眼睛得到充分休息。”

在环境改造方面，洪英俊建议书桌摆放在窗户侧方，避免阳光直射眼睛；使用全光谱护眼灯，色温4000K最佳，为孩子营造一个舒适的用眼环境。此外，定期筛查也至关重要，建议孩子从3岁起建立屈光档案，每半年检查一次眼轴长度和角膜曲率，以便及时发现近视迹象并采取干预措施。

## 流感季来临：接种疫苗别拖延



随着秋季的深入，流感季已悄然来临。在这个季节，流感病毒活跃，传播速度快，对人们的健康构成了严重威胁。接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，尤其是高危人群，更应尽早行动，切勿因一时疏忽而错过最佳防护时机。

### 案例：咱厝阿伯的惊心经历

近日在咱厝，就发生了这样一起因未接种流感疫苗而导致的住院案例。

陈康镇的张先生(化名)今年68岁，患有糖尿病和高血压，属于流感高危人群。然而，他因“怕打针”的心理，一直未接种流感疫苗。

9月初，张先生突然出现高热、咳嗽等症状，起初他并未在意，以为只是普通感冒。但症状迅速加重，家人赶紧将他送往医院。经过详细检查，张先生被确诊为甲型流感合并肺炎，不得不住院治疗。在医护人员的精心照料下，张先生住院8天才康复出院。这一案例警示我们，流感并非普通感冒，其危害性不容小觑。对于高危人群来说，接种流感疫苗是预防流感、减轻症状、避免重症的关键措施。

### 解析：疫苗的时效与重要性

晋江市安海镇卫生院预防接种门诊负责人陈金锁指出，流感疫苗并非接种后立即就能发挥作用，它需要2-4周的时间才能产生足够的抗体来对抗流感病毒。而且，疫苗的保护期大约为6-8个月。晋江市每年10月至次年3月是流感的高发期，所以9-11月就成为

了接种流感疫苗的黄金时期。陈金锁还提到，由于流感病毒变异较快，去年的疫苗对今年流行毒株的交叉保护率可能有限，但接种疫苗仍然具有重要意义。接种者即使感染了流感病毒，病程也会缩短1-2天，重症风险更是能降低60%。这对于高危人群来说，无疑是一道重要的健康防线。

### 建议：疫苗选择与注意事项

在疫苗选择方面，陈金锁建议根据自身情况选择流感疫苗。同时，接种前一定要进行禁忌证筛查。如果正处于发热或急性感染期，也需要推迟接种时间，待身体恢复后再进行接种。此外，陈金锁强调，接种流感疫苗并不意味着就可以高枕无忧了。疫苗只是预防流感的重要手段之一，接种后仍需做好个人防护。在日常生活中，要继续保持戴口罩、勤洗手，尽量避免前往人群密集的场所，降低感染流感病毒的风险。同时，保持良好的生活饮食习惯，增强身体免疫力，也是预防流感的重要措施。

## 秋季防敏大作战：螨虫与花粉的双重挑战



市民王女士(化名)近日频繁打喷嚏、皮肤痒痒难耐，严重影响了日常生活。她赶忙前往晋江市中医院检查，最终被确诊为螨虫与秋季花粉双重过敏。医生郑重提醒，秋季过敏原种类繁多、浓度颇高，科学防护刻不容缓。

### 案例：看不见的“入侵者”

王女士家中养有一只可爱的宠物猫，平日里与猫咪亲密相伴，享受着宠物带来的欢乐。同时，家里的地毯和布艺沙发已经使用多年，却从未进行过深度清洁。入秋之后，王女士的噩梦开始了，每晚鼻塞严重，难以入睡，皮肤上还出现大片红斑，又痒又痛。

她心急如焚地来到医院，医生通过专业的过敏原检测发现，她家中每克灰尘中尘螨数量竟然超过1200只，同时血液中高草花粉特异性IgE抗体呈强阳性。这表明王女士同时受到了螨虫和花粉的双重侵袭。

### 解析：环境与生物的“共谋”

晋江市中医院皮肤科医师许艺燕为我们深入解析了这一现象。秋季时，室内湿度常常维持在60%-70%，温度在22℃-28℃，这样的环境条件简直就是尘螨繁殖的“温床”，为它们的快速滋生提供了理想场所。而秋季也是高草、豚草的盛花期，这些植物产生的花粉颗粒非常小、重量轻，能够随着秋风轻而易举地飘散至数十公里外，四处“兴风作浪”。

许艺燕还补充道：“在我们门诊中，约60%的过敏性鼻炎患者同时对尘螨和花粉过敏。”可见，螨虫与花粉的“联手攻击”不容小觑。

### 建议：三招构建“防敏屏障”

那么，面对螨虫与花粉的双重挑战，我们该如何构建“防敏屏障”呢？许艺燕医生给出了以下实用建议。

深度清洁。每周要用55℃以上的热水清洗床单、枕套，高温能够有效杀死螨虫。对于布艺家具，要使用除螨仪进行吸尘处理，每月还要将被褥晾晒2小时以上，利用阳光中的紫外线进一步杀灭螨虫。

空气净化。空调在长时间未使用后，启用前一定要彻底清洗滤网，防止滤网上的灰尘和螨虫随着空调风吹出。室内可以使用带有HEPA滤网的空气净化器，它能够有效过滤空气中的花粉和螨虫等过敏原。同时，每日要通风2次，每次30分钟，保持室内空气新鲜。

外出防护。在花粉浓度高的时段，也就是上午10点至下午4点，尽量减少外出。如果必须外出，要佩戴N95口罩和护目镜，防止花粉进入呼吸道和眼睛。回家后，要立即用生理盐水冲洗鼻腔，将鼻腔内残留的花粉冲洗掉，同时更换衣物，避免将花粉带回室内。