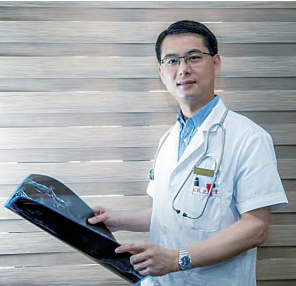




羽毛球运动损伤频发？

专业医师教你科学防护

羽毛球作为一项集速度、爆发力与灵活性于一体的运动，深受晋江市民喜爱。然而，因动作不规范、热身不足或装备不当导致的运动损伤屡见不鲜。近日，记者走访晋江市庄氏正骨堂负责人庄锦斌，其结合临床案例与科学防护知识，为羽毛球爱好者支招。



本期特邀嘉宾——庄锦斌

庄锦斌幼年随父习医，1999年毕业于福建中医学院骨伤系，曾在泉州市中医院骨伤科工作，2008年回乡继承父业，创立“庄氏正骨堂”。庄氏手法简便显著，复位讲究“手摸心会”，强调稳、准、巧、快。外用药物为家传配方，内治药物注重辨证论治。

案例警示：忽视热身致三年“羽球梦”搁浅

32岁的市民陈先生曾是羽毛球爱好者，三年前一次比赛因未充分热身，接杀球时猛然转身导致左肩脱臼。尽管当时接受了简单复位处理，但因未进行系统康复训练，他长期回避运动，肩膀灵活度大幅下降。“现在抬手梳头都困难，更别说重返球场了。”陈先生懊悔道。

庄锦斌指出，陈先生的案例并非个例。临床中，肩关节脱臼、膝关节韧带撕裂、踝关节扭伤是羽毛球运动三大高发损伤，多因热身不足、动作错误或过度疲劳引发。“运动损伤的预防需贯穿训练全过程，而非事后补救。”庄锦斌强调。

专业解析：三大损伤类型与成因

肩关节损伤：挥拍动作的“隐形杀手”。羽毛球的扣杀、高远球等动作需肩部快速旋转，若发力姿势错误（如过度依赖手臂而非核心肌群），易

导致肩袖肌群拉伤或关节盂唇撕裂。庄锦斌建议，业余爱好者可通过“YTWL训练法”强化肩部稳定性：Y字练习：手臂前举呈Y形，拇指朝上，感受肩胛骨发力；T字练习：手臂平举与身体呈T形，保持肩部下沉；W字练习：手肘弯曲，前臂前转至平行地面，模拟“招财猫”动作；L字练习：手肘弯曲，手臂与身体呈L形，强化肩袖肌群。

膝关节损伤：急停变向的“重灾区”。羽毛球运动中频繁的跨步、急停易使膝关节承受数倍体重的冲击力。庄锦斌指出，股四头肌与腘绳肌力量失衡是损伤主因。推荐“靠墙静蹲”训练：背靠墙面，双脚与肩同宽，缓慢下蹲至大腿与地面呈45°，保持30秒至1分钟，每日3组。

踝关节损伤：场地适应的“第一道关”。咱厝羽毛球场多以水泥地为主，地面硬度高、摩擦力大，易导致踝关节扭伤。庄锦斌提醒，运动前需检查鞋底磨损情况，选择专业羽毛球鞋（鞋底纹路深、侧向支撑强）。此外，“单腿提踵”训练可增强踝关节稳定性：单脚站立，前脚掌发力抬起脚跟至最高点，维持2秒后缓慢下落，每侧15次×3组。



防护指南：科学运动“五步法”

热身：从“静态”到“动态”。运动前10分钟进行全身动态热身，如高抬腿、开合跳提升心率，随后针对肩、膝、踝关节进行专项拉伸。庄锦斌特别演示了“手腕八字绕环”：右手持拍，左手辅助右手腕做顺时针逆时针画“8”字，每个方向10次，预防腕管综合征。

装备：护具不是“心理安慰”。业余爱好者常忽视护具作用，但庄锦斌强调，护膝、护踝能提供额外支撑。例如，髌骨加压带可分散膝关节压

力，适合有旧伤者；弹性护踝则能限制踝关节过度内翻，降低扭伤风险。

技术：动作规范比“用力”更重要。“很多爱好者追求扣杀力度，却忽略引拍、转体、收腹的发力链条。”庄锦斌建议，初学者可通过“镜像训练”纠正动作：面对镜子练习挥拍，观察肩、肘、腕是否在同一平面，避免“抡大臂”等错误姿势。

恢复：冰敷与拉伸的“黄金24小时”。运动后若出现肌肉酸痛，需在24小时内冰敷15分钟（用毛巾包裹冰袋，避免冻伤），24小时后改为热敷促进血液循环。此外，静态拉伸可缓解肌肉紧张，如“股四头肌拉伸”：单手抓脚踝，将脚跟拉向臀部，保持30秒。

心理：建立“损伤预警机制”。庄锦斌提醒，疲劳、疼痛是身体发出的“停止信号”。若运动中出现关节灼热感或肌肉抽筋，应立即停止并就医。他特别强调：“预防损伤不是限制运动，而是通过科学方法延长运动寿命。”

随着晋江市羽毛球运动的普及，科学防护知识亟待推广。庄锦斌呼吁：“运动损伤的预防需从细节入手，热身、装备、技术、恢复缺一不可。只有呵护好身体，才能享受羽毛球带来的快乐与健康。”

家有爱宠

警惕“隐形杀手”弓形虫

如今，养猫养狗成为许多家庭增添温暖与欢乐的常见选择。可爱的小猫慵懒地蜷在沙发上，调皮的小狗欢快地在脚边打转，这些温馨的画面让家充满了生机与爱意。然而，在这份幸福背后，却潜藏着一个容易被忽视的“特殊”风险——弓形虫感染，它可能对爸妈们未来宝宝的健康造成严重影响。

►何为弓形虫

弓形虫究竟是什么呢？晋江市妇幼保健院相关工作人员介绍，弓形虫是一种广泛存在的微小寄生虫，猫狗是其主要宿主。宠物感染弓形虫后，可能通过粪便排出传染性卵囊。此外，人类感染弓形虫的途径还包括食用未煮熟的肉类，尤其是猪、牛、羊肉，以及接触被污染的土壤或水源。

曾有这样一个案例，一位年轻的准妈妈小李，家里养了一只可爱的猫咪。怀孕前，小李和猫咪亲密无间，从未想过猫咪会带来健康隐患。怀孕后，小李没有特别注意弓形虫防护，依旧像往常一样清理猫砂盆，也没有做好个人卫生。结果在孕检时，发现感染了弓形虫，这让她和家人陷入了巨大的恐慌和担忧之中，好在发现及时，经过医生的精心治疗和指导，最终没有对胎儿造成严重伤害，但这段经历也让她后怕不已。

►孕妇成高危人群

为何孕妇需要特别警惕弓形虫呢？相关工作人员指出，健康成人感染弓形虫通常症状轻微或无明显症状，但对于孕妇而言，尤其是孕期首次感染，风险巨大。一方面，弓形虫可能垂直传染给胎儿，导致先天性弓形虫病；另一方面，还会引发不良妊娠结果，如流产、早产、死胎等。即便胎儿顺利出生，也可能出现神经功能障碍、视力听力受损等远期问题，严重影响孩子的神经、大脑、眼睛等器官发育。

想象一下，一个原本充满期待迎接新生命的家庭，因为弓形虫感染，可能面临失去宝宝的痛苦，或者宝宝出生后要承受各种健康问题的折磨，这无疑沉重的打击。所以，孕妇一定要对弓形虫感染保持高度警惕。

►科学防护筑防线

不过，准爸妈们也无须因噎废食，放弃心爱的宠物。科学防护是关键，相关工作人员给出以下建议：在宠物卫生方面，要每日清理猫砂盆，清理时务必戴上手套，事后用肥皂彻底洗手，同时定期为宠物驱虫、体检、接种疫苗；食品安全上，肉类必须彻底煮熟，避免生食，处理生肉后要將砧板、厨具清洗干净；个人卫生也不容忽视，接触泥土、进行园艺活动或处理食物后，都要用肥皂彻底洗手。

而最可靠的防护措施，当数婚前孕前优生检查。国家提供的免费婚前、孕前优生健康检查，是守护母婴健康的第一道防线。这项服务包含“优生五项（TORCH）检查”，专门针对弓形虫感染等关键项目进行筛查。通过检查，可以了解夫妻双方是否感染过弓形虫及有无保护性抗体，并在医生指导下科学备孕，有效预防胎儿感染。

秋季护心指南

咱厝专家为老年冠心病患者支招



张登庆

及时用药：为心脏健康“上保险”

张登庆指出，秋季气温变化大，人体遇寒凉后，皮肤及皮下组织血管收缩、血压增高，对于心血管疾病患者尤其是冠心病老人来说，风险显著增加。40岁以上、有冠心病家族史、高血压病、高脂血症等易患因素的人群，若出现头痛、头晕、肢体麻木、胸闷、气短等症状，应及时预防用药。

速效救心丸是中医活血化瘀药，兼

具良好行气效果，经过多年临床应用，证实能有效改善全身器官供血供氧、降低血黏度、抗动脉粥样硬化、预防心脑血管疾病发生。同时，它还能在一定程度上预防和治疗肺心病和支气管哮喘。张登庆介绍，日常治疗及预防可服用速效救心丸，每日3次，每次4-6粒，自立秋后每年9—10月份开始服用，至第二年春天的3—4月份，能有效治疗冠心病心绞痛，改善心功能，预防心肌梗死。急性发作时，当感到胸闷、憋气、胸痛，或遇紧张、激动、劳累、寒冷等诱发因素时，应立即停止活动，一次舌下含服10-15粒（嚼碎），一般2-5分钟即能起效。

饮食起居与保暖：全方位守护心脏

除了及时用药，饮食起居和保暖也不容忽视。张登庆强调，在饮食上，老年冠心病患者要适当控制食盐和脂肪的摄

入量，多吃新鲜蔬菜和水果。高盐和高脂肪饮食会增加心脏负担，而新鲜蔬果富含维生素和膳食纤维，有助于维持心血管健康。

合理安排工作和休息时间，避免过度劳累和情绪激动。过度劳累会使心脏超负荷运转，情绪激动则可能引发血压骤升，增加心脑血管风险。同时，适当进行锻炼，如散步、太极拳等，有助于增强体质，但要注意运动强度不宜过大。

保暖是秋季护心的关键。张登庆提醒，老年冠心病患者要随天气冷热变化及时增减衣着，被褥、外出时衣着不要穿太少，以免受凉。而且最好不要过多地出入公共场所，秋季老年人鼻黏膜的免疫球蛋白分泌减少，机体免疫功能下降，易患感冒，而感冒可能诱发支气管炎、哮喘等疾病，进而加重心脏负担。

张登庆呼吁，老年冠心病患者在秋季要提高警惕，从用药、饮食起居和保暖等多方面入手，全方位守护心脏健康，平稳度过疾病高发期。

健康课堂

天凉好个秋

科学“秋冻”有讲究



赖志云

“俗话说‘春捂秋冻，不生杂病’，这是古人总结出的非常智慧的养生经验。”晋江市中医院肺病科主任医师赖志云告诉记者，“秋冻”并不是一味地挨冻，而是指秋季气温稍凉时，不要过早地增添厚衣物，让身体有一定的耐寒锻炼，从而增强

对即将到来的冬季寒冷的适应能力。适度的寒冷刺激有助于锻炼人体的体温调节中枢，提高皮肤黏膜的耐寒能力，从而在一定程度上提升免疫力。

心血管患者尤需警惕

赖志云强调，“秋冻”要因人而异。因部位而异，有几个关键部位绝对不能冻：颈部：“头为诸阳之会”，受风受凉易引发头痛、感冒；腹部：受凉易引起胃肠不适，女性尤其要注意；脚部：“寒从脚生”，脚部寒冷会反射性地引起呼吸道毛细血管收缩，导致抵抗力下降。此外，赖志云特别提醒，心血管疾病患者、老年人、体弱者及慢性支气管炎患者不宜“秋冻”。寒冷会导致血管收缩，血压升高，极易诱发心绞痛、心肌梗死和脑卒中，这类人群应及时保暖。

营养助力耐寒适应

科学“秋冻”不仅要注意穿着，饮食搭配也至关重要。赖志云指出，在“秋冻”期

间，可适当增加一些温热性食物的摄入，如羊肉、桂圆、红枣等，这些食物能温补气血，为身体提供足够的能量来抵御寒冷。同时，多吃富含维生素的食物，像橙子、柠檬、菠菜等，维生素可以增强人体的免疫力，帮助身体更好地适应气温变化。另外，要少吃生冷、油腻、辛辣的食物，生冷食物易损伤脾胃阳气，油腻辛辣食物则可能加重身体负担，影响“秋冻”效果。

科学“秋冻”三步走

如何科学地进行“秋冻”？赖志云建议分三步走。第一，把握时机：“冻”的最佳时机是夏末秋初，气温在20℃左右时。昼夜温差大于10℃时，就应及时添加衣物。第二，循序渐进：不要天气一转凉就把厚衣服穿上，可以采取“薄衣物、多层次”的穿搭法，方便随时增减。第三，动态调整：“秋冻”应以“自己感觉舒适，不出汗也不打寒战”为度。当气温持续下降，尤其遇到降雨大风天气时，就必须结束“秋冻”，注意保暖，防止感冒。

常吃大枣好处多

健康滋补“小能手”

“一天吃红枣，一辈子不显老”，这句民间流传的俗语，道出了大枣在人们心中的滋补地位。大枣，这种看似普通的果实，实则蕴含着巨大的健康能量，无论是中医理论还是现代研究，都对其赞誉有加。今天，就让我们一同走进大枣的奇妙世界，探寻它的诸多益处。

“天然维生素丸”作用大

咱厝国家二级公共营养师Lindy介绍，大枣堪称营养宝库，富含多种维生素（A、B、C、D、P）、烟酸、胡萝卜素及多种矿物质。其中，维生素C的含量极为突出，比柑橘高10倍，比苹果、桃高70~100倍；维生素P含量也颇为可观，因此被形象地称为“天然维生素丸”。此外，大枣还含有蛋白质、氨基酸、脂肪、糖、淀粉等人体新陈代谢必需的营养物质。

药用价值高 多病症“克星”

大枣不仅营养丰富，药用价值也不容小觑。Lindy指出，大枣有强壮、镇静、抗菌、抗痛、抗过敏等作用。它能提高人体免疫力，促进白细胞生成，降低血清胆固醇，升高血清白蛋白，保护肝脏。对于体质虚弱者，常食红枣可增强肌力，使气血调和，起到强体、美容和抗衰老的效果。

大枣对多种疾病还有辅助治疗作用。急性或慢性肝病患者，用红枣、花生、冰糖水煎服，有辅助治疗功效；产后补养时，红枣、鸡蛋、生姜和红糖一起用水煎服，能助力身体恢复；脾胃虚弱者，用红枣煎汤或煮粥食用，可养胃健脾。而且，大枣中的芦丁可治疗高血压，其所含的钙、铁对防治老年性骨质疏松和贫血有益。

专家医讯

晋江市中医院：沪闽两地知名专家坐诊

本报讯 9月21日（星期日），晋江市中医院将迎来上海第十人民医院内科专家李伟明教授与福建省协和医院肿瘤科主任林小燕教授坐诊，在家门口就能享受优质医疗资源的难得机会，有需求的患者千万不要错过。

心内科“大咖”李伟明教授将于21日上午坐诊。李伟明教授是上海第十人民医院心内科副主任、冠心病病区主任，医学博士、博士生导师，身兼中华医学会心血管病学分会第十届委员会委员等众多重要学术职务。他擅长心血管疾病的诊疗，尤其在冠心病的介入治疗方面经验丰富。21日上午8:00—10:30，李伟明教授将在晋江市中医院四楼402诊室坐诊。患者可通过电话联系吴医生13075815312（微信同号），或在晋江市中医院公众号—医院首页—门诊预约—晋江市中医院总院—内科—心病科（含老年病科）进行预约。就诊时请携带既往病历、检查报告等，方便医师检查。

肿瘤科权威林小燕教授将在21日下午出诊。林小燕教授是留日医学博士、主任医师、教授，担任福建医科大学肿瘤中心副主任等多项职务。她长期从事肿瘤内科临床工作，擅长消化道恶性肿瘤、肺癌、乳腺癌等多种恶性肿瘤的诊治，在癌症疼痛治疗方面处于国内领先水平。21日下午2:30—5:30，林小燕教授将在晋江市中医院门诊四楼403诊室坐诊。患者可联系朱医生15750921039、陈医生15280422458，或拨打医院预约服务中心电话0595-85891234进行预约。就诊时别忘了携带就诊卡（医保卡、农保卡）及既往病历、检查报告等资料。

免费骨密度筛查

咱厝市民可自行报名参与

本报讯 骨质疏松是无声的骨骼“窃贼”，让骨骼脆弱易折，严重影响中老年人生活质量与健康安全。晋江市中医院积极响应“健康中国”行动，将“骨质疏松健康免费筛查1000例”列为十大便民项目之一，为晋江市1000名符合条件的常住居民提供免费骨密度筛查服务。

谁能参与？参与筛查需满足以下条件：在晋江市居住满6个月以上的50-80周岁常住居民；重点人群为50岁以上女性及55岁以上男性；需排除继发性骨质疏松患者，无严重认知障碍、精神疾病、无恶性肿瘤、严重心脑血管疾病（如脑卒中、心脏病、严重高血压）、严重呼吸系统疾病（如哮喘、肺气肿）等重大疾病。

温馨提示：本次公益活动名额总计1000名，为确保公平覆盖全市中老年朋友，采取“先到先得”原则。如果你符合条件，请尽早预约，抓住这次免费筛查的机会，关注自身骨骼健康。请携带有效身份证件参与登记和筛查，若有近1年内的体检报告也可一并携带。

内坑镇卫生院

获省级荣誉

本报讯 近日，2025年福建省预防接种技能竞赛省级决赛圆满落幕，晋江市内坑镇卫生院公共健康部传来振奋人心的喜讯：主管医师蔡莉莉凭借过硬本领，荣获个人二等奖。

此次竞赛竞争激烈，设理论笔试、实践技能操作和团队竞赛三个环节，全面考查选手在免疫规划法律法规、预防接种服务管理等多方面的能力。蔡莉莉凭借扎实的专业知识、精湛的操作技能和出色的临场发挥，在众多选手中脱颖而出。不仅如此，由蔡莉莉与泉州市疾控中心和其他预防接种机构人员组成的泉州市代表队，在团队赛中配合默契、操作规范，斩获“团体二等奖”。

晋江市内坑镇卫生院相关负责人表示，将以此次竞赛为契机，着力培养专业能力突出的预防接种人才，推动免疫规划工作高质量发展，为群众提供更优质、更贴心的预防接种服务。