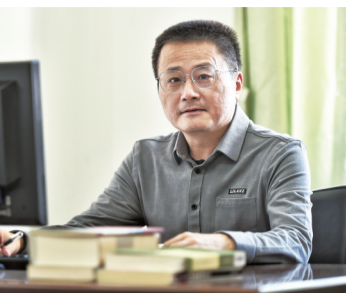


本期聚焦

年轻人也爱养生了

咱厝中医拆解调理要点



中医调理改状态

林小姐的养生之路始于一场持续半年的失眠。作为互联网公司运营，她曾长期熬夜赶方案，依赖咖啡提神，后来不仅入睡困难，还频繁出现颈椎僵硬、头晕乏力。“西医检查没查出器质性问题，朋友推荐我找黄医生试试中医调理。”接诊的黄伟旭通过脉诊和舌苔观察，判断林小姐属于肝郁脾虚、气血不足体质，与长期熬夜、精神紧张密切相关。

“很多年轻人把疲惫、颈肩酸痛当职场标配，实则是身体发出的失衡信号。”黄伟旭为林小姐制定了个性化方案：开具疏肝健脾的中药汤剂，推荐陈皮茯苓茶作为日常饮品，教她

“以前加班靠咖啡续命，现在抽屉里常备黄芪枸杞茶。周末不再躺平刷手机，而是跟着视频练八段锦。”26岁的白领林小姐展示着自己的养生日常。如今在晋江，像她这样践行中医养生的年轻人越来越多。药膳面包成早餐新选择，艾草捶成办公新搭档，中医养生正从长辈专属变为年轻人的生活潮流。对此，晋江市中医院副院长、中医内科副主任医师黄伟旭为年轻人送上科学养生干货。

工作间隙做颈椎放松操，并提醒每晚11点前入睡以养气血。坚持两个月后，林小姐的失眠症状明显改善，整个人的精神状态好了不少。

科学养生避误区

“年轻人追捧中医养生，本质是治未病理念与现代亚健康需求的精准契合。”黄伟旭在接受采访时指出，中医养生并非简单跟风，需结合体质、适配生活场景，才能真正见效。针对年轻人常见的健康困扰，他分享了三大实用建议。

饮食调理，把药食同源融入日常。黄伟旭强调，不同体质需对应不同食疗方案，久坐不动、舌苔厚腻的湿热体质，可常喝薏米冬瓜茶清热祛湿。熬夜多、面色暗沉的阴虚体质，适合百合莲子银耳羹滋阴安神。反复感冒、易疲劳的气虚体质，日常可泡黄芪枸杞茶补气。



起居养护，抓住碎片化时间养生。针对年轻人没时间养生的痛点，黄伟旭推荐晨起花5分钟做八段锦的“两手托天理三焦”动作，可拉伸脊柱、唤醒气血。工作间隙用按摩风池穴缓解颈椎疲劳，按揉内关穴平复焦虑情绪。

理性避坑，拒绝盲目跟风，适配

自身体质。“养生不是‘复制粘贴’，别人适用的方法未必适合你。”黄伟旭指出了年轻人养生的常见误区，比如湿热体质者跟风喝生姜红枣茶，反而会加重上火症状。体质虚弱者盲目尝试刺络放血，可能导致气血更虚。他建议年轻人先通过专业的中医体质辨识，明确自己是气虚、湿热、阴虚等哪种类型，再针对性选择养生方式。

“年轻人接纳中医养生，是传统智慧的传承，更是健康意识的觉醒。”黄伟旭强调，中医养生的核心在于“坚持”，哪怕是每天5分钟的穴位按摩、一杯对症的养生茶，长期积累都会带来身体的改变。

深秋吃“白”润肺养生病不来

中医常说“秋食白，养肺气”，秋季气候干燥，易损伤肺津，而白色食材多具润肺、补气、润燥的特性，恰是应对秋燥的天然良方。结合传统养生智慧与现代营养学，咱厝国家二级公共营养师Lindy分享了一些适合秋日食用的白色食材。

四种白色食材助力润燥

雪梨，润肺生津的秋燥克星。雪梨自古就是秋季润燥的明星食材，现代营养学发现，雪梨富含水分、维生素C和膳食纤维，既能补充身体水分，又能促进肠道蠕动，缓解秋季便秘。食用建议：除了直接生吃，还可煮制川贝炖雪梨，适合咳嗽痰多人群。或与银耳、百合同煮成羹，口感绵密，润燥效果更佳。注意脾胃虚寒、容易腹泻者不宜过量生吃，可加热后食用。

银耳，平民燕窝，补气又润燥。中医认为其性平、味甘，润肺、胃、肾经，能滋阴润肺、养胃生津，尤其适合秋季肺燥阴虚所致的皮肤干燥、干咳无痰、声音嘶哑。银耳中的天然植物胶质丰富，能在肠道形成保护膜，搭配其他食材还能增强润燥功效。食用建议：经典搭配银耳莲子百合羹，将银耳泡发后与莲子、百合、冰糖同煮，小火慢炖1小时至胶质溢出，每周食用2-3次，能有效缓解秋燥。注意泡发银耳时需用温水，避免使用热水破坏营养，且变质银耳绝对不能食用，以免中毒。

山药，健脾补肺、温和养秋。山药性平、味甘，归肺、脾、肾经，是秋季“药食同源”的代表食材。中医认为它能补脾养胃、生津益肺、补肾涩精，既能缓解秋季脾胃虚弱导致的消化不良、腹胀便溏，又能滋养肺津，改善肺虚久咳、气短乏力。食用建议：山药做法多样，可蒸食、清炒、炖汤。注意选购时优先选面山药，脆山药更适合炒菜，山药皮易引起皮肤瘙痒，处理时可戴手套。

白萝卜，顺气化痰、秋补好搭档。中医认为白萝卜性凉、味辛甘，归肺、脾经，能消食化积、润肺化痰、顺气解毒，尤其适合秋季“贴秋膘”后消化不良、腹胀、或肺燥痰多的人群。白萝卜富含芥子油、膳食纤维，能促进胃肠蠕动，帮助消化。食用建议：白萝卜可生食、煮汤、腌渍。注意白萝卜性凉，脾胃虚寒、容易腹泻者不宜生吃，可煮熟后食用。

秋日吃“白”有讲究

虽然秋季推荐吃白色食材，但并非所有白色食材都适合，需根据体质选择。例如，冬瓜、茭白等白色食材性偏凉，脾胃虚寒者过量食用易腹泻。而山药、莲子性平，适合大多数人，可优先选择。避免单一进补，吃“白”的同时，也需搭配其他颜色食材，如秋季常见的南瓜、菠菜、红枣，保证营养均衡，避免因长期吃单一食材导致营养不均。

中医讲究“顺时而食”，秋季吃对白色食材，既能缓解秋燥带来的不适，又能为身体储备能量，迎接冬季到来。Lindy最后强调不妨根据自己的体质和口味，将这些白色食材融入日常饮食，用简单的美味守护秋日健康。

减少健康隐患 体检助力早筛查

“原以为假期熬夜、吃点油腻的没什么，没想到身体早就发出了警报。”近日，在晋江市医院（上海六院福建医院）健康管理中心拿到体检报告的市民王先生懊悔地说。国庆假期里，他每天熬夜追剧到凌晨，还频繁和朋友聚餐，顿顿都是火锅、烧烤等油腻食物。假期结束后，王先生不仅持续感觉疲劳，还出现了肠胃不适的症状，起初他以为是“节后综合征”，没放在心上，直到症状加重才想到来医院检查。

经过检查，王先生被查出血压偏高、肝功能指标异常，接诊医生判断这与他的不良作息和饮食习惯密切相关。

秋季体检正当时

“很多人都和王先生一样，觉得短期的作息紊乱、暴饮暴食没什么大不了，却不知道这些行为正在给身体埋下隐患。”晋江市医院健康管理中心相关负责人李懿介绍，连续熬夜可能让血压、血糖出现波动，过量摄入油腻饮食会加重肝胆代谢负担，长途自驾久坐还可能影响心血管循环。这些问题在初期可能仅表现为疲劳、肠胃不适等轻微症状，但如果长期忽视，很容易发展成更严重的健康问题，甚至引发高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病。

体检前先做个健康咨询

针对不同人群的健康困扰，李懿也给出了针对性的检查建议。如果市民常感疲劳、失眠，建议重点检查血常规、甲状腺功能、血压、排查贫血、甲状腺异常等问题。如果在假期胡吃海喝后出现肠胃不适，推荐做幽门螺杆菌检测、肝功能、腹部超声检查，及时了解肠胃和肝胆的健康状态。如果有长途出行、久坐不动的情况，别忘了加查心电图、血脂，关注心血管健康，预防血栓风险。

“健康无小事，别等小毛病变成大麻烦，也别让忙碌的工作挤掉对健康的关注。”李懿提醒，定期体检是及时发现健康问题、做好健康管理的重要方式。

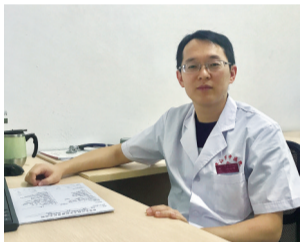
健康问答

秋季如何预防感冒

读者：医生，秋季感冒的人好多，我该怎么预防呀？
晋江市医院（上海六院福建医院）陈思衡：秋季气温变化大，是感冒高发季。首先要注意适时增减衣物，根据天气情况合理穿衣，避免着凉。其次，保持室内空气流通，每天开窗通风至少半小时，减少病毒滋生。还要加强锻炼，像慢跑、太极拳等运动，能增强身体免疫力。饮食上多吃富含蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉等，为身体提供能量。另外，注意个人卫生，勤洗手，避免用手触摸口鼻，防止病毒侵入。如果身边有人感冒，尽量保持一定距离。

慢性肾炎康复 “三分治七分养”是关键！

“要是早听医生的话，好好养着，我的肾炎也不会反复这么多次！”近日，在晋江市医院肾内科诊室，68岁的陈大爷拿着复查报告感慨道。此前，陈大爷因慢性肾炎反复发作住院治疗，经肾内科医生杨峥嵘制定养护方案后，如今肾功能指标已趋于稳定。针对慢性肾炎的诊疗特点，杨峥嵘结合临床案例，科普“三分治七分养”的康复理念，为患者提供实用指导。



杨峥嵘

“三分治”控症状

“慢性肾炎就像慢火煮水，治疗能快速控制症状，但长期康复全靠养。”杨峥嵘在为陈大爷调整治疗方案时解释，慢性肾炎病程长、易反复，药物治疗的核心是控制血压、减少蛋白尿、保护肾功能。用免疫抑制剂调节免疫，减轻肾脏炎症反应。但如果忽视日常养护，不良生活习惯会持续加重肾脏负担，导致病情反复，甚至发展为慢性肾衰竭。

针对陈大爷的情况，杨峥嵘重新制定了方案，在药物治疗上，调整了降压药剂量，加用了保护肾功能的中药。在养护指导上，则从饮食、作息、运动三方面给出具体建议。“饮食上要严格控盐，每天盐摄入量不超过5克，可多吃冬瓜、薏米等利尿消肿的食材；作息上必须保证每晚7-8小时睡眠，避免熬夜；运动方面，选择散步、太极拳等温和的运动，每次30分钟左右，每周3-5次，既能增强体质，又不会给肾脏带来额外负担。”

饮食作息严把控

杨峥嵘进一步科普慢性肾炎的“七分养”要点，帮助更多患者规避康复误区。在饮食养护上，需遵循低盐、低脂、适量优质蛋白原则。除了每日控盐不超过5克，还要避免食用动物内脏、油炸食品等高脂食物。优质蛋白摄入量要适量，比如每天吃一个鸡蛋、喝200ml牛奶、吃50g左右瘦肉，过量摄入蛋白质会增加肾脏代谢负担，加重病情。

作息养护方面，要避免熬夜和过度劳累。长期熬夜会导致内分泌紊乱，影响肾脏的过滤功能。而过度劳累会使身体处于应激状态，可能诱发蛋白尿加重，建议患者每天固定作息，保证充足睡眠，避免过度消耗体力。

在情绪与复查养护上，保持平和心态与定期复查同样重要。慢性肾炎病程长，部分患者会因担心病情发展产生焦虑情绪，而不良情绪可能影响血压稳定，间接加重肾脏损伤。同时，患者需每月复查尿常规、肾功能，每3个月做一次肾脏超声，及时监测病情变化，以便医生调整治疗方案。

“慢性肾炎并非不治之症，只要坚持三分治七分养，多数患者能长期维持肾功能稳定，正常生活。”杨峥嵘提醒，患者切勿因症状缓解就擅自停药或放松养护，需在医生指导下规范治疗、科学养护，才能更好地守护肾脏健康，远离病情反复困扰。

英林镇中心卫生院：中医馆受周边群众好评



洪晓明

“在家门口摔了一跤，左腿疼得站不起来，以为要卧床好久，没想到洪主任用中药和针灸，不到两周我就能慢慢走路了！”近日，72岁的晋江市英林镇居民王大爷，在英林卫生院中医科复查时，紧紧握着主任洪晓明的手连声道谢。作为扎根基层14年的中医，洪晓明擅长用针灸、中药、推拿等传统技法治疗老年骨伤疾病，累计帮助数千名老人摆脱疼痛困扰，成为当地老人心中“信得过的骨伤调理专家”。

聚焦老伤康复需求 低成本方案获信赖

“老年骨伤和年轻人不同，老年人普遍存在筋骨失养的问题。随着年龄

增长，肝肾不足导致气血生化无力，筋骨得不到充分滋养，加上关节退行性变化，一旦受伤，恢复速度慢，还容易引发慢性疼痛。”洪晓明解释了中医调理老年骨伤的优势。“西药止痛快，但很多老人担心副作用，不敢长期用。中医技法温和，既能缓解疼痛，又能调理体质，更适合老年人的身体特点。”他表示，基层老年患者多，他多年来一直坚持研究低成本、易操作、效果稳的中医方案，像针灸、中药外敷、穴位按摩等，不仅费用低，还能避免手术风险，深受老人认可。

秋季多雨低温 老人易摔伤需早防

秋季雨天多、气温低，老年人骨骼脆弱、反应变慢，易发生摔伤、骨折等问题。洪晓明为老年人及家属分享中医防治骨伤的实用知识。

预防是关键，消除居家安全隐患。卫生间安装扶手、铺防滑垫，避免地面湿滑。客厅、卧室尽量减少杂物堆放，防止绊倒。夜间起床可开小夜灯，避免光线昏暗看不清路。外出安全防护，雨天、雪天尽量减少外出，如需出门穿防滑鞋、戴帽子，最好有家人陪同。日常筋骨养护，每天适当做温和的关节活动，如缓慢屈伸膝盖、转动手腕脚踝，增强关节灵活性。避免长时间久坐、久站，起身时先在椅子上坐

一会儿，再慢慢站立，防止体位性低血压导致摔倒。

受伤后处理，初步判断伤情。受伤后先不要随意挪动，观察伤处是否有明显肿胀、畸形、无法活动等情况，若出现这些症状，可能是骨折，需立即拨打120，等待专业救援，切勿自行按摩、牵拉。应急处理措施，若只是轻微软组织挫伤，可用冰袋冷敷患处15-20分钟，减少肿胀。48小时后改用温热毛巾热敷，促进血液循环。疼痛明显时，可在医生指导下用中药膏剂外敷，避免盲目服用止痛药。

日常养护补养肝肾

多吃富含钙、蛋白质的食物，如牛奶、鸡蛋、豆制品、鱼虾等。中医认为肾主骨，可适当食用黑芝麻、核桃、枸杞、山药等补益肝肾的食材，煮粥或煲汤食用，为筋骨提供营养。

穴位保健，每天按揉肾俞穴、足三里穴、太溪穴，每个穴位按揉1-2分钟，以有酸胀感为宜，能滋养肝肾、强筋健骨。

适度运动，选择适合老年人的运动，如散步、太极拳、八段锦，每周3-5次，每次20-30分钟，避免剧烈运动，防止运动损伤。

“老年人的骨伤调理，既要治伤，更要养身。”洪晓明表示，“希望用中医的智慧，让更多老人少受骨伤困扰，安享晚年。”



“悲秋综合征”非矫情 是情绪的季节性信号



吴丹

专家解读：环境致情绪波动

随着秋季来临，天气转凉、草木凋零，越来越多人像陈女士一样，被低落、烦闷、提不起劲的情绪笼罩，甚至调侃自己开启了省电模式。晋江

“明明没发生烦心事，可看着窗外飘落的枫叶、听着淅淅沥沥的秋雨，就忍不住叹气，晚上还总失眠。”近日，市民陈女士的朋友圈吐槽引发不少人共鸣。

市第三医院睡眠医学科主任吴丹表示，这种季节性情绪波动多为“悲秋综合征”，通过做一些小事即可有效调节。

吴丹介绍，“悲秋综合征”并非严格意义上的心理疾病，而是因秋季环境变化引发的情绪波动，主要表现为情绪低落、兴趣减退、睡眠变差、食欲下降等。“从生理角度看，秋季日照减少会影响血清素和褪黑素分泌，前者调控情绪，后者影响睡眠，两者失衡就容易让人抑郁。从心理角度，草木凋零的景象易让人产生失落感，加上天气转凉后户外活动减少，社交互动降低，情绪也更容易陷入低谷。”

五件小事 帮你对抗“悲秋综合征”

针对“悲秋”情绪，吴丹推荐了简单易操作的调节小事，帮大家找回秋日好心情。第一是多晒太阳充电，每天上午10点前或下午4点后到户外晒15-20分钟太阳，充足日照能促进大脑分泌有“快乐激素”之称的血清素，改善低落情绪，即便阴天，户外自然光线也有助于情绪调节。第二是保持规律作息，秋季昼短夜长，需坚持晚上11点前入睡，保证每天7-8小时睡眠，睡眠不足会加重情绪低落，规律作息能稳定生物钟，睡前1小时远离电子设备，可通过泡脚、读纸质书放松助眠。第三是适度运动，选择散步、慢跑、瑜伽等温和运动，每周3-4次，每次30分钟左右，运动能促进内啡肽分泌缓解焦虑，但要避免睡前高强度运动。第四是“主动社交拉近距离”，别因情绪低落拒绝社交，可约朋友喝热饮、逛公园或与家人互动，面对面交流能减少孤独感，不便线下交

流则可视频、语音聊天。第五是记录小确幸，每天睡前用笔记本写下当天小美好，积累微小快乐能让人关注生活积极面，逐步摆脱负面情绪困扰。

“‘悲秋’是很常见的情绪反应，大家不必过于焦虑。”吴丹强调，若情绪低落持续超过两周，且出现自我否定甚至有消极想法，需及时到正规医院心理科或专业心理咨询机构求助，“多数人的‘悲秋综合征’通过自我调节就能缓解，关键是学会主动给情绪找出口，让秋天成为收获快乐的季节。”