

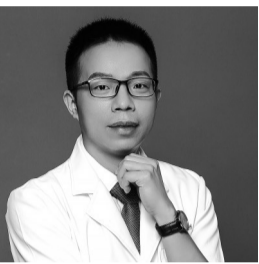
重阳时节话健康

岁岁重阳,秋风渐凉。作为象征“长寿安康”的传统节日,饮食调理是长辈养生的关键一环。针对老年人秋冬季节脾胃功能减弱、基础病多发的特点,咱晋国家二级公共营养师lindy结合时令食材与节日习俗,打造了一份重阳节长辈饮食攻略,全方位守护长辈“舌尖上的健康”。

应季食材优先选 温补护脾是核心

“重阳节前后气温下降,老年人易出现腹胀、消化不良等问题,饮食需以温补、健脾、易消化为核心,多选应季食材。”lindy指出,根茎类蔬菜是节日餐桌的“优选”,不仅营养丰富,“下气消食”的作用,可做成萝卜排骨

盲目进补风险高



“入秋就该多吃肉补补,不然冬天扛不住冷!”这是不少老年人秋冬季节的饮食观念。近日,63岁的王大爷就因坚持“贴秋膘”,连续一周顿顿吃红烧肉、酱肘子,结果吃出了急性肠胃炎,上吐下泻还发烧,不得不前往医院就诊。晋江市医院(上海六院福建医院)心血管内科负责人张登庆表示,每年秋冬季节,因盲目“贴秋膘”引发消化、心血管问题的患者都会明显增多,“贴秋膘”需讲究科学,绝非“多吃肉,猛进补”这么简单。

盲目“贴秋膘”风险大

“贴秋膘是过去物资匮乏时,人们应对冬季寒冷、储备能量的方式,但现在生活条件好了,盲目“贴秋膘”反而会带来健康隐患。”张登庆分析了盲目“贴秋膘”的三大风险,首先是加重消化系统负担。秋冬季节人体新陈代谢变慢,肠胃蠕动减弱,若突然大量摄入高脂肪、高蛋白食物,容易导致消化不良、腹胀、腹泻,甚至诱发急性肠胃炎、胰腺炎等疾病,尤其老人、儿童及本身有胃炎、胃溃疡的人群,风险更高。

其次是增加心血管疾病风险。过量进食会导致体重快速上升,血脂、血糖、血压随之升高,血液黏稠度增加,容易形成血栓,诱发冠心病、脑梗塞等心血管疾病。“每年秋冬,我们科都会收治不少因“贴秋膘”导致血脂升高,进而引发心绞痛的患者。”张登庆说。

最后是引发代谢紊乱。长期过量摄入热量,会导致脂肪在体内堆积,引发肥胖,而肥胖又是糖尿病、脂肪肝、骨关节炎等代谢性疾病的诱因。“很多人觉得冬天胖点没关系,春天再减,但长期反复增重,会打乱身体代谢节奏,反而更难控制体重。”

科学“贴秋膘”记住这四个要点

秋冬季节到底该如何科学调理饮食,既兼顾营养又避免健康风险,张登庆给出了四点建议。

先调肠胃。入秋后不要急于进补,可先吃一周左右的清淡饮食,调理肠胃功能,待肠胃适应后再逐渐增加营养,避免急补。

选择优质蛋白,减少高脂肪摄入。“贴秋膘”并非只吃肥肉,可选择鱼虾、鸡胸肉、瘦牛肉、鸡蛋、豆制品等优质蛋白,脂肪含量低且易消化,同时搭配适量粗粮,补充膳食纤维,促进肠道蠕动,预防便秘。

控制食量,避免过量。每天的进食量以不饿不撑为宜,每餐吃到七八分饱即可,尤其晚餐要清淡,避免睡前大量进食,可根据自身活动量调整饮食。

搭配运动,均衡营养。“贴秋膘”的同时,也要适当运动,促进血液循环和新陈代谢,帮助消化吸收,避免脂肪堆积。此外,还要多吃新鲜蔬菜和水果,补充维生素和矿物质,增强免疫力。

“秋冬饮食的核心是均衡,而非过量。”张登庆强调,每个人的体质不同,“贴秋膘”的方式也应因人而异,如有基础疾病,最好咨询医生或营养师,制定个性化的饮食方案,“健康的身体不是补出来的,而是养出来的”。

汤、清炖萝卜,既能补充水分,又能缓解节日饮食油腻带来的不适。

烹饪方式有讲究 少油少盐少刺激

“老年人味觉敏感度下降,部分家庭烹饪时会增加盐、糖用量,反而容易引发血压、血糖波动。”lindy强调,重阳节家宴的烹饪方式需做“减法”,最大程度保留营养又不刺激身体。

烹饪时优先选择蒸、煮、炖、烩四种方式,避免煎、炸、烤。比如鱼采用清蒸,能保留鲜味且不增加油脂。排骨选择清炖,撇去浮油后再给长辈食用。蔬菜以快炒或水煮为主,减少维生素流失。调料方面,每日盐摄入量

需控制在5克以内,可利用葱、姜、蒜、香菇、番茄等天然食材提味,替代部分盐、酱油。

习俗美食巧改良 应景又健康

重阳节吃重阳糕、饮菊花酒是传统习俗,但传统做法多高糖、高油,不适合长辈。lindy给出了“改良方案”,让长辈既能感受节日氛围,又能吃得健康。针对重阳糕,建议用“粗粮+低糖”替代传统配方。用小米面、玉米面、全麦粉混合替代部分糯米粉,降低黏性和升糖速度。馅料选择豆沙时,自制无添加糖豆沙,或用红枣碎、核桃碎替代,增加膳食纤维。制

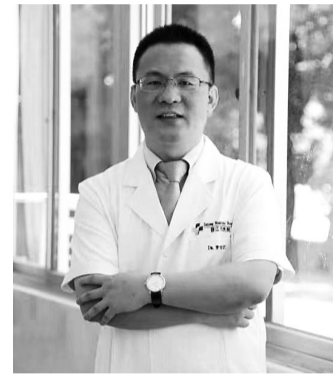
专家医讯

全国名中医团队11月坐诊 晋江市中医院爱国楼门诊部

本报讯 为满足广大市民对优质中医医疗资源的需求,晋江市中医院爱国楼门诊部(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)特邀全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家于11月定期坐诊,为市民提供高水平中医诊疗服务。以下是专家坐诊安排及简介。电话预约:拨打0595-85674310(晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心)。

- 黄武松主任医师
坐诊时间:11月6日、20日(周四)9:00—12:00
诊室:四楼402诊室
擅长:中西医结合治疗心脑血管疾病、糖尿病、高血脂症、失眠、抑郁及骨关节退行性疾病等,临床经验丰富。
- 卓泽伟医学博士
坐诊时间:11月7日、21日(周五)9:00—12:00
诊室:四楼402诊室
擅长:缺铁性贫血、再生障碍性贫血、淋巴瘤及胃肠道功能紊乱的中医诊治,擅长结合健康管理提升患者生活质量。
- 陈碧茵副主任医师
坐诊时间:11月7日(周五)14:30—17:30
诊室:四楼402诊室
擅长:乳腺癌、肺癌、消化道肿瘤及抗肿瘤治疗不良反应的中西医结合诊治,临床疗效显著。
- 阮远副主任医师
坐诊时间:11月8日、22日(周六)9:30—12:00
诊室:四楼402诊室
擅长:中西医结合治疗不孕症、子宫内膜异位症、多囊卵巢综合征等妇科疑难杂症,学术成果丰硕。
- 房盛懿医学博士
坐诊时间:11月8日、22日(周六)9:00—12:00
诊室:四楼402诊室
擅长:更年期综合征、月经病及感冒、咳嗽等内科病的中医药治疗,同时提供慢性病中医健康管理服务,助力患者长期康复。
- 代莲主任医师
坐诊时间:11月12日、26日(周三)14:30—17:30
诊室:四楼402诊室
擅长:中西医结合治疗糖尿病、甲状腺疾病、痛风及风湿病等。
- 付海英主任医师
坐诊时间:11月14日(周五)9:00—12:00
诊室:四楼402诊室
擅长:白血病、淋巴瘤等血液肿瘤及骨髓造血衰竭性疾病的中西医结合诊治,获省级科技进步奖多项。

秋冬老人腹痛高发需警惕



肠缺血凶险 老人需警惕

“肠系膜动脉是给肠道供血的主要血管,一旦栓塞,肠道会因缺血缺氧坏死,6—8小时内是黄金救治时间,超过12小时可能需要切除坏死肠道,甚至危及生命。”李龙钦介绍,当时李大爷的肠道已出现局部缺血迹象,医院立即开通绿色通道,为他实施了肠系膜动脉取栓手术,取出了约2厘米长的血栓,术后经过一周的抗感染、营养支持治疗,李大爷的肠道功能逐渐恢复,腹痛症状完全消失。

“肠中风虽叫中风,但发病部位在肠道,本质是肠道血管堵塞或狭窄导致的缺血性疾病。”李龙钦解释,老年人是肠中风的高发人群,尤其是患有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等基础疾病的群体。这些疾病会导致血管粥样硬化,使肠系膜动脉变窄、弹性下降,一旦血栓形成或斑块脱落,就可能堵塞血管,引发肠道缺血。此外,老年人肠道蠕动功能减弱,血管调节能力差,秋冬季节气温骤降时,增加肠中风风险。

控基础病调饮食 双管齐下护肠道

在肠中风的预防上,李龙钦

“以为是老胃病犯了,没想到是肠中风,再晚来一步肠子都可能保不住!”近日,72岁的李大爷回忆起一周前的经历仍心有余悸。此前他因突发剧烈腹痛就医,被诊断为急性肠系膜缺血,也就是俗称的“肠中风”,经紧急手术后才脱离危险。针对这一老年人高发急症,晋江市医院(上海六院福建医院)消化内科医师李龙钦提醒老年群体警惕腹痛背后的血管危机。

结合老年人的生理特点,给出了四点实用建议。严格控制基础疾病。高血压患者需将血压稳定在140/90mmHg以下,糖尿病患者空腹血糖控制在7mmol/L左右,定期监测血脂,遵医嘱服用降压、降糖、降脂药物,避免擅自停药或减量。

调整饮食结构。减少高油、高盐、高糖食物摄入,少吃动物内脏、油炸食品,多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果和全谷物,保持大便通畅,避免因便秘时腹胀增加影响肠道血供。

适度运动与保暖。每天进行30分钟左右的温和运动,如散步、



换季敏感 秋风一吹牙先知

“夏天冰西瓜、冰可乐随便吃随便喝,怎么一入秋,喝口水都觉得得牙酸?”近日,市民王女士的困扰并非个例。随着秋风渐起,不少人发现牙齿突然变得“娇气”,冷热酸甜食物稍不注意就引发刺痛。“入秋后这类患者明显增多,不少人都是吃了柿子、石榴,或喝了热奶茶后出现症状。”晋江市口腔医院彭友明医师解释,牙齿敏感看似小事,若长期忽视,可能导致牙龈炎、牙龈萎缩等问题,影响口腔健康。秋季牙齿敏感并非偶然,温差、秋燥、饮食是三大主要诱因,科学护理可有效缓解。

三大诱因致牙不适

彭友明结合临床案例,拆解了背后的原因。首先是温差反复攻击,秋季早晚温差普遍达10℃—15℃,人们在冷热环境中频繁切换,比如早上喝热粥,中午吃凉菜,晚上吹冷风,牙齿一天内多次承受温度骤变。牙釉质是牙齿的保护层,若本身有磨损或龋齿,冷热刺激会直接传导至牙本质,引发敏感疼痛。

其次,秋燥导致唾液保护层下降。秋季空气干燥,人体水分流失快,唾液分泌量随之减少。“唾液不仅能湿润口腔,还能冲走食物残渣、中和口腔酸性物质,相当于牙齿的“天然保护伞”。”彭友明补充道,唾液减少后,口腔内细菌更易滋生,牙齿失去缓冲保护,对酸甜冷热的刺激会更敏感。

最后,秋季饮食“双重暴击”。柿子、石榴、山楂等秋季应季水果酸甜可口,但含糖量和酸度较高,长期食用会腐蚀牙釉质。而热奶茶、火锅等热食搭配甜点,又会让牙齿在“热刺激”与“糖分侵蚀”中承受双重压力。

四招护理助牙度秋

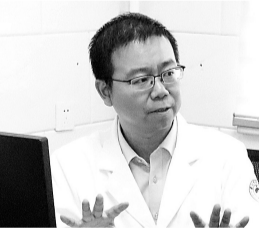
针对秋季牙齿敏感问题,彭友明给出了具体的护理建议。首先,要减少刺激,避免冷热食物交替食用,少吃柿子、石榴、山楂等酸性水果,喝热饮时放慢速度,避免温度骤变刺激牙齿。其次,要加强口腔清洁,选择软毛牙刷和抗敏感牙膏,每天早晚刷牙,饭后用温水漱口,必要时使用牙线清洁牙缝,减少食物残渣堆积。

再者,要补充水分,秋季每天饮用1500—2000毫升温水,保持口腔湿润,促进唾液分泌。最后,要及时就医,若牙齿敏感持续超过一周,或出现明显疼痛、牙龈出血等症状,需尽快到正规口腔医院检查,排查是否存在龋齿、牙周炎等问题,避免延误治疗。

“牙齿敏感是身体发出的预警信号,及时干预就能有效缓解。”彭友明提醒,秋季口腔护理关键在于“温和”,避免过度清洁或忽视护理,才能让牙齿安稳度过换季期,保持健康状态。

本期聚焦

关爱关节警惕痛风



“凌晨两点,脚突然疼得像被刀割,根本没法走路!”35岁的王先生作为一家互联网公司的运营主管,他常年熬夜加班,聚餐时顿顿离不开海鲜、火锅,还总爱喝冰镇啤酒。半年前,他的右脚趾大脚趾关节突然红肿疼痛,到医院检查后,被确诊为急性痛风性关节炎。“当时开了止痛药,吃了几天就不疼了,我以为没事了,没想到上个月又发作了,这次连脚踝都肿了。”王先生说,他这才意识到问题的严重性,遵医嘱调整生活习惯,但此前的疏忽已让他的关节出现轻微损伤。

长期忽视痛风 会伤肾毁关节

晋江市中医院风湿免疫科负责人张澄坦介绍,痛风是由于体内尿酸代谢异常,尿酸盐结晶沉积在关节及周围组织引发的疾病,“很多人以为痛风只是关节疼,忍忍就过了,其实长期高尿酸会损伤肾脏,还可能导致关节畸形,甚至引发尿毒症、心血管疾病。”尿酸升高的核心原因有两类,长期吃动物内脏、海鲜、浓肉汤等嘌呤含量高的食物,或大量饮酒,会让身体产生更多尿酸。其次,熬夜、久坐、肥胖会影响肾脏代谢功能,导致尿酸无法及时排出。

预防痛风从三方面入手

痛风是可防可控的疾病,只要做好预防,就能大幅降低发作风险。张澄坦结合临床经验,给出三点实用建议。

饮食管控,严格限制高嘌呤食物。动物内脏、海鲜、浓肉汤、火锅汤底等尽量少吃,急性期需完全避免。控制酒精摄入,啤酒、黄酒嘌呤含量高,白酒、红酒也会影响尿酸代谢,建议尽量不喝,若无法避免,男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克。多吃低嘌呤食物,新鲜蔬菜、水果、全谷物,以白开水、淡茶水为宜,帮助尿酸通过尿液排出。

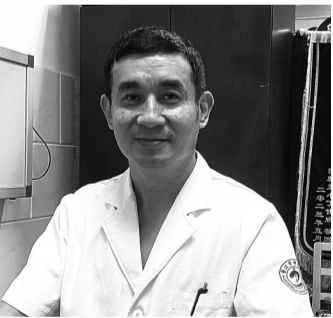
规律运动,选择温和和运动。快走、慢跑、游泳、瑜伽等中等强度运动适合痛风患者,每次30分钟左右。避免久坐,上班族每坐1小时起身活动5—10分钟,促进血液循环和代谢。痛风急性发作期要休息,缓解期再运动,避免剧烈运动后大量出汗导致尿酸浓度升高。

作息管理,保证睡眠:长期熬夜会打乱代谢节奏,建议每天23点前入睡,保证7—8小时睡眠。控制体重,肥胖是痛风的重要诱因,通过合理饮食和运动将体重控制在正常范围,避免超重或肥胖。定期监测,有痛风家族史、肥胖、高血压、糖尿病的高危人群,建议每年检测1—2次尿酸,早发现早干预。

“痛风的预防关键在于坚持,短期调整效果有限,长期保持健康习惯才能真正远离疼痛。”张澄坦提醒,若出现关节突然红肿、剧痛,或尿酸值持续偏高,需及时就医,避免延误治疗导致病情加重。

健康课堂

世界骨质疏松日 专家教你科学存“骨本”



10月20日是第29个“世界骨质疏松日”,记者从多家医院骨科、内分泌科门诊了解到,骨质疏松症因早期无明显症状,被称为“沉默的骨骼杀手”,不少患者直到发生骨折才确诊,而该病导致的骨折不仅影响生活质量,更可能危及老年人生命安全。

四类高危人群需警惕

“以为只是不小心摔了一跤,没想到髋部骨折后再也站不起来了。”70岁的陈阿姨在医院骨科病房接受治疗时懊悔地说。半年前,她在家中打扫卫生时摔倒,右侧髋部着地后剧痛难忍,就医检查后被诊断为“骨质疏松性骨折”,术后需长期卧床康复。

“骨质疏松症的隐匿性极强,早期患者几乎没有明显症状,随着骨量持续流失,骨密度下降,轻微外力就可能引发骨折。”晋江市中医院副主任医师朱震宇解释,临床中像陈阿姨这样的病例并不少见,该病导致的椎体骨折、髋部骨折等,不仅会造成



剧烈疼痛、肢体畸形,还可能引发肺部感染、深静脉血栓等并发症,老年患者髋部骨折后1年内死亡率甚至超20%。

据朱震宇介绍,以下四类人群是骨质疏松的高危群体,需重点警惕:一是绝经后女性,由于雌激素水平骤降,骨量流失速度明显加快,绝经后5—10年内是骨量流失高峰期。二是65岁以上老年男性,随着年龄增长,睾酮水平下降,骨代谢失衡,骨量逐渐减少。三是长期缺乏运动者,骨骼缺乏机械刺激,成骨细胞活性降低,易导致骨量不足。四是长期吸烟、酗酒者,烟草中的有害物质和酒精会干扰钙的吸收与骨代谢,加速骨量流失。

骨密度检查是金标准

“早期筛查是预防骨质疏松的关键,骨密度检查是诊断该病的金标