

健康话题

睡眠质量引关注 咱厝人热议“助眠秘籍”

现象：睡眠困境普遍存在

“以前躺下就能睡，现在翻来覆去几个小时都睡不着。”咱厝市民李女士在留言中无奈表示。另一位市民张先生则分享了自己的经历：“工作压力大，晚上容易惊醒，第二天精神萎靡，工作也受影响。”

市民提供一个交流分享的平台，更将通过专家的点评和指导，让科学助眠的理念深入人心。

观点：好物技巧各显神通

征集活动启动后，收到了众多市民的热情参与和精彩分享。“我试过很多助眠方法，最后发现香薰机搭配薰衣草精油效果最佳，每次闻到那股淡淡的香气，心情就能很快平静下来。”网友“静谧之夜”分享道。“隔音耳塞对我来说简直是救星，外面

再吵，戴上它，世界就安静了。”网友“梦游者”表示。“睡前做些简单的拉伸运动，身体放松了，睡眠质量自然就上去。”运动爱好者“活力无限”分享了自己的经验。

支招：专家解析，科学助眠

针对市民们的分享，记者特别采访了晋江市第三医院睡眠科相关负责人吴丹。吴丹指出，改善睡眠质量，需从环境、习惯、心理三方面入手。

“凌晨三点，望着天花板数羊，却越数越清醒。”“多梦易醒成了每晚的必修课。”……近期，本报“健康话题”专栏后台收到了大量关于睡眠困扰的留言。睡眠问题正悄然成为影响市民健康的一大难题，不少市民存在不同程度的失眠症状。为此，本报特别发起“助眠好物与技巧”征集活动，旨在汇聚大家的智慧，共享“一夜好眠”的秘诀。

“使用香薰机、隔音耳塞等助眠好物，确实能在一定程度上改善睡眠环境，但关键是要找到适合自己的方式。”吴丹建议，“比如，记忆棉枕头能根据头部形状调整支撑力，减少颈部压力，适合颈椎不适的人群。”

对于睡前放松技巧，吴丹推荐了冥想和轻音乐。“冥想可以帮助大脑放松，减少杂念，而轻柔的音乐则能营造宁静的氛围，有助于快速入睡。”此外，专家还提醒，睡前避免使用电子设备，减少蓝光对睡眠的干扰，这也是提升睡眠质量的重要一环。



健康课堂

秋冬干眼症高发 别让“眼干”成困扰



“最近总感觉眼睛里像进了沙子，又干又痒，早上醒来睫毛都粘在眼皮上，滴了眼药水也没缓解。”10月中旬以来，在市区一家电商公司工作的何女士被眼干问题折磨得苦不堪言。记者从多家医院眼科了解到，随着秋冬季节来临，像何女士这样的干眼症患者明显增多，部分医院眼科门诊干眼症患者占比已超三成。

医生解读：认知误区需警惕

“从10月开始，眼科门诊的干眼症患者就进入高峰期，其中以年轻白领、学生和老年人居多。”晋江市医院(上海六院福建医院)眼科负责人林水龙在接受采访时表示，秋冬季节干眼症高发，主要与环境、生活习惯和生理特点有关。

“很多人认为干眼症只是‘眼干’，忍忍就过去了，或者随便买瓶眼药水滴就行，这其实是误区。”林水龙强调，长期忽视干眼症，可能会导致角膜上皮损伤，出现视力下降、视物模糊等问题，严重时还可能引发角膜炎症，甚至影响视力。她提醒，出现眼干、眼痒、异物感、畏光、流泪等症状超过一周，应及时到医院眼科就诊，通过泪液分泌试验、泪膜破裂时间等检查，明确干眼症的类型和严重程度，再进行针对性治疗。

五招助你远离秋冬干眼

改善室内环境，使用加湿器将室内空气湿度维持在50%~60%，避免长时间处于空调或暖气直吹的环境中。如果使用空调，可在空调出风口放置湿毛巾，增加空气湿度。

养成良好用眼习惯，使用电子设备时，保持屏幕与眼睛30~40厘米的距离，屏幕亮度调至与环境光线相协调，避免过亮或过暗；每工作或使用电子设备30~40分钟，休息5~10分钟，通过远眺、闭目养神或做眼保健操，缓解眼部疲劳。有意识地多眨眼，保持眼球表面湿润。

注意眼部护理，避免用手揉眼睛，防止细菌感染；每天可使用40℃左右的温热水中热敷眼睛10~15分钟，促进眼部血液循环，改善睑板腺功能，促进泪液分泌；选择温和的眼部护理产品，避免使用刺激性强的眼药水或眼膜。

调整饮食结构，多吃富含维生素的食物，如胡萝卜、菠菜、西兰花、橙子、蓝莓、核桃、深海鱼等，这些营养素有助于维持眼表健康，促进泪液分泌。

避免不良生活习惯，减少熬夜，保证充足睡眠，让眼睛得到充分休息。戒烟限酒，避免吸烟和二手烟对眼部黏膜的刺激。外出时如果风力较大，可佩戴防风眼镜，减少泪液蒸发。

林水龙表示，干眼症是一种慢性疾病，需要长期预防和管理。只要养成良好的生活和用眼习惯，注意日常护理，就能有效降低秋冬季节干眼症的发生风险，让眼睛保持舒适健康。

本期聚焦

不做职场“脆皮人” 几招助你告别“亚健康”

小张是一名普通的办公室白领，每天对着电脑工作超过10小时。最近她常感觉脖子僵硬、眼睛干涩，下班后疲惫不堪。体检报告上“颈椎曲度变直”“干眼症”等字眼让她忧心不已。像小张这样的“脆皮职场人”越来越多，如何简单地有效地改善健康？让我们一起来了解。

办公室里的“隐形杀手”

脖子酸痛、肩膀僵硬是职场人最常见的困扰。程序员小李今年28岁，却有着50岁的颈椎：“每天低头写代码，现在转头都能听见‘嘎吱’声。”建议：每隔一小时起身活动2分钟。简单做个“米”字操——用头在空中写“米”字，动作要慢。椅子调到双脚能平放地面的高度，电脑屏幕与视线平行。

眼睛干涩、视力模糊困扰着多数职场人。会计小陈说：“看一天电脑，晚上眼睛又干又痒，滴眼药水也没用。”建议：记住“20-20-20”法则——每看电脑20分钟，就看20英尺(约6米)外的物体20秒。中午休息时远离手机，闭目养神10分钟。

疲惫乏力、精神不济是普遍状态。销售主管王先生感叹：“每天像被抽空力气，周末补觉也缓不过来。”建议：每天快走20分钟，午休时散步10分钟。晚上11点前睡觉，睡前1小时别玩手机。多吃深色蔬菜和鸡蛋，少喝含糖饮料。

简单实用的改善方法

微运动大改变。不需要专门去健身房，利用零碎时间就能改善健康。等电梯时做踮脚运动，接电话时站起来走动，午休后做5分钟伸展运动。行政人员小周分享：“我每天下午做5分钟办公室瑜伽，颈椎舒服多了。”

吃对食物提升活力。早餐一定要吃，可以选择“鸡蛋+全麦面包+牛奶”的组合。下午饿的时候，用酸奶、坚果代替奶茶、蛋糕。多喝水，少喝含糖饮料。业务员小吴说：“我把下午茶从奶茶换成水果后，不仅瘦了，皮肤也变好了。”

小睡片刻效率翻倍。中午小睡20分钟，下午工作效率会明显提升。如果办公室不能躺下，可以靠在椅背上闭目养神。设计师小林养成了午休习惯：“午休15分钟，下午画图思路更清晰。”

从现在开始改变

改造你的工位。在电脑下垫几本书，让屏幕顶端与眼睛平行。腰后放个靠垫，让腰部有支撑。桌上放个小水杯，提醒自己多喝水，还可以放盆绿植，既能净化空气，又能让眼睛休息。

建立健康小习惯。每天固定时间喝水、起身活动。下班后选择一段路步行回家。周末安排一次户外活动，而不是整天宅在家里。文员小赵说：“每周日去公园散步成了我最期待的事，周一上班都有精神了。”

心态调整很重要。工作间隙做三次深呼吸，能瞬间放松。遇到难题时，先站起来走动一下，往往能找到新思路。把“我必须……”换成“我选择……”，压力会小很多。

健康问答

立冬进补的健康建议

读者：马上要立冬了，此时进补需注意什么？

晋江市中医院脾胃病科主任医师黄伟荣：身体强壮的人不需要进补，体虚者也要分清气血阴阳之虚，辨证进补。不宜以药物贵贱论优劣，常言道：“人参杀人无过，大黄救人无功。”药物只要应用得当，大黄也可以当补药，服药失准，人参亦可为毒草。脾胃虚弱之人不宜滋腻厚味，碍脾胃运化，应当以易于消化、善于吸收为准则。不宜在感冒、咳嗽、发热外感病时进补，以免留邪为寇，后患无穷。一般人进补用量最好适中，补过了头，还会伤身或是致命。患有高血压、传染病和感冒的人应根据体质情况辩证施治，可以攻补兼施，或先祛邪再扶正来调治。

晋江市医院晋南分院 以爱绘就重阳暖心画卷

金秋重阳，晋江市医院晋南分院洋溢着欢声笑语。10月30日，一场以“感恩重阳，欢喜祝福”为主题的退休协会活动在此温馨启幕。活动以党建为引领，将传统文化与人文关怀深度融合，为离退休职工送上一份充满温情的节日礼物。

党建引领 银发智慧话初心

活动伊始，一场别开生面的座谈会拉开了序幕。该院领导代表党组织向老同志致以节日问候，并邀请他们为医院发展建言献策。老同志围坐一堂，畅谈家国变迁与医院发展历程，言语间满是对医疗事业的热爱与对医院的深情。

座谈会不仅搭建了党群沟通的桥梁，更让老同志感受到组织的关怀与尊重。一位退休职工感慨道：“医院始终记得我们，这份情谊比什么都珍贵！”

关怀暖心 民俗游戏添趣味

活动现场，闽南特色民俗游戏成为一大亮点。投壶、猜灯谜等传统游戏让老同志重温儿时乐趣，现场笑声不断。而“寿星慰问”环节更是将节日氛围推向高潮，医院为高龄寿星送上定制礼品与祝福，让老人们感受到满满的仪式感。

健康课堂

秋日肩颈频酸痛 科学养护解困扰

“最近总觉得肩膀又酸又僵，转头都费劲，贴了好几片膏药也不管用，原来是秋天受凉闹的！”咱厝45岁的王先生说。《黄帝内经》有云：“西风生于秋，病在肺，俞在肩背”，秋季早晚凉爽，病邪易乘虚侵袭人体，导致肩颈堵塞、经络不通，进而引发肩颈疼痛，甚至诱发肩周炎。晋江市医院开发区院区中医科黄伟伟医师专注颈肩腰腿痛诊疗，他提醒秋季肩颈问题高发，忽视调理可能加重病情，科学养护刻不容缓。

解析：秋季肩颈问题高发的三大诱因

黄伟伟结合《黄帝内经》理论和临床经验，从气候特点、人体状态和生活习惯三个方面进行了详细分析。从气候特点来看，秋季早晚温差大，西风凛冽，肩颈部位暴露在外时，寒邪易通过皮肤毛孔侵入人体，导致肩背经络凝滞不通，不通则痛，进而引发肩颈疼痛。

从人体状态来说，秋季人体阳气逐渐收敛，气血运行速度减慢，肩颈部位作为连接头部和躯干的关键部位，其经络分布密集，一旦阳气不足，气血运行不畅，就容易出现经络堵塞的情况。且长期伏案工作、低头看手机等人群，肩颈肌肉长期处于紧张状态，本身就存在劳损问题，秋季抵抗力



进一步优化退休人员自我管理机制，为老年服务工作注入新动能。此次换届不仅强化了退休协会的组织功能，也为后续开展党建活动奠定了坚实基础。

晋江市医院晋南分院以重阳节为契机，通过党建引领，传统融合与组织建设，绘就了一幅尊老敬老的暖心画卷。这场活动不仅丰富了离退休职工的精神文化生活，更彰显了医院“以患者为中心，以员工为根本”的人文理念。未来，医院将继续以党建为帆，以敬老为舟，在守护健康的道路上传递更多温暖与力量。

银发力量 换届选举启新篇

活动期间，晋江市卫健系统离退休协会晋南医院分会完成理事会与监事会换届选举。新一届领导班子将依托党建平台，

下降时，更容易受到病邪侵袭。

从生活习惯来看，部分人秋季不注意肩颈保暖，如早晚外出时不穿外套，在空调房或开窗环境下长时间暴露肩颈。还有人缺乏运动，肩颈肌肉得不到锻炼，柔韧性和耐力下降，无法抵御外邪侵袭。此外，长期保持不良姿势，如低头工作、弯腰驼背等，会进一步加重肩颈部位的负担，诱发或加重肩颈问题。

四招科学养护 远离秋季肩颈困扰

注重肩颈保暖，抵御寒邪侵袭。秋季早晚外出时，应及时穿上长袖衣物或披肩，避免肩颈部位直接暴露在凉风中。在工作时，若开窗通风或开空调，可在肩上搭一条薄毯，防止凉风直吹。晚上睡觉时，要注意盖好被子，避免肩颈部位露在外面受凉。

疏通肩背经络，促进气血运行。每天可通过按摩、热敷等方式疏通肩背经络，用热水袋、暖贴热敷肩背，促进局部血液循环，缓解肌肉紧张。也可尝试艾灸肩井、大椎、肺俞等穴位，温补阳气，散寒通络。

坚持适度运动，增强肩颈活力。选择适合的肩颈运动，活动肩颈关节，放松肌肉。进行游泳、瑜伽、太极拳等全身性运动，增强体质，提高身体抵御外邪的能力，但要注意运动后及时擦干汗水，避免受凉。

调整生活姿势，减轻肩颈负担。工作或学习时，保持正确的坐姿和站姿，避免长时间低头或弯腰。使用电脑时，调整屏幕高度，使视线与屏幕保持水平，减少颈椎压力。睡觉时选择高度适宜的枕头，避免过高或过低，保持颈椎自然生理曲度。

“秋季肩颈养护关键在于防与养结合。”黄伟伟强调，若出现肩颈疼痛持续不缓解、活动受限等情况，应及时到正规医院就诊，避免延误治疗发展为肩周炎等慢性疾病，通过科学养护，才能让肩颈在秋季保持健康状态，远离疼痛困扰。

秋冬换季指南：咱厝中医支招应对多病同防

许多患者往往先出现呼吸道症状，随后又伴随消化道反应，这种“上下联动”的发病模式给诊断和治疗带来挑战。

吴志平特别提到，幼儿园更要警惕集体感染事件，一般先是几个孩子出现发热咳嗽，两三天后整个班级超过半数儿童出现呕吐腹泻。“这种跨系统感染在换季期尤为常见，病毒会通过空气飞沫和接触传播双重途径扩散。”他解释道，儿童免疫系统尚未完善，老人基础疾病多，这两类人群最易出现多病原体叠加感染。

中医养生：未病先防的三大法则

面对多病叠加态势，吴志平提出“三因制宜”养生方案。

衣着饮食，要注意寒热平衡调体质。“此时穿衣宜采用‘洋葱式’叠穿法。”吴志平建议，内层选择排汗功能好的衣物，中层保暖，外层防风。饮食方面，可多食用白色食材润肺，如银耳百合粥；体质湿热者宜饮，而阳虚畏寒者可常喝姜枣茶。



起居运动，子午觉养阳气。“熬夜会降低30%的免疫力。”吴志平特别提醒，夜间23点前入睡有助于修复免疫系统，午间11—13点小憩20分钟可提升下午工作效率。运动方面，推荐八段锦“双手托天理三焦”式，每日3组能显著改善呼吸功能。

家庭防护，艾草消毒有妙招。针对诺如病毒等难题，吴志平传授中医智慧：“将50克艾草与10克苍术点燃熏蒸房间，关闭门窗1小时后通风，对病毒灭活率达92%。”对于流感预防，他推荐佩戴含羌活、白芷等成分的中药香囊，实验室研究显示其空气消毒效果等同0.5%过氧乙酸。

特别提醒：流感疫苗每年接种，6月龄—3岁儿童需接种2剂次；84消毒液处理诸如呕吐物需作用30分钟，酒精无效。吴志平最后强调：“健康是一时之功，而是日常点滴的积累。这个季节带件薄外套、备包消毒湿巾、养成勤洗手习惯，就能筑起第一道防线。”

初冬养生茶饮受宠



近日，在晋江市区的多家茶馆和药店，购买养生茶饮的市民明显增多。咱厝国家二级公共营养师黄胜红表示，初冬时节阳气潜藏，阴气渐盛，正是通过茶饮调理身体的好时机。

一杯温热的茶，驱寒养身两相宜。“根据晋江地区的气候特点和居民体质，我们特别推荐三款具有本地特色的养生茶饮。”黄胜红说，这些茶饮制作简单，食材易得，适合家庭日常饮用。

桂圆红枣茶：暖心安神

在晋江街头，不少茶饮店都将桂圆红枣茶作为冬季主打产品。这款茶饮的制作相当简单：取红枣10颗、桂圆肉15克，洗净后放入锅中，加入适量清水，煮沸后转小火再煮15分钟即可。可根据个人口味加入少量红糖或枸杞。

“桂圆和红枣都是温补食材，特别适合晋江现在20℃左右的天气。”黄胜红解释说，桂圆有补心脾、益气血的功效，红枣则能健脾和胃，两者搭配在一起，对于改善冬季手脚冰凉、睡眠质量不佳有很好的效果。她特别提醒，这款茶饮适合大多数人群，尤其是经常熬夜的上班族和学业繁重的学生，但糖尿病患者应减少糖的用量。

生姜苏叶茶：驱寒防感冒

随着近期温度波动较大，感冒患者有所增加。黄胜红推荐了一款传统的生姜苏叶茶：取生姜3片、紫苏叶5克，用沸水冲泡后加盖焖5分钟即可饮用。

“晋江临海，冬季湿冷较重，这款茶饮中的生姜能温中散寒，紫苏叶可解表散寒、行气和胃。”黄胜红说，当感觉受凉或有感冒前兆时，及时饮用一杯生姜苏叶茶，能有效驱散寒邪。她建议，这款茶最好在早晨饮用，既能提振阳气，又能预防外感。此外，经常在户外工作的建筑工人、快递员等群体，出门前冲泡一杯随身携带，既可暖手又能暖身。

百合银耳茶：润肺防燥

冬季的晋江，虽然湿度较其他地区偏高，但室内空调的使用仍会导致局部环境干燥。黄胜红推荐的第三款茶饮是百合银耳茶：取银耳一朵、百合10克，先将银耳泡发后撕成小朵，与百合一同放入锅中，加水煮至银耳熟软，取汤汁饮用。

“这款茶饮看似简单，却能有效缓解秋冬季引起的口干、皮肤干燥等问题。”黄胜红表示，银耳富含胶质，百合具有润肺功效，两者结合，既能补水又能滋阴。她补充说，这款茶饮特别适合长时间待在空调房内的上班族，以及本身就有慢性咽炎或呼吸道敏感的人群。