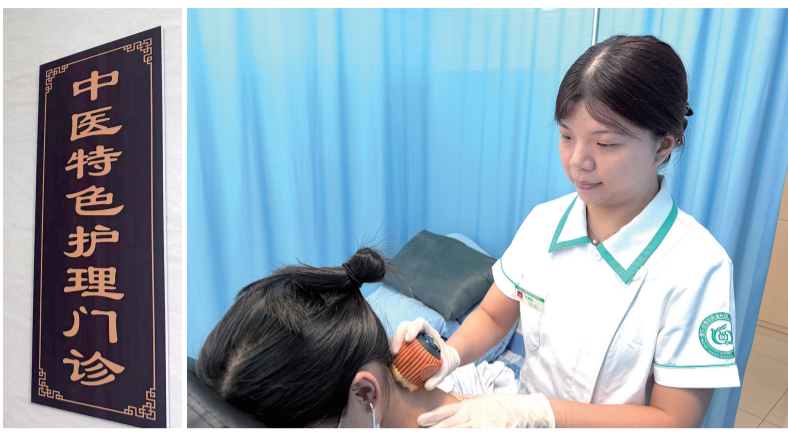


青阳街道社区卫生服务中心：中医特色护理门诊受称赞

“连续加班半个月，腰酸背痛直不起来，没想到在社区卫生服务中心做了两次火龙罐，居然能正常弯腰了！”近日，家住青阳街道的上班族林女士，在青阳街道社区卫生服务中心中医特色护理门诊体验火龙罐疗法后，对效果赞不绝口。

便民服务让传统医学焕发新活力，增设的中医护理门诊成为居民热议焦点。记者走访发现，该门诊正通过“零预约、轻体验、惠民生”的创新模式，让专业中医护理真正走近周边居民。自2025年8月该门诊开设以来，像林女士这样受益于中医特色护理的居民已近200人次，通过“空间重构+服务升级”，该中心成功构建了“15分钟中医就诊健康圈”。



多元中医项目 精准应对常见健康困扰

扶阳罐、虎符铜砭刮痧、平衡火罐、悬空灸、穴位敷贴……走进该门诊，多样中医外治项目可针对性解决不同人群的健康护理需求。记者了解到，这些外治方法均属于绿色疗法，因其“操作简便、使用方便、成本较低、疗效确切、副作用小且安全性高、疗效持久”等特色优势，备受现代人的喜爱。

值得一提的是，该门诊的“明星项目”——火龙罐，融合推拿、刮痧、艾灸、点穴四大技法，特殊材质罐体加热后持续释

放热能能量。护理人员专业推动罐体滚动，借艾灸药力驱寒湿、调气血。上班族的颈椎病、腰椎间盘突出，宝妈的便秘、腹胀等亚健康状态，经调理，居民多反馈疼痛缓解、身体轻松不少。

专业又便民 赢得患者口碑

踏入门诊，干净整洁的床位有序摆放，焕然一新的护理专区弥漫着淡淡的艾草香，护理人员身着整洁的工作服，忙中有序地操作着各种中医器具，为居民提供贴心的护理服务。

在现场，记者随机采访了几位到院接受治疗的市民后获悉，该门诊能收获周边居民青睐既源于专业技术支撑，也得益于贴心的便民服务。专业技术方面，门诊汇聚了一批经验丰富、医术精湛的中医护理人员。主管护师庄钰颖曾专程赴广州“刘伟承火龙罐传承实训基地”进修，系统掌握火龙罐技术的标准化操作与临床应用要点。她凭借扎实的专业知识和娴熟的操作技巧，为每一位居民量身定制护理方案，确保每一次护理都安全、有效。

便民服务更是门诊的一大亮点。门诊实行即时预约制度，居民无须长时间

排队等待，可直接到门诊现场挂号就诊。对于工作繁忙的上班族来说，这一举措极大地节省了时间，且调理过程温和舒适，无明显痛感。35岁的上班族李先生在体验完颈椎推拿后表示：“治疗时有温热感，结束后整个人像卸了重担，午休时间就能完成调理。”这种舒适的体验让居民对中医护理的接受度大大提高。

该门诊以“传承中医精髓，服务社区健康”为宗旨，“就医便利性”“体验舒适度”“价格接受度”三项指标表现出色。若你正被颈肩酸痛、肠胃不适等健康问题困扰，不妨前往该门诊咨询。

晋江秋冬换季正当时 三款养生药膳暖心暖胃

热腾腾的四物老鸭汤、香气扑鼻的黄芪枸杞粥、清甜滋润的沙参玉竹雪梨羹——这些美味与养生兼具的药膳，正是晋江人应对秋冬换季的智慧之选。近日，晋江气温逐渐转凉，昼夜温差增大。记者从晋江市中医院健康管理中心了解到，近期因感冒、咳嗽、胃肠道不适等症前来就诊的患者有所增加。“秋冬换季时，人体阳气内收，抵抗力较弱，易受外邪侵袭。”该中心主任曹淑杰表示，此时应遵循“养阴防燥、健脾润肺”的原则，通过食补调整身体状态。



四物老鸭汤：补血养气强体质

四物老鸭汤作为传统滋补药膳，特别适合秋冬季节食用。“四物老鸭汤将四物与老鸭同炖，鸭肉性凉，味甘，有滋阴补虚的功效，与四物相配，既能补血活血，又不易上火。”曹淑杰介绍，四物汤是中医补血养气的经典方剂，由当归、川芎、白芍、熟地四味药材组成。这道药膳对面色萎黄、头晕眼花、手足麻木等血虚症状有很好的改善作用，特别适合女性、老人和体弱者秋冬养生。

制作方法：取老鸭半只，当归10克，川芎8克，白芍12克，熟地12克。将老鸭焯水后与洗净的药材一同放入锅中，加水漫过食材，大火烧开后转小火慢炖2小时，最后加适量盐调味即可。

黄芪枸杞粥：益气固表防感冒

随着季节转换，感冒发病率上升，黄芪枸杞粥成为预防感冒的佳品。曹淑杰解释：“黄芪被誉为‘补气之王’，具有益气固表、增强免疫力的功效；枸杞则能滋补肝肾、益精明目。”

“两者与糯米同煮为粥，糯米可健脾养胃，进一步增强补气效果，对于预防感冒、增强抵抗力大有裨益。”这款粥品适合容易感冒、气短乏力、出汗较多的人群，在秋冬季节每周食用2-3次，能有效提升身体抵抗力。

烹饪步骤：准备黄芪20克，枸杞15克，糯米100克。先将黄芪煎煮30分钟取汁，再将药汁与糯米同煮成粥，最后加入枸杞焖煮5分钟即可。可根据个人口味加入适量冰糖。

沙参玉竹雪梨羹：润肺止咳抗干燥

秋冬燥邪当令，最易伤肺，沙参玉竹雪梨羹能有效应对秋季干燥。曹淑杰表示，沙参和玉竹都是润肺佳品，沙参养阴清肺、益胃生津，玉竹养阴润燥、生津止渴。“配合雪梨的润肺止咳、生津化痰之功，这款药膳对改善秋燥引起的口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥等症效果显著。”她特别推荐教师、吸烟者及长期在干燥环境中工作的人群常食此羹。

具体做法：取沙参15克，玉竹15克，雪梨1个，冰糖适量。将沙参、玉竹洗净浸泡30分钟，雪梨去皮去核切块，将所有材料放入炖盅，加水适量，隔水炖1.5小时即可。

“药膳养生讲究因地制宜因人制宜。”曹淑杰特别提醒，晋江地区秋冬季节虽然不像北方那样寒冷，但海风较大，湿度较低。她建议，晋江市民在制作药膳时可根据自身体质适当调整，如体质偏寒者可加入少许姜片；糖尿病患者可去除或减少冰糖用量。“合理的药膳搭配只是健康养生的一部分。”曹淑杰补充道，“保持充足睡眠、适度运动和良好心态同样重要。”

健康话题

科学控糖新风尚 共寻“甜蜜健康密码”

“奶茶当水喝，一天不喝就难受。”“饭后必来份甜品，不然总觉得少了点什么。”……如今，伴随着外卖价格的逐步下降，高糖饮食在市民生活中屡见不鲜。可这甜蜜背后，却悄然隐藏着健康危机。为推广科学控糖理念，本报“健康话题”专栏启动“低糖饮食妙招”征集活动，诚邀市民分享减糖不减味的饮食技巧。经征集，现遴选部分精彩留言分享给大家。

现象：高糖饮食，健康隐患渐显

在快节奏的现代生活中，高糖食品以其独特的口感和便捷性，成为许多市民的心头好。然而，长期高糖饮食带来的危害不容小觑。从留言中可以看到，不少市民已经意识到问题的严重性。

市民王女士留言：“以前没觉得，最近体检发现血糖偏高，医生提醒要控制糖分摄入，这才惊觉高糖饮食的危害。”市民陈先生也表示：“孩子从小就爱吃甜食，现在牙齿不好了，才重视起来。”记者了解到，高糖饮食不仅可能导致血糖升高、体重增加，还可能引发一系列慢性疾病，如糖尿病、心血管疾病等，严重威胁市民健康。



观点：低糖妙招，市民各显神通

征集活动启动后，市民们纷纷踊跃投稿，分享自己的低糖饮食经验。

“我在家做饭会用代糖来代替白糖，像赤藓糖醇，甜度接近白糖，但热量几乎为零，做出来的甜品口感也很不错。”网友“健康小厨娘”分享道。“点外卖的时候，我会选择清蒸、白焯的餐品，还会备注少放糖。”上班族小李表示。“我平时喜欢吃零食，现在会选无糖酸奶、坚果和黑巧巧克力，既能满足口腹之欲，又不用担心摄入过多糖分。”年轻女孩小张说。这些来自市民的真实分享，为科学控糖提供了丰富多样的思路。

支招：专家解读，科学控糖有道

为让市民更科学地控糖，记者采访了晋江市医院(上海六院福建分院)内分泌科医生李美蓉。李美蓉指出，科学控糖关键在于合理选择食材和烹饪方式。

“家庭烹饪时，除了使用代糖，还可以利用天然食材增甜，比如用红枣、枸杞、香蕉等自带甜味的食材来增加食物的风味。外卖点餐要仔细甄别，除了避开高糖菜品，还可以要求商家减少酱汁的使用，因为很多酱料中糖分含量较高。对于低糖零食的选择，要关注食品标签，了解其含糖量和营养成分，尽量选择低糖、高纤维、高蛋白的零食。”

李美蓉还提醒，控糖并非完全戒糖，而是要控制糖分的摄入量，保持均衡饮食，适量运动，这样才能真正实现健康生活。

健康课堂

关节疼痛不等于缺钙

“特别是进入深秋，关节经常疼痛，我就补钙，补了三个月没效果，反而疼得更厉害。”近日，58岁的市民王女士因膝关节疼痛就医，才发现自己并非缺钙，而是患上了骨关节炎。记者从多家医院骨科、风湿免疫科了解到，类似王女士这样关节痛等于缺钙的认知错误并不少见，不少人盲目补钙延误治疗，甚至加重病情。陈康中心卫生院副院长、骨科医师曾启清提醒，关节病病因复杂，需科学排查，对症处理才是关键。

专家提醒：缺钙不是疼痛的主要误区

“很多人把关节痛和缺钙画等号，其实是混淆了骨骼和关节的概念。”曾启清介绍，骨骼的主要成分是钙，缺钙可能导致骨质疏松、骨骼变脆，但关节是由软骨、滑膜、韧带、肌腱等组成的复杂结构，疼痛的原因远不止

缺钙。

“缺钙导致的关节不适，通常伴随骨质疏松的其他症状，比如腰酸背痛、身高变矮、容易骨折，且多发生在绝经后女性或老年男性身上。”曾启清补充，判断是否缺钙，不能凭关节痛主观判断，需通过骨密度检测确诊。“盲目补钙不仅无效，还可能掩盖真实病因，比如类风湿关节炎若延误治疗，会导致关节畸形。痛风反复发作会损伤肾脏。”

关节痛这样应对 避开三大误区

排查病因，不盲目补或忍。出现关节痛后，别急于补钙、贴膏药或硬扛，应及时就医，根据疼痛部位、伴随症状选择科室。医生通常会通过体格检查、X线、超声、血液检查等明确病因，再制定治疗方案。

不同病因对症处理，补钙需遵医嘱。若

确诊缺钙，需在医生指导下补钙，同时补充维生素D，并调整饮食，避免过量补钙。骨关节炎患者，需减少关节负重，可在医生指导下用软骨保护剂、非甾体抗炎药缓解疼痛，严重时需关节腔注射或手术治疗。痛风患者，需控制高嘌呤饮食，急性期用止痛药，缓解期降尿酸治疗。

日常护关节，做好“三个一”。无论是否有有关节痛，日常都应做好关节保护，每天一次温和运动，如散步、游泳、骑自行车，增强关节周围肌肉力量。每天一次关节保暖，避免空调、风扇直吹关节，冬季穿护膝、护肘。每天一次姿势调整，避免久坐久站。坐着时别跷二郎腿，站着时保持双脚与肩同宽，减轻关节压力。

“关节健康是用进废退，但也不能过度使用。”曾启清强调，纠正误区科学排查、对症处理，才能真正守护关节健康。“别让盲目补钙，耽误了正确治疗的时机。”

健康达人



咱厝健康达人 分享冬日健身要点

随着健康生活理念的普及，咱厝居民的健身意识持续加强，下班后泡健身房、周末参与运动课程已成为不少人的日常。记者走访发现，尽管健身热情高涨，不少人却因方法不当陷入误区。

近日，记者来到咱厝刚开业不久的四维健身房，一进门就看到不少市民在专业教练指导下有序锻炼。该健身房位于福建晋江美达文科创园7楼，场馆约1500平方米。设健身区、瑜伽房、普拉提室，还有AI塑形区。淋浴区设施全，休闲区提供能量补给，是专业又舒适的健身场所。此时，主理人蔡恒乐正俯身纠正学员的深蹲姿势，手指精准点出膝盖与脚尖的发力角度，语气耐心却坚定。

拆解误区：别让错误方法耗走健身热情

“不少人练了半年没效果，问题往往出在认知偏差上。”谈及健身误区，蔡恒乐直言，从业多年，他见过太多人因误解走弯路。他特别梳理出三个高频误区，为健身爱好者答疑。

“最常见的是追求突击训练。”有人一周只练一次却硬撑两小时，认为练够时长就有用。他纠正肌肉修复需要时间，过度训练易导致损伤，反而拖慢进度。“每天累计30分钟碎片化训练，坚持下去比突击更有效。”

“节食减脂也是重灾区。”他提到很多人靠不吃主食瘦下来，却很快反弹。“身体会进入节能模式，一旦恢复饮食就疯狂囤脂肪。”他建议用糙米饭替代白米、鸡胸肉补充蛋白，“健康饮食是学会搭配，不是盲目克制。”

分群支招：不同人群有专属健身方案

此外，“只练局部想瘦肚子”的误区也普遍存在。“脂肪燃烧是全身性的，光做卷腹不控体

脂，永远练不出马甲线。”他强调需结合有氧与力量训练，再搭配饮食控制，才能有效减脂塑形。蔡恒乐希望能帮更多人避开误区，科学健身。

针对不同人群给出了实用建议，上班族可利用碎片化时间，在办公室做靠墙静蹲、坐姿转体等动作，缓解久坐疲劳。中老年群体优先选择太极、瑜伽、慢走等温和运动，避免剧烈跑跳。减肥人群不要只盯着体重秤，体脂率下降比体重减少更重要，有些学员体重没降，但腰围小了、体态更挺拔，这才是健康的变化。

秋冬健身讲技巧

秋冬一到，不少人健身时总被感冒、关节酸痛找上门。蔡恒乐结合经验，分享超实用注意事项，帮大家避开坑。

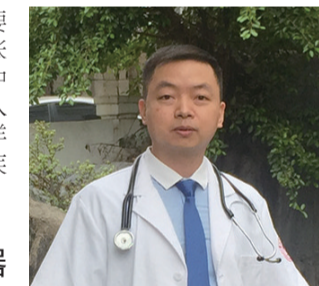
热身得下足功夫。夏季5-10分钟就够，秋冬得拉到15-20分钟，多做手腕环绕、弓步压腿，把僵硬的肌肉唤醒，身体灵活了再动。补水别等口渴，健身前1小时先喝200-300毫升温水，训练后别猛灌冰水，尤其长辈，温水才舒服。户外健身时段，避开低温和雾霾天，实在不行就转室内。停练超1周别猛冲，原来能跑5公里，先从2公里慢慢找感觉，每周加少量，别让关节受伤。蔡恒乐说，秋冬是健身打基础的好时候，帮大家科学动起来。

“健身是长期坚持的过程，科学方法比拼蛮力更重要。”蔡恒乐表示会持续帮助咱厝居民避开误区，用更轻松的方式享受运动带来的健康益处。

本期聚焦

支气管炎患者咳到难入眠 警惕加湿器出问题

“整夜咳嗽停不下来，感觉肺都要咳出来了！”在呼吸内科诊室，62岁张阿姨捂着胸口，声音沙哑地向晋江市中医院肺病科主任医师赖志云求助。入秋以来，随着气温下降，像张阿姨这样因使用加湿器不当导致慢性呼吸道疾病加重的患者，较上月增加了40%。



三大错误用法，让加湿器变“健康杀手”

“很多慢性呼吸道疾病患者认为，加湿器能缓解干燥、改善呼吸，却忽略了不正确使用会带来健康风险。”赖志云在分析张阿姨的病情时指出，张阿姨的问题主要出在三个方面。

首先，未定期清洁加湿器。张阿姨购买的加湿器使用近两周，从未清洗过水箱和蒸发芯，内部滋生了大量细菌和霉菌。这些微生物随着水雾扩散到空气中，被张阿姨吸入呼吸道后，引发了肺部感染，加重了炎症反应。

其次，使用自来水而非纯净水。自来水含有钙、镁等矿物质，长期使用会形成水垢，附着在加湿器内部，不仅影响设备寿命，还会产生白粉，刺激呼吸道黏膜，诱发咳嗽、哮喘等症状。

最后，湿度设置过高且长时间运行。张阿姨将加湿器设置为最大档位，24小时不停运转，导致室内湿度超过70%。过高的湿度会使室内霉菌、尘螨大量繁殖，而慢性支气管炎患者的呼吸道黏膜本就脆弱，更容易受到这些过敏原的刺激，从而加重病情。

科学使用加湿器

为帮助慢性患者正确使用加湿器，赖志云总结了以下六大要点。选择合适的加湿器类型，优先选择超声波加湿器或蒸发式加湿器，避免使用喷雾式加湿器。超声波加湿器产生的水雾细腻，不易刺激呼吸道；蒸发式加湿器通过自然蒸发增加湿度，能有效过滤水中的杂质和微生物。

定期清洁消毒，每周至少清洁1次加湿器，拆卸水箱、蒸发芯等部件，用中性洗涤剂清洗后，再用稀释的白醋或专用消毒剂浸泡消毒，晾干后再组装使用，防止细菌、霉菌滋生。合理摆放加湿器，将加湿器放置在距离地面1-1.5米的位置，避免直接对着人吹，也不要靠近墙面、家具或电器，防止受潮损坏。同时，保持加湿器周围通风良好，减少细菌滋生的机会。

注意观察身体反应，使用加湿器期间，密切关注自身症状变化。如果出现咳嗽加重、胸闷、气短、皮肤瘙痒等不适症状，应立即停止使用，及时开窗通风，并咨询医生调整治疗方案。

赖志云提醒，慢性患者在使用加湿器时，一定要掌握正确的方法，避免因不当使用加重病情。如果对加湿器的使用有疑问，可及时咨询医生或专业人士，制定个性化的使用方案。

健康问答

食管癌的信号

读者：声音嘶哑是食管癌的信号吗？

晋江市医院(上海六院福建分院)胸外科学科带头人郑志民：食管癌病变本身及转移的淋巴结都可以直接侵犯或者压迫喉返神经，引起声音嘶哑。所以出现了声音嘶哑，要考虑到食管癌的可能，并完善相关检查。