

健康话题

# 养生有门道 走出健康来



陈思衡

“饭后百步走，活到九十九”，散步这一简单易行的健身方式，深受咱厝市民喜爱。然而，选对散步路线，才能让健康效果加倍。近日，本报“健康话题”专栏发起“分享你的健康散步路线”推荐活动，引发市民广泛关注与积极参与，大家纷纷晒出身边的“宝藏散步地”。

## 现象▶散步盛行，路线选择成焦点

如今，在晋江的大街小巷、公园河畔，总能看到市民们悠闲散步的身影。散步不仅成本低、门槛低，还能在欣赏风景的同时锻炼身体，可谓一举多得。然而，随着散步人群的增多，如何选择一条优质的散步路线，成了大家热议的话题。

## 观点▶精彩留言，共寻宝藏路线

活动发起后，市民们踊跃留言，分享自己心目中的理想散步路线。“我推荐八里山公园的环山步道，那里绿化特别好，空气清新，就像一个天然氧吧。而且步道平整，沿途还有座椅可以休息，晚上路灯也很亮，很适合散步。”网友“绿野仙踪”留言道。“我觉得晋阳湖的湖边小路很不错，傍晚的时候，夕阳洒在湖面上，波光粼粼的，特别美。周边还有公厕等配套设施，很方便。”市民“湖光山色”分享了自己的体验。“我常去世纪大道旁的林荫道散步，那里车辆不多，比较安静，而且树木茂盛，夏天的时候特别凉爽。”上班族小李也加入了

分享的行列。这些精彩的留言，为其他市民提供了更多散步路线的选择。

## 支招▶医师解读，科学选择散步路线

为了帮助市民更科学地选择散步路线，记者采访了晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科陈思衡医生。陈思衡指出，优质散步路线确实应具备环境优美、设施完善、安全便捷三大特点。



决市民的实际需求。此外，路线的人气也要适中，既不能过于拥挤，影响散步体验，也不能太过偏僻，存在安全隐患。

陈思衡还提醒市民，散步时要根据自己的身体状况选择适合的路线和强度，避免过度疲劳，不必盲目

## 养生食物助你科学减重



“冬天冷得只想吃火锅、贴秋膘，怎么还成掉秤黄金期了？”不少市民对冬季减重存在疑问。冬季人体基础代谢率因低温略有提升，且若选对食材、合理烹饪，既能抵御寒冷，又能轻松控制体重。咱厝国家二级公共营养师Lindy推荐了四种适合冬季的养生掉秤食物，附上具体好处与烹饪方式，帮大家科学开启冬季减重计划。

### 高纤维低热量——芹菜

芹菜每100克热量约16大卡，且含大量膳食纤维与芹菜素。芹菜中的膳食纤维质地较粗，咀嚼时能消耗更多能量，还能促进肠道蠕动。芹菜素则有辅助调节血脂的作用，适合冬季爱吃油腻食物的人群。

烹饪方式：芹菜炒香干，香干是优质植物蛋白来源，芹菜切段、香干切条，少油炒3分钟，加少许盐、生抽调味，口感清爽，饱腹感强。

### 高蛋白低脂肪——菌菇类

香菇、金针菇、杏鲍菇等菌菇类，是冬季掉秤的“宝藏食材”，每100克热量约20-30大卡，且含优质植物蛋白与多糖。菌菇中的多糖能提升免疫力，蛋白则能维持肌肉量，避免冬季减重导致的代谢下降；同时，菌菇口感鲜美，能减少对高油调味料的依赖。

推荐烹饪方式：菌菇豆腐汤，香菇、金针菇洗净切段，豆腐切块，锅中加水烧开，放入菌菇、豆腐煮10分钟，加盐、少许胡椒粉调味，低脂又暖身。

### 利水消肿——冬瓜

冬瓜虽然性偏凉，但冬季煮成热汤后，既能中和凉性，又能发挥其“利水消肿”的作用。冬瓜每100克热量仅12大卡，几乎不含脂肪，且含丙醇二酸，能抑制糖类转化为脂肪，适合冬季易水肿、爱吃汤类的人群。

推荐烹饪方式：冬瓜丸子汤，用鸡胸肉剁成肉末，加少许盐、淀粉揉成小丸子，冬瓜去皮切片，先将丸子煮至浮起，再下冬瓜煮10分钟，加少许香油、香菜，低脂又饱腹。

### 低卡饱代谢——白萝卜

白萝卜是冬季经典养生食材，每100克热量仅21大卡，且富含膳食纤维与芥子油。膳食纤维能延长饱腹感，避免过量进食；芥子油则能促进胃肠蠕动，改善冬季因活动减少导致的便秘，间接帮助减重。

推荐烹饪方式：清炖白萝卜，白萝卜去皮切滚刀块，加清水、少许姜片煮20分钟，出锅前放少许盐、葱花调味，汤色清亮，暖身又低卡。



杨峰嵘

## 医生解读：冬季脱发高发缘由

“冬季脱发是临床上较为常见的季节性现象，但若一味归咎于肾虚，反而可能延误正确的调理时机。”杨峰嵘在为林女士进行头皮检

## 基层医界风采

# 一次挂号管全程 就医负担再减轻 陈埭中心卫生院升级医疗服务模式

为切实解决患者就医时重复挂号、负担较重等问题，持续优化医疗服务体验，近日，晋江市陈埭中心卫生院在原有“一号管三天”就医模式基础上迭代升级，正式推行“一次挂号管一次就医流程”服务新模式，让患者就医更省心、更省钱。

据悉，此模式是该院落实省、泉州市及晋江市监委关于“整治重复医疗检查检验、违规收费和患者就医体验不佳问题”工作要求，响应省卫健委《福建省推进医疗机构暖心服务行动方案》的具体举措。其核心亮点在于，患者首次挂号普通门诊后，若就诊当日因检查检验项目无法完成或未能及时获取报告，待结果出具后，就同一疾病携带报告到同一院区、同一科室、同一级别或下一级别医师处回诊时，无须再次支付诊疗费（挂号费），真正实现“一次挂号，全程无忧”。

记者了解到，该服务模式适用于多种常见就医场景：包括需空腹、憋尿准备的胃镜、腹部超声等检查当日无法完成的情况；CT等大型仪器检查、基因检测等特殊化验当日无法取报告的情况；



以及下午4点后就诊导致常规检查无法当日出结果的情况等。

同时，该院也明确了不适用情形，避免患者误解：已完成诊疗后疾病反复短期内复诊、急诊及多学科诊疗（MDT）门诊等特殊门诊就诊、产科检查等需定期复诊的治疗项目，初诊后因其他疾病就诊，以及主动要求上一级别医师回诊的患者，均不纳入该模式范围。

针对首诊医生回诊当日未出诊的特殊情况，该院也制定了便民方案，将由同一科室、同一级别或下一级别医生



接诊，保障患者就医连续性。此外，该服务无须提前预约，患者可通过现场自助机自行挂号（看报告），或由导诊人员协助挂号，在就诊时间段与当日其他“普通号”患者交叉排队候诊，流程便捷高效。

陈埭中心卫生院相关负责人表示，此次服务模式升级，旨在进一步优化医疗服务流程，减轻患者就医经济负担和时间成本，提升就医满意度。未来，该院将持续聚焦患者需求，不断推出更多暖心医疗服务举措，为辖区群众的健康保驾护航。

## 本期聚焦

# 息肉会复发？咱厝医师为你答疑

63岁的黄阿姨有高血压病史，“我6个月每日排便多次，大便带黏液、变细，近10天出现与大便混合的暗红色血便，还瘦了5公斤。”后续，黄阿姨来到医院接受了手术治疗，在复查肠镜时，发现癌前病变。令不少人疑惑，怎么切除后还会有癌变的可能？该院中医科医师介绍，很多人以为肠息肉切除后就不会再长，实则不然，约50%的患者在术后4年内会复发。切除息肉只是“清除果实”，但导致息肉生长的“土壤”没改变，就还会“再长新果”。

## 六大因素成息肉“温床” 不良习惯需警惕

息肉复发并非偶然，与多种因素密切相关。饮食“踩坑”，高蛋白、高脂肪、低纤维的“两高一低”饮食，会增加肠道负担，促进息肉生长。不良习惯，吸烟、喝酒、熬夜、久坐不动、超重肥胖。年龄

增长，年龄越大，肠道功能衰退，息肉风险越高。疾病影响，糖尿病患者肠癌发病率比健康人高，慢性肠炎也会刺激肠道长息肉。机械刺激，长期便秘，粪便在肠道停留久，有害物质刺激黏膜。遗传因素，有肠息肉或肠癌家族史的人，风险更高。

## 做好三件事 护肠道远离“瘀”与“堵”

记者从该院中医科了解到，胃肠息肉及各种消化道肿瘤多因暴饮暴食导致肠胃胀满，过度劳累损伤脉络，血液溢出肠外后与寒邪、津液结合，形成了血瘀积块，外寒侵袭与情志过激导致气机逆上，经络闭塞，阳气无法温通血脉，血液与津液凝滞成积。做好3件事，能帮肠道“少生瘀、不堵块”。

首先，饮食“温通”，给肠道“减负、加动力”。少碰“寒”，冰饮、刺身、刚从冰

箱拿的水果，尽量少吃；冬天可以喝温粥、姜枣茶，帮肠道“暖起来”。多吃“通”，每天吃够25-30克膳食纤维，就像给肠道“加扫把”，及时扫走残渣。少吃“伤”，加工肉、油炸食品、甜饮料，尽量控制，避免刺激肠道黏膜，这些食物是“给息肉喂饭”，能少则少。

其次，情志“疏解”，别让“气堵”了肠道。压力大时别憋着，可以散步、听音乐，或者和朋友聊天，把“郁气”疏解出去。睡前别想太多，长期熬夜、失眠会加重“肝气郁结”，尽量11点前睡，让肠道在夜间好好“修复”。

最后，劳逸“适度”，让肠道“动起来”。对肠道来说，“适度运动”是最好的“通瘀”方式，选温和的运动，每天快走30分钟，做八段锦，或者饭后顺时针揉肚子，能帮肠道“动起来”，促进气血运行。避免久坐，上班族每坐1小时，起来活动5分钟，别让肠道长期“闷”在那里，气血一滞，就容易生“瘀”。

## 做好这五点 应对脱发困扰

为帮助大家应对冬季脱发问题，杨峰嵘提出以下五点实用建议：规律作息，保障睡眠；尽量保证每天7-8小时充足睡眠，避免长期熬夜，维持内分泌稳定，有助于毛囊修复与生长。均衡营养，适当进补；多摄入富含蛋白质、铁、锌及B族维生素的食物，如黑芝麻、核桃、鱼类、瘦肉等，减少辛辣、油腻及高糖食品摄入。

温和护发，减少损伤；选用温和的洗发产品，洗头水温不宜过高，以接近体温为宜。擦干时避免用力揉搓，吹发时选择中低温度，并保持适当距离。

调节情绪，减轻压力；通过适度运动、音乐放松、正念冥想等方式缓解紧张情绪，避免精神压力加重脱发。及时就医，科学诊治；若脱发现象持续超过两个月，每日脱落超过100根，或伴有头皮瘙痒、红肿、头皮屑异常增多等症状，应尽快到正规医院皮肤科就诊，进行专业检测与治疗。

“经过一段时间的医学调理，林女士的脱发情况已明显好转，头皮环境也更健康了。”杨峰嵘表示，大多数季节性脱发通过合理养护是可以改善的，关键是要对症处理，保持耐心。她也特别提醒，若出现异常脱发，切勿盲目听信偏方或自行用药，以免损伤毛囊，加重问题。

## 健康课堂

# 年轻群体也需警惕心梗

近年来，心肌梗死的发病呈现明显年轻化趋势，已不再是中老年人的“专利”。多家医院心内科统计数据显示，40岁以下心梗患者占比逐年攀升，部分大医院中青年心梗比例已接近20%。长期熬夜、持续高压、饮食失衡及运动缺乏等不良生活方式，成为推动年轻人心梗高发的关键因素。由于年轻人常忽视早期症状，发病时病情往往更为凶险，救治延误情况时有发生。

## 这些症状别忽视 或是心梗前兆

心肌梗死的典型症状包括持续性胸痛、胸闷和呼吸困难，但年轻患者的临床表现往往不典型，极易被误诊或忽视。常见非典型症状包括：持续上腹痛、恶心呕吐，易被误认为急性胃肠炎；左肩、后背或下颌放射性疼痛，易被当作肌肉劳损；突发心悸、大汗淋漓，伴有明显濒死感；短暂意识丧失或难以解释的极度疲劳。

值得注意的是，年轻人心梗发作前常有过度劳累、情绪激动或大量饮酒等诱因。若出现上述症状，特别是合并高血压、糖尿病、肥胖或心脑血管疾病家族史的高危人群，应立即就医进行心电图、心肌酶谱等专业检查。

## 预防心梗记住这四点

定期体检，严控指标。建议每年进行一次全面健康体检，重点关注血压、血糖、血脂及心电图变化。对于已发现指标异常者，应严格遵医嘱规范用药，并建立个人健康档案，定期监测指标变化。

改善习惯，规律作息。避免长期熬夜与持续过度劳累，保证每日7-8小时优质睡眠。彻底戒烟，严格限酒。建立低盐、低脂、低糖的膳食结构，适量增加新鲜蔬菜、水果和全谷物摄入。

科学运动，平衡心态。每周保持3-5次有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，每次持续30-45分钟，运动强度应循序渐进。同时要重视压力管理，通过正念冥想、培养兴趣爱好等方式保持情绪稳定。

识别危象，把握黄金救治期。若突发剧烈胸痛持续15分钟以上不缓解，应立即拨打120急救电话，在等待救援期间保持静卧状态，避免随意移动。切记不可自行驾车就医，心梗救治的黄金时间窗为发病后120分钟内，及时进行血运重建是提高生存率的关键。

心梗年轻化已成为严峻的公共卫生问题。专家提醒，年轻人更应增强防范意识，建立健康生活方式，掌握急救知识，才能在关键时刻守护自己和家人的生命健康。

## 专家医讯

# 晋江市中医院专家 坐诊可约

本报讯 为方便市民便捷获取优质医疗资源，晋江市中医院（总院）及爱国楼门诊部特邀多位权威专家坐诊，涵盖运动医学、新生儿科、耳鼻喉科、中医疑难杂症等多个方向，现将详细坐诊信息整理如下，供市民按需预约就诊。专家号源紧张，建议提前通过指定方式预约，避免现场排队等候。晋江市中医院（总院）电话预约：0595-85891234（总院预约服务中心）；晋江市中医院爱国楼门诊部电话预约：0595-85674310（爱国楼门诊部预约服务中心）。

## 运动医学专家：汤海峰

坐诊时间：每周四 15:00—17:30  
出诊科室：门诊一楼115诊室  
专家简介：福建医科大学附属泉州第一医院关节镜科主任、骨科主任医师，深耕骨科领域二十余年，专注关节外科与运动医学方向。曾赴上海第六人民医院、北京积水潭医院等顶尖医院进修，擅长膝、肩、髌、踝等关节损伤及疾病诊疗，精通关节镜微创手术治疗。

## 新生儿科专家：吴联强

坐诊时间：每周四 10:00—11:30  
出诊科室：门诊一楼109诊室  
专家简介：泉州市儿童医院新生儿科主任、主任医师，中国医师协会新生儿科医师分会相关专业委员会委员，侧重新生儿危重症研究，在新生儿呼吸治疗、超低出生体重儿管理等领域经验丰富，为新生儿健康保驾护航。

## 耳鼻喉科专家：骆沙鸣

坐诊时间：11月12日（周三）、15日（周六）08:00—12:00、14:30—17:30  
出诊科室：一楼116诊室  
专家简介：第十一至十三届全国政协委员，泉州市科协副主席，耳鼻喉科主任，多项省市级学会委员。擅长中西医结合治疗耳鼻喉科头颈外科常见病、多发病，穴位注射疗法疗效显著，发表论文30余篇，参编6本医学专著，多项研究成果获奖。

## 国家级名老中医药专家：黄俊山

坐诊时间：11月16日（周日）08:00—12:00、14:30—16:00  
出诊科室：二楼201诊室  
专家简介：医学博士、教授、主任医师，国家重点学科带头人，国家中医心理学学科带头人。擅长中医调理失眠、抑郁、头痛、月经不调、高血压、肿瘤术后康复等，提供保健养生指导。

## 健康问答

# 骨质疏松须预防

读者：那老年人平时怎么预防骨质疏松呢？  
西滨镇卫生院张加进：预防很重要。饮食上，多吃富含钙和维生素D的食物，像牛奶、豆制品、鱼虾；适当晒太阳，促进维生素D合成，利于钙吸收。运动方面，选散步、太极拳这类温和运动，每周至少150分钟中等强度有氧运动，再做两次力量训练，增强骨骼肌肉力量。另外，定期做骨密度检测，早发现早干预。