



# 初冬艾灸正当时

## 温阳驱寒护健康



吕美丽

“立冬已过寒气至，养生保健莫迟疑。”初冬时节，气温骤降，寒邪之气愈发浓重，人体阳气潜藏，新陈代谢减缓，免疫力也容易下降，感冒、咳嗽、关节疼痛等问题接踵而来。中医认为，此时进行艾灸，能借助艾草的温热之力，温通经络、散寒止痛、补益阳气，为身体抵御寒冬筑牢防线。近日，记者采访了晋江市医院晋南分院中医医师吕美丽，结合其临床经验，为大家分享初冬艾灸的要点与推荐穴位。

### 选对穴位精准施灸

初冬艾灸，穴位选择是关键。不同穴位有着不同的功效，针对初冬常见的健康问题，有四个核心保健穴位值得关注。

足三里穴位于小腿外侧，犊鼻下

3寸，是足阳明胃经的合穴，有“长寿穴”的美誉。初冬气温降低，脾胃易受寒邪侵袭，出现消化不良、腹胀腹泻等症。艾灸足三里可健脾和胃、增强消化功能。吕美丽建议，每周艾灸2-3次，每次15-20分钟，能提升脾胃运化能力，为身体提供充足营养。

关元穴在脐下3寸，是任脉与足三阴经的交会穴，犹如身体的“元气宝库”。初冬肾气易亏虚，导致手脚冰凉、腰膝酸软、精神萎靡。艾灸关元穴可补肾固元、温阳散寒。体质虚寒者用陈年艾条悬灸，每次15-20分钟，能有效改善这些症状，增强身体抵抗力。

### 掌握方法安全有效

艾灸方法多样，常见的有温和灸、回旋灸、雀啄灸等。初冬艾灸，以温和灸最为适宜。施灸时，将艾条一端点燃，对准穴位，距离皮肤约2-3厘米，使局部有温热感而无灼痛，每处灸10-15分钟，至皮肤红晕为宜。

同时，要注意艾灸的时间和频率。初冬人体阳气内藏，不宜过度艾灸，以免耗伤阴液。一般建议每周艾灸3-5次，每次艾灸的穴位不宜过多，2-3个即可。此外，艾灸前后要注意保暖，避免受寒；艾灸后不要立即洗澡，以免寒湿之气侵入体内。

### 结合生活综合调理

初冬艾灸不能孤立进行，还需结合

生活起居、饮食运动等方面综合调理。生活上，要早睡早起，保证充足睡眠，以利于阳气潜藏、阴精蓄积；适当增添衣物，注意颈部、腰部、脚部的保暖。

饮食上，多吃温热性食物，如羊肉、牛肉、桂圆、红枣等，少吃生冷寒凉食物。运动方面，可选择一些舒缓的运动，如太极拳、八段锦、散步等，以微微出汗为宜，促进气血运行，增强体质。

初冬艾灸是顺应自然、调养身体的传统养生方法。通过选对穴位、掌握方法、结合生活综合调理，能让我们在寒冷的初冬感受到温暖与健康。吕美丽提醒，艾灸虽好，但并非人人适用，孕妇、皮肤过敏者、热性体质者等需谨慎使用。建议大家在中医师的指导下进行艾灸，让传统疗法为我们的健康保驾护航。

## 这份“保肺”攻略请收好

75岁的张爷爷患哮喘已有十年，平时规律用药，病情一直控制得比较稳定。然而，上周三清晨，他像往常一样去小区菜市场买菜时，突然感到胸口发闷，呼吸越来越费力，还伴有“呼呼”的喘息声。走几步就不得不不停喘气，连说话也变得断断续续。家人发现后，立刻帮张爷爷使用随身携带的沙丁胺醇气雾剂，但症状并未明显缓解，反而出现了嘴唇轻微发紫、额头冒冷汗的情况。家人立即拨打120将他送往附近医院急诊。

### 哮喘诱因

“入冬后清晨气温低，冷空气容易直接刺激老年人的气道黏膜，导致气道平滑肌突然收缩、痉挛，就像原本通畅的管道一下子变窄，空气进出受阻，从而引发喘息和胸闷。”晋江市医院（上海六院福建分院）呼吸内科医生张宇鹏解释道，“张爷爷出门时未做好充分保暖，气道长时间暴露在冷空气中，诱发了这次急性发作。”

张宇鹏表示，老年人身体机能有所减退，对缺氧的耐受度较低，哮喘急性发作时容易诱发心律失常、肺炎等并发症，严重时甚至可能危及生命。

### 要点要记牢

针对入冬后哮喘的预防与应对，张宇鹏提出以下三点建议，帮助大家寒冷季节科学应对，防患于未然。

保暖防寒，减少刺激。外出时务必做好气道保暖，佩戴纯棉围巾，选择透气性好的医用外科口罩，减少冷空气直接刺激。尽量避免在清晨或夜间低温时段外出，室内应保持温暖、湿度适宜。

规范用药，定期复查。日常应坚持使用医生开具的“控制类药物”，切勿因暂时无症状而擅自减量或停药。急救药物须随身携带，并建议每3-6个月到呼吸科复查一次，医生会根据病情调整用药方案。

识别发作信号，及时就医。如老人出现以下情况，应立即使用急救药物并尽快就医：喘息、胸闷明显加重；说话只能断断续续或单字表达；口唇、指甲出现发紫；若用药后20分钟内症状无缓解甚至加重，或伴随心慌、意识模糊、大汗淋漓等表现，应立即拨打120，切勿延误抢救时机。

### 健康话题

## 亲子运动热潮 征集“家庭趣味运动方案”

本报讯 “爸爸陪我踢足球”“妈妈和我跳绳”……亲子运动正成为家庭健康新时尚。为推广科学、有趣的亲子运动模式，本报“健康话题”专栏今日启动“家庭趣味运动方案”征集活动，邀请家长分享带娃运动的创意玩法，共筑“健康活力家庭”。

“运动是最好的亲子陪伴，让爱与健康同行！”期待你的创意点亮家庭运动时光！此次征集重点挖掘低成本、易操作、互动性强的运动项目：如家庭运动会（设置跳绳、投篮、平衡木等比赛）、户外探险（徒步、骑行、放风筝）、室内游戏（瑜伽、舞蹈、亲子操）。十佳投稿家庭将获赠精美礼品一份，作品刊发于本报并署名。

参与方式：请投稿至邮箱 84552165@qq.com。

### 专家医讯

## 专家云集 晋江市中医院 本月坐诊信息大放送

本报讯 近日，晋江市中医院迎来多位医学专家坐诊，为咱厝患者带来高水平医疗服务，机会难得，不容错过。需要预约的市民，可拨打晋江市中医院（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）。请前来就诊的患者携带好就诊卡（医保卡、农保卡）及以往病历、检查报告、体检报告等资料，以便专家检查。

### 心血管内科：廖懿腾博士定期坐诊

上海同济大学附属第十人民医院心血管内科廖懿腾博士，师承葛均波院士。他长期专注冠心病、心力衰竭及高血压诊治，熟练掌握复杂冠脉介入治疗技术，主刀及参与介入手术超3000台。廖懿腾每周5 8:00—12:00、14:30—17:30，在晋江市中医院门诊部4楼402诊室坐诊。

### 肝病专家：洪美珠主任亲临

11月14日 14:30—17:30，福建医科大学孟超肝胆医院洪美珠主任将在晋江市中医院爱国楼门诊部一楼104诊室坐诊。洪美珠是中西医结合临床硕士、硕士生导师，担任多个学会委员，主持多项省市级课题，发表多篇论著，擅长中西医结合治疗急慢性肝炎、肝硬化等多种肝胆疾病。

### 血液科：付海英主任坐诊

11月14日 9:00—12:00，福建中医药大学附属第三人民医院血液科付海英主任将于晋江市中医院爱国楼门诊部四楼402诊室坐诊。付海英是博士生导师、医学博士，从事血液病医教研20余年，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。

### 中医妇科：许金榜教授周日坐诊

11月16日 8:00—12:00、14:30—17:30，福建省妇幼保健院中医妇科许金榜教授将在晋江市中医院爱国楼门诊部一楼103诊室坐诊。许金榜是医学博士、美国得克萨斯大学博士后、博士生导师，主持多项课题，获多项发明专利和科技进步奖，擅长中西医结合治疗多囊卵巢综合征等多种妇科疾病。

### 老年病科：黄武松主任坐诊

11月20日 9:00—12:00，福建中医药大学附属第三人民医院老年病科黄武松主任将在晋江市中医院爱国楼门诊部四楼402诊室坐诊。黄武松是主任医师、副教授、硕士生导师，临床经验丰富，擅长中西医结合治疗内外科多种疾病，尤其对心脑血管疾病等有丰富诊疗经验。

## 撕开自卑标签 科学认识青少年心理



倪清碧

“总觉得自己不如别人”“不敢主动参加集体活动”“害怕被同学嘲笑”……在青少年成长过程中，这样的自我否定声音并不少见。自卑心理如同隐形的枷锁，不仅会影响青少年的人际交往、学业表现，还可能对其心理健康造成长期影响。如何科学认识青少年自卑心理，帮助他们走出自我否定的困境？这份科普指南为你解答。

### 自卑心理有信号 这些表现要警惕

晋江市第三医院儿童青少年心理门诊医师倪清碧介绍，一旦有下述状况的出现，应该及时干预青少年的心理健康。

过度回避，因为害怕失败，你可能宁愿不尝试，也不想面对可能的失望。过度敏感，他人一句无心的话语就能让你陷入自责与失落。伪装与补偿，用表面上的自信或完美来掩盖内心的脆弱，其实是对自我价值的焦虑。羡慕与嫉妒，看到别人成功时，你感受到的不是激励，而是深深的失衡与无力感。

此外，自卑情节的心理根源是童年经历严厉的批评、忽视，或过高要求让你在潜意识中相信自己不够好。社会比较，在竞争的环境中，一旦用他人的成绩定义自我价值，你很容易沦为自己的“差评师”。失败体验，重复的挫折强化了内在的消极认知，使“我不行”成为固定标签。家庭与文化影响，家庭教育、社会标准不断加深了“我应该更好”的压力。

### 破解自卑有方法 多方合力助成长

帮助青少年走出自卑困境，需要家庭、学校、个人三方共同努力。

晋江市第三医院相关负责人提出建议：家庭方面，家长应转变教育方式，多关注孩子的进步与闪光点，用具体表扬替代笼统评价，同时尊重孩子的个体差异，避免过度比较。学校可通过心理健康课程、主题班会等形式，引导青少年正确认识自我，组织团队合作活动，让每个孩子都有机会展示优势，增强成就感。

对青少年自身而言，可尝试“优点记录法”，每天写下自己的一个优点或进步，逐步积累自信；遇到自我否定时，学会理性分析，告诉自己“一次失败不代表全部”“每个人都有自己的价值”，同时主动参与社交活动，在实践中提升人际交往能力，逐步打破自卑的枷锁。

青少年时期是建立自信的关键阶段，正视自卑心理，用科学的方法引导，才能让青少年摆脱自我否定的困扰，自信地拥抱青春，绽放属于自己的光芒。

### 健康问答

## 运动后肌肉酸痛如何缓解？

读者：刚开始健身，运动后第二天肌肉酸痛难忍，影响正常活动，有什么缓解办法？

晋江市医院（上海六院福建分院）康复医学科医生陈思衡：运动后肌肉酸痛是乳酸堆积导致的，属于正常现象，可通过以下方式缓解。运动后及时拉伸肌肉，每个部位保持15-30秒，促进乳酸代谢；用泡沫轴滚动酸痛部位，放松肌肉紧张；48小时内可冷敷酸痛处，减轻炎症反应，48小时后热敷促进血液循环。补充足够水分和蛋白质，帮助修复肌肉组织，如运动后喝蛋白粉、吃鸡蛋。避免连续两天锻炼同一部位，给肌肉足够恢复时间。若酸痛持续超过3天或伴随肿胀、无力，可能是运动损伤，需暂停运动并就医。

### 本期聚焦

## 美味无“腹”担 营养师教你DIY健康零食

在快节奏的现代生活中，零食成为许多人补充能量、缓解压力的选择。然而，市售零食往往隐藏着高糖、高油、高钠的健康陷阱。如何才能在满足口腹之欲的同时，兼顾营养与健康？为此，我们特别专访了咱厝国家二级公共营养师Lindy，请她为大家推荐几款简单易做的自制健康零食，让美味与健康可以兼得。

### 摒弃“空热量”陷阱

采访伊始，Lindy首先点明了市售零食的普遍问题。“我们常称一些市售的饼干、薯片、含糖饮料为‘空热量’食物。它们能提供热量，但缺乏人体必需的维生素、矿物质、膳食纤维等营养素。长期摄入，不仅容易导致发胖，还可能增加患慢性病的风险。”

相比之下，自制健康零食则拥有无可替代的优势。Lindy将其归纳为三点：“第一，成分可控。我们自己动手，可以精准选择优质原料，比如用全麦面粉代替精白面粉，用天然蜂蜜或香蕉代替精制糖，从源头上控制糖、油、盐的摄入量。第二，营养强化。我们可以在零食中‘偷偷’加入更多营养。比如在能量棒里加入奇亚籽、坚果碎来补充不饱和脂肪酸和膳食纤维；在酸奶中加入新鲜水果，增加维生素和抗氧化物。这让零食从‘填坑空虚’升级为‘营养补给站’。第三，新鲜无添加。自制零食不含有防腐剂、人工色素、香精等食品添加剂，更加天然、安全。尤其对于儿童和肠胃敏感的人群来说，这是最安心的选择。”

### 三款入门级健康零食推荐

了解了自制零食的好处，想必大家已经跃跃欲试。Lindy为我们推荐了三款制作简单、成功率高的健康零食，非常适合新手尝试。

**推荐一：烤燕麦能量块。**“这是一款非常完美的能量补充零食。”Lindy介绍道，“我们将传统燕麦片、坚果（如杏仁、核桃）、果干（如葡萄干、蔓越莓干）、一个鸡蛋和少量蜂蜜或枫糖浆混合均匀，平



健康零食推荐——烤燕麦能量块。

铺在烤盘上，放入烤箱烘烤至金黄酥脆，取出切块即可。燕麦和坚果提供复合碳水与优质脂肪，饱腹感强；果干带来天然甜味和纤维。无论是作为早餐还是下午茶，都非常合适。”

**推荐二：酸奶水果杯。**“这款零食更像是一个美味的‘营养艺术品’。”Lindy笑着说，“选择无糖的希腊酸奶，它富含蛋白质。底层铺酸奶，中间层放上切成块的新鲜水果（如蓝莓、草莓、猕猴桃），最上层可以撒上少许烤燕麦或坚果碎。一勺舀下去，能同时吃到蛋白质、维生素和纤维，口感层次丰富，色彩缤纷，还能愉悦心情。”

**推荐三：蔬菜条配鹰嘴豆泥。**“如果你偏爱咸香口味，这款绝对是首选。”

Lindy强调，“将胡萝卜、黄瓜、甜椒、芹菜等洗净切成条状备用。鹰嘴豆泥是灵魂——将煮熟的鹰嘴豆、少许芝麻酱、柠檬汁、蒜蓉和橄榄油放入料理机打成泥状即可。鹰嘴豆是优质的植物蛋白和纤维来源，搭配富含维生素的生鲜蔬菜，低卡、健康又美味，能有效缓解我们对薯片等咸味零食的渴望。”

Lindy最后总结道：“健康饮食并不意味着要完全放弃零食，而是要学会更聪明地选择。自制健康零食的过程本身也是一种生活的乐趣。它让我们与食物建立更深的连接，在创造中收获健康。希望大家都能动手尝试，打造属于自己的专属健康零食库，享受‘无负担’的美味。”

## 两年OK镜护航 孩子近视度数稳住了 医生提醒：用眼习惯别忽视



随着儿童青少年近视率不断攀升，科学防控近视成了家长们关注的头等大事。近日，晋江爱尔眼科医院视光科接诊的12岁邱同学，其两年间眼轴监测数据与角膜塑形镜（简称“OK镜”）佩戴情况，为近视防控实践提供了生动样本。

### OK镜来助力

2023年8月，邱同学在晋江爱尔眼科医院进行首次视光检查，结果显示右眼近视150度，眼轴长度24.14mm；左眼近视100度，眼轴长度24.27mm。结合孩子的近视防控需求，经专业评估后，她开始佩戴OK镜。到2025年最近一次复查，其右眼眼轴增长至24.27mm，较两年前增加0.13mm；左眼眼轴为24.30mm，仅增加0.03mm。

“从度数监测来看，邱同学两年间近

视度数未出现明显波动，OK镜在其近视控制过程中发挥了辅助作用。”晋江爱尔眼科医院副主任医师洪英俊解释，眼轴长度是反映近视进展的关键指标，儿童青少年近视加深的本质多是眼轴过度增长，眼轴增长越慢，近视进展风险越低。“但邱同学双眼眼轴增长有差异，问诊发现她平时有不少不良用眼习惯。比如写作业歪头，右眼离书本更近；喜欢躺着看平板，一看就是一两个小时不休息。长期下来，右眼负担比左眼重得多，眼轴自然长得更快。”

### 原理解释

不少家长对OK镜的作用原理心存疑惑。据了解，OK镜是一种特殊设计的硬性透气性隐形眼镜，需在夜间睡眠时佩戴。它通过夜间对角膜前表面的温和塑形，暂时改变角膜屈光形态，让孩子白天不戴眼镜也能获得清晰视力；同时，在临床观察中，OK镜对孩子的眼轴增长速度有一定延缓作用，不过具体效果会因个体情况有所不同。

“眼轴可理解为眼球的‘前后径’长度，新生儿眼轴约16mm，成年后一般稳定在23-24mm左右。”洪英俊进一步科普，儿童青少年时期，若眼轴增长速度过快（临床中通常认为每年超过0.3mm时需加强关注），可能导致视网膜受力变化，不仅会使近视度数加深，还可能增加高度近视相关并发症的潜在风险。相较于框架眼镜，OK镜在部分儿童青少年的近视防控

中展现出一定优势，但这种优势需建立在规范佩戴、定期复查及良好用眼习惯的基础上，并非对所有孩子都适用。

### 双管齐下

邱同学的案例并非个例。洪英俊副主任医师表示，佩戴OK镜后，因用眼习惯、个体体质等差异，部分孩子可能出现双眼近视进展不平衡的情况。对此，晋江爱尔眼科医院接触镜验配主管陈晓玲给出三点建议。

合理控制近距离用眼时间和距离至关重要。建议每用眼（如看书、写作业、使用电子产品）20分钟，远眺20英尺（约6米）外的景物20秒；同时端正用眼姿势，保证33cm以上的用眼距离，避免歪头、侧躺等不良用眼姿势。每天尽量保证至少2小时的户外活动，利用自然光照为眼部健康提供支持。

严格遵循OK镜佩戴与护理规范也不容忽视。夜间佩戴OK镜前，需彻底清洁手部与镜片，降低感染风险；每日晨起取下镜片后，需按照专业指导进行清洁、消毒与储存，定期更换镜片及护理用品，避免因护理不当影响眼部健康。

坚持定期复查同样关键。佩戴OK镜期间，需遵医嘱定期复查（通常首次佩戴后1周、1个月，之后每3个月复查一次），通过眼轴测量、角膜健康检查等，及时了解眼部情况与近视防控进展，必要时调整防控方案，助力保障近视防控效果与眼部安全。