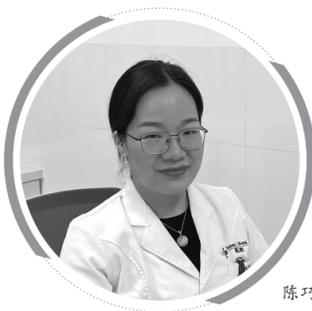


本期聚焦

针灸减肥是智商税？听听咱厝中医怎么说



陈巧丽

近期，针灸减肥因“绿色、无副作用”的标签备受关注，但效果却因人而异，甚至有人因误解陷入减肥误区。针灸到底能不能减肥？适合哪些人？记者带着大家比较关心的问题，采访晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科副主任医师陈巧丽，了解针灸减肥的科学认知与实用指南，帮大家理性看待这一减肥方式。



健康话题

关爱老年群体 预防跌倒建议这样做

日前，本报《健康周刊》专栏开启了“居家安全小改造”健康话题征集活动，近日征集正式落下帷幕。此次征集聚焦的是老年人居家防跌倒举措，收到不少咱厝市民的投稿。征集结果显示，浴室、卧室、通道三大重点区域改造方案占比超九成，低成本、易操作的改造措施成主流，更涌现出不少暖心创意。活动同步收集读者反馈，并邀请相关专家给出建议，为家庭打造“银发安全家园”提供实用参考。

征集现象：低成本方案受青睐

在本次征集的方案中，浴室、卧室、通道三大重点区域改造占比达92%，与活动聚焦方向高度契合。浴室防滑改造方案最集中，超60%投稿提及“安装扶手”“铺设防滑垫”。卧室照明改造以低成本照明升级为主，“床头装可充电小夜灯，按压即亮”“走廊装人体感应灯”等方案被频繁推荐。通道畅通改造则侧重简单清理与固定，“移除门口杂物，用收纳盒分类存放”。

读者声音：小改造有大作用

“实用”“省心”成为读者提及的高频词，不少市民分享改造后的变化与需求。市民王女士说：“给浴室装了扶手后，母亲洗澡再也不用喊我扶着，自己能慢慢移动，她觉得有尊严，我也少了牵挂。”同时，读者也提出需求与困惑。有一部分市民希望增加适配小户型的改造方案，“家里空间小，装扶手怕占地方，想知道有没有小巧不占地的款式”。还有部分读者困惑“改造后如何维护”，如“防滑垫用久了易脏，怎么清洁才能不影响防滑效果”。同时，还有部分市民建议补充“适老化智能改造”参考。

干货建议：科学改造三要点

重点区域改造抓关键，浴室需防滑与借力双保障。除铺设防滑垫，优先在马桶旁、淋浴区装扶手，地面避免用深色瓷砖，减少视觉误差。卧室侧重照明无死角，床头小夜灯选暖光、低亮度款，避免强光刺激。低成本改造有技巧，优先选免打孔产品。如吸盘式扶手、粘贴式防滑垫，无须破坏装修。旧物改造也可行，如用毛巾包裹木质扶手增加摩擦力，用鞋盒收纳门口鞋子减少杂物堆积，成本近乎为零。改造后的维护别忽视，防滑垫每周用清水冲洗，避免油污堆积。扶手每月检查螺丝是否松动，感应灯定期更换电池或充电。建议每半年整体排查一次，根据老人行动能力变化调整改造方案。

儿童高热难退莫惊慌 咱厝医生为你来支招

近期，腺病毒感染引发家长广泛担忧，不少孩子感染后出现高热不退、精神萎靡，部分还会进展为肺炎，或合并肺炎支原体、细菌感染的腺病毒也因此被称为“儿科感染毒王”。为帮助家长科学应对，记者特邀陈球中心卫生院儿科负责人杨火燃，解析这一儿科高发疾病，分享预防、应对的实用干货。



腺病毒冬季易暴发

腺病毒是引起儿童感染的最常见的病原体之一。它并不是一种新型病毒，但有多种亚型组成，有的会攻击呼吸道，引发如喉炎、支气管炎、肺炎等。有的会攻击消化道，引发胃肠炎，还有的会攻击眼睛或者泌尿系统，导致结膜炎或泌尿道感染。杨火燃表示，腺病毒感染一年四季均可发生，但冬春季为高发期，尤其在幼儿园、学校等密闭拥挤、潮湿的环境中，易出现聚集性暴发。其传播途径主要有三类：一是飞沫传播，咳嗽、打喷嚏时的飞沫是呼吸道感染的主要载体。二是接触传播，孩子手接触被病毒污染的玩具、桌面等物品后，未洗手就摸口、揉眼睛，易引发感染。三是粪口传播，接触感染者粪便污染的物品后，也可能被传染。

“多数腺病毒感染为轻症，孩子通常1周左右可自愈，治疗以对症缓解不适为主。”杨火燃特别提醒，少数患儿可能发展为重症，出现重症肺炎、脑炎、脑膜炎、心肌炎等，需警惕病情进展。

从日常细节阻断传播

勤洗手，经常用肥皂和流动水洗手，特别是在吃饭前、上厕所后、外出归来时。避免抠鼻子、揉眼睛。避免接触感染者，如周围有人生病了，尽量远离；咳嗽或打喷嚏时需要遮住口鼻；避免和他人共用杯子、餐具。少去人多且密闭的公共场所，避免带宝宝到人多、空气流通不佳的公共场所，注意佩戴口罩；勤通风消毒，家中常用物品和玩具要定期清洁和消毒。加强锻炼，适当体育锻炼，增强体质。杨火燃提醒市民：即使腺病毒感染没有特殊药物治疗，也不能在家硬扛，更不要盲目给孩子服用抗生素，要密切关注孩子的精神状态，如出现高热不退、退热后精神不佳、频繁咳嗽、呼吸困难的明显耳痛、反复呕吐及腹泻、意识障碍等情况，应该及时就医。

健康问答

长期久坐如何保护颈椎

读者：办公室工作每天久坐8小时，最近颈椎酸痛、腰部僵硬，该怎么缓解？
晋江市中医院骨科朱震宇医生：久坐易导致颈腰椎劳损，需从姿势和运动入手改善。坐姿要保持腰背挺直，腰后可靠靠垫支撑，颈椎避免长时间低头，每30分钟起身活动5分钟，做颈椎米字操、腰部拉伸。工作时电脑屏幕与视线齐平，手机尽量举高使用。下班后可进行游泳、瑜伽等运动，强化颈肩腰肌力量；睡前用热毛巾热敷颈部和腰部，促进血液循环。若疼痛持续超过1周或伴随手臂麻木、下肢无力，需及时做影像学检查排查病变。

针灸不减反增，医生揭穿减肥误区

针灸减肥是通过刺激特定穴位，调整气血阴阳、改善脏腑功能，从而降低食欲、增强代谢、祛瘀消脂，以达到减肥目的。记者在探访的过程中了解到，35岁的张先生身高175cm，体重却达90kg，圆滚滚的啤酒肚格外显眼，去年体检还查出甘油三酯偏高。听说针灸能不挨饿、不运动就瘦，他抱着轻松减肥的期待，到一家中医机构开始针灸治疗，每周按时到店扎针3次，从不缺席。

可治疗期间，他的生活习惯丝毫未变。下班后常约朋友吃烧烤，一次能吃下10多串烤五花肉，搭配3瓶冰镇啤酒。后续复查，不仅没降，反而比治疗前涨了2斤，血脂指标也和之前没差别。陈巧丽无奈地指出：“针灸是通过调节代谢、抑制食欲辅助减肥，不是直接刮油的减肥药。每次针灸后食欲变好，却还大量吃高油高糖的烧烤、啤酒，热量摄入远超身体消耗，光靠针灸而不调整生活习惯，根本达不到减肥效果。”

针灸能减肥，但不是“万能神针”

“针灸确实有减肥作用，但并非对所有人有效，更不能替代饮食和运动。”陈巧丽表示，针灸减肥的核心是调节身体代谢失衡，而非直接消耗脂肪。调节脏腑功能，改善代谢。中医认为，肥胖多与“脾虚、肝郁、肾虚”相关。脾虚导致水湿运化失常，脂肪堆积。肝郁影响气血运行，代谢减慢。肾虚则阳气不足，能量消耗减少。针灸通过刺

激特定穴位，能调节脏腑功能，恢复水湿代谢、气血运行，从根源减少脂肪生成。抑制食欲，减少摄入。针灸可刺激迷走神经，降低饥饿素水平，增强饱腹感，帮助控制食量。不少患者针灸后会明显感觉“吃一点就饱了”，对高热量食物的欲望降低，从而减少热量摄入。促进循环，加速燃脂。针灸能改善局部血液循环，增加脂肪

组织的血液供应，促进脂肪分解酶的活性，帮助已形成的脂肪分解、代谢，尤其对腹部、四肢的局部肥胖有一定改善作用。“针灸减肥，核心是帮助身体恢复平衡，而非单纯追求体重数字下降。”陈巧丽提醒，大家需理性看待针灸减肥，不要盲目跟风，应结合自身情况选择科学的减肥方式，才能在健康的前提下实现体重管理目标。

20岁测出脂肪肝？别以为中年人才中招！



王龙宗

“才21岁就查出脂肪肝？我不胖啊，怎么会得中年人专属的病！”近日，大三学生小陈在学校体检中被查出轻度脂肪肝，拿着体检报告的他满脸疑惑。晋江市中医院脾胃病科负责人王龙宗在接受采访时表示，相关数据显示，近年来，年轻群体脂肪肝发病率持续上升，20~30岁患者占比已达脂肪肝总患者数的25%，其中超六成患者体重正常，“脂肪肝只属于中年人、胖人”的误区让不少年轻人忽视了肝脏健康。

青年脂肪肝高发 非因肥胖因习惯

“这几年青年人脂肪肝发病率上升，核心原因是不良生活习惯的提前养成，而非年龄或体重。”王龙宗说，年轻群体患脂肪肝的诱因与中年人有明显差异，需针对性警惕。首先是饮食结构。年轻人偏爱高糖、高脂、高油的快餐化饮食，这些食物中的反式脂肪酸、添加糖会快速转化为脂肪，堆积在肝脏。同时，不少年轻人不吃早餐，导致午餐、晚餐过量进食，进一步加重肝脏代谢负担。其次是静态生活模式。年轻人因学业、工作压力，常久坐不动，每天运动量不足30分钟，肌肉量减少，脂肪燃烧能力下降，多余脂肪易沉积在肝脏，即使体重正常，也可能出现瘦人脂肪肝。

青年护肝防脂肪 四点习惯要养成

如何帮助年轻人预防和改善脂肪肝？王龙宗给出了以下四点核心建议。调整饮食，早餐要吃，午餐、晚餐减少外卖，多在家做饭，保证蔬菜、粗粮和优质蛋白的摄入。严格控制奶茶、饮料、油炸食品、零食的频率，每周不超过1次，避免高糖高脂食物长期刺激肝脏。规律运动，每周至少进行150分钟中等强度运动，避免久坐超过1小时。若体重正常，重点通过运动增加肌肉量，提升脂肪代谢能力，预防瘦人脂肪肝。规律作息，避免熬夜，每天23点前入睡，保证7~8小时睡眠，让肝脏有充足时间修复和代谢脂肪。若因学业、工作需熬夜，第二天也应适当补觉，避免长期昼夜颠倒。定期体检，建议20岁以上人群，每年体检时增加“腹部超声”和“肝功能检查”，尤其是有脂肪肝家族史、不良生活习惯的人，可每半年复查一次。若查出轻度脂肪肝，通过调整生活习惯即可改善，无须过度依赖药物，关键在长期坚持。



冬令进补有讲究 人参阿胶别乱吃

冷风起，晋江市各大药店的滋补品专柜前采购人员逐渐增多，人参、阿胶等传统补品销量也有所攀升。晋江市中医药学会会长、主任中医师蔡文墨提醒市民：“冬季进补虽合时宜，但若不分体质盲目进补，很可能‘养生不成反伤身’。”

盲目跟风反伤身：痰湿体质者的“阿胶噩梦”

在晋江一家企业从事行政工作的陈女士今年35岁，长期久坐，饮食不规律，面色萎黄。听说阿胶能“补血养颜”，她便从药店购买了阿胶糕，连续两个月每日服用。起初她感觉精神稍有改善，但两周后开始出现腹胀、便秘，嘴角还冒出痤疮。更令她苦恼的是，原本规律的月经推迟了20多天，经血呈暗黑色并伴有血块。

科学进补有门道：体质辨识是关键

“中医强调‘虚则补之，实则泻之’，补品需与体质匹配。”蔡文墨表示，冬季进补前应先了解自己的体质。他还展示了一份针对晋江本地居民的冬季进补指南：气虚体质（易疲劳、气短）者可用黄芪、党参炖鸡汤，每周不超过2次，可加入少量陈皮理气；血虚体质（面色苍白、头晕）者推荐红枣桂圆小米粥，搭配维生素C促进铁吸收，但糖尿病患者需去桂圆；阴虚体质（口干咽燥、手足心热）者适宜银耳百合羹，忌食羊肉、辣椒等温燥食物，可加少量麦冬滋阴；湿热体质（口苦舌黏、痤疮）者建议冬瓜荷叶茶清利湿热，避免阿胶、熟地黄等滋腻品，可加薏米增强祛湿效果。

蔡文墨特别提醒，慢性病患者冬季进补需格外谨慎：“糖尿病患者服用人参可能影响血糖监测，痛风患者食用阿胶可能加重尿酸沉积，正在服用抗凝药物者需警惕阿胶的止血作用与药物产生拮抗。此外，晋江本地居民喜爱药膳，但要注意

补品过量埋隐患：高血压患者的“人参危机”

60岁的王大爷患有高血压多年，入冬后为“补元气”，每日含服3克红参片。一周后，他出现持续性头痛、心悸，血压飙升至190/115mmHg，家人紧急将他送往晋江市中医院。经诊断，王大爷是因“人参滥用综合征”引发了高血压危象。“人参中的皂苷成分会兴奋交

药材与食材的搭配禁忌，如人参不宜与萝卜同食。

健康建议：进补前可通过“三看”自测体质：一看舌苔（厚腻为痰湿，少苔为阴虚）；二看大便（黏滞为湿重，干结为阴虚）；三看手脚（冰凉为阳虚，灼热为阴虚）。若无法自行判断，可前往晋江市中医院进补专业体质辨识。在这个进补的黄金季节，盲目追求名贵补品不如回归膳食平衡。正如蔡文墨所言：“最好的补品是规律的作息、适度的运动和均衡的营养，让身体在自然节奏中恢复元气。冬季养生还应注重保暖，早睡晚起，待日出后再外出活动，避免阳气外泄。”



“养生”泡脚误区知多少



“冬天泡脚暖身子，我特意把水温调高点，泡到脚发红才舒服，结果泡了一周，脚底板起了好几个水泡，还脱皮！”58岁的张阿姨因足部烫伤到康复科就诊，而她口中“舒服”的泡脚方式，正是导致其受伤的主要原因。冬季是泡脚旺季，中老年人认为“水温越高越好”“泡得越久越暖”等误区，正悄悄偷走人们的健康。

这些“养生”误区你知道吗？

“冬季泡脚是很多人的养生习惯，但误区却不少。很多人觉得泡脚越热越久越养生，其实不当泡脚会加重身体负担，尤其对有基础病的人来说，可能诱发严

重问题。”晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科医师陈衡表示，冬季泡脚误区高发，与人们对“保暖”“养生”的认知偏差密切相关，且不同误区对应不同的健康风险。

冬季最常见的三大泡脚误区。首先是“水温越高越好”。人体足部皮肤能耐受的安全水温为38℃~42℃，超过45℃就可能烫伤皮肤，尤其是老年人、糖尿病患者、静脉曲张患者，因末梢神经敏感低或血液循环异常，对高温更不敏感，易在“没感觉”中被烫伤。其次是“泡得越久越暖”。泡脚时间过长会导致足部血管长时间扩张，血液更多地流向下肢，可能引发脑部、心脏供血不足，出现头晕、心慌、乏力等症状，高血压、心脏病患者尤其危险。最后是“饭后立即泡”。饭后半小时内泡脚，会使胃肠道血液流向足部，影响消化功能，可能导致腹胀、消化不良。

科学泡脚有讲究 四点原则要牢记

控制水温与时长。水温以38℃~42℃为宜，可用温度计测量，尤其糖尿病患者、高血压患者，水温需控制在38℃~40℃。泡脚时间每次15~20分钟，以足部微微发热、额头微微出汗为宜，不要泡到脚面发红发紫或浑身大汗。选对泡脚时机，避免饭后半小时内、睡前半小时内泡脚。最佳泡脚时间为睡前1~2小时，既能促进血液循环、缓解疲劳，又不会影响消化和睡眠。早上起床后若手脚冰凉，也可泡10分钟，帮助唤醒身体机能，但不宜过久。注意泡脚细节。泡脚时水位以没过脚踝、不超过小腿肚为宜，不要泡到膝盖以上。泡脚盆选择带按摩颗粒的浅盆，泡脚时可轻轻按摩足底，但不要用力搓揉。泡后用干净柔软的毛巾轻轻擦干足部，重点擦脚趾缝，避免潮湿引发脚气。陈衡提醒搭配正确护理，泡脚后可涂抹温和的润肤霜，保持皮肤滋润。若足部有轻微脱皮、干裂，可在泡脚后涂抹凡士林，再穿上袜子睡觉，帮助修复皮肤。