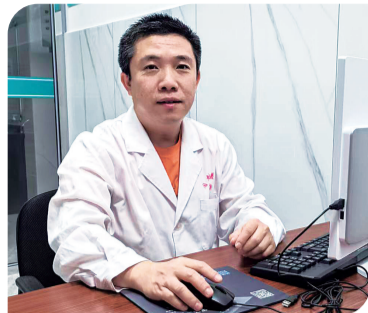




节气养生

小雪至 寒意浓 中医教你科学养生过冬



张永彬

11月22日,我们将迎来二十四节气中的小雪。《月令七十二候集解》记载:“十月中,雨下而为寒气所薄,故凝而为雪。小者未盛之辞。”此时气温骤降,阴气渐盛,人体易受寒湿侵袭。记者专访晋江市内坑镇卫生院中医馆负责人、从事中医诊疗20余年的张永彬主治医师,为市民送上节气养生指南。

则,既要温补抗寒,又忌燥热上火。”张永彬强调,闽南地区湿冷明显,饮食需“清内火、温肾气”双管齐下。他建议多吃羊肉、牛肉等温补食材,搭配白萝卜、白菜等清热润燥食物,如羊肉萝卜汤就是绝佳选择。

针对节气特点,张永彬特别推荐黑色食物:“黑米、黑芝麻、黑木耳等入肾经,能益肾藏精,增强抗寒能

力。”同时提醒市民,进补需循序渐进,避免骤然大补加重身体负担,可适当饮用蜂蜜水、梨水滋润津液,缓解室内干燥引发的口臭不适。

起居防护:
早睡早起 防寒护阳

“冬三月,此谓闭藏,早卧晚起,

必待日光。”张永彬引用《黄帝内经》强调起居调养的重要性。他建议每晚10点前入睡,早晨待阳光升起后再起床,尤其老年人应避免过早晨练,以防寒邪刺激诱发心脑血管疾病。

保暖方面,头部、背部、足部是重点防护部位。“头为诸阳之会,外出需戴帽围巾;每晚用热水泡脚20分钟,可加生姜或花椒增强驱寒效果。”张永彬补充道,有心血管疾病或慢性支气管炎的人群,更要注意室内外温差调节,避免受凉发病。

情志运动:
静中求动 疏肝解郁

小雪时节天气阴冷晦暗,易引发情绪低落。张永彬表示,此时应

注重情志调节,多晒太阳既能合成维生素D,又能促进5-羟色胺分泌,改善抑郁情绪。他建议市民选择八段锦、太极拳等温和运动,或饭后散步半小时,达到“动则生阳”的效果。

“运动以微汗为度,避免大汗淋漓耗伤阳气。”张永彬提醒,运动后需及时擦干汗水、增添衣物。此外,可通过听舒缓音乐、培养兴趣爱好等方式调养情志,正如清代医学家吴尚所言:“七情之病,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也。”

张永彬认为,小雪养生关键在于“顺应自然、阴阳平衡”,市民可结合自身情况调整作息饮食,体质较弱者建议咨询专业医师制定个性化方案,平安健康过冬。

寒从脚起 这些人群须警惕

天气渐冷,很多人已经过上了“秋衣塞进裤子里,秋裤塞进袜子里”的生活,虽有及时保暖措施,但还是觉得手脚冰凉。记者从多家医院内分泌科、心血管内科了解到,冬季约60%的人会出现手脚冰凉,不少人因“误以为只是怕冷”忽视调理,导致症状加重或诱发其他不适。

破手凉认知误区

“很多人把冬季手脚冰凉归为天生怕冷或穿得少,其实它分生理性和病理性两类,前者可通过保暖、调理改善,后者需针对性治疗潜在疾病。”晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌科副主任医师李美蓉在接受采访时表示,冬季手脚冰凉高发,与人体生理调节、环境刺激及健康状况密切相关,需科学区分才能正确应对。

同时,李美蓉提醒这几类人群需警惕。体重较轻、体型较瘦的人,因为脂肪相对较少,热量容易散失,从而导致手脚冰凉。阳虚者,阳气是人的动力,有温煦的作用。阳虚的人,气血再充足也利用不起来,从而导致手脚冰凉。气血不足的人,气可以推动血液运行,血可以运载气,气血不足则推动无力,气血不能布达四肢百骸,从而导致手脚冰凉。

早发现早调理

如何在冬季改善手脚冰凉,区分生理性与病理性症状?李美蓉结合经验,给出以下四点核心建议。

针对性保暖,改善末梢循环。优先做好核心部位保暖,核心温暖了,血液才能更好地流向末梢。选择宽松、透气的保暖衣物,避免穿紧身裤、过紧袜子。外出时戴加绒手套、穿加绒鞋,可在口袋、鞋里放暖手宝、暖足贴。

饮食调理,助力身体产热。适量吃温热性食物,每周吃1-2次动物肝脏、红肉。每天喝1-2杯温热饮品。若怀疑贫血,可多吃富含维生素C的食物,促进铁吸收。

适度运动,提升代谢能力。选择中等强度的有氧运动,运动能加快血液循环、促进代谢产热,改善末梢供血。冬季运动建议在室内或中午气温较高时进行,避免在低温环境中剧烈运动。

排查病理因素,早发现早调理。若手脚冰凉持续超过1个月,或伴随症状,建议及时就医检查。老年人若出现手脚冰凉伴随胸痛、下肢水肿,需警惕心血管疾病,及时做血压、心电图检查。

无须器械的5个养肺运动 让呼吸更自由

“北风渐起,寒意初临”,随着气温逐步走低,初冬成为呼吸道疾病的高发期。晋江市中医药学会会长、主任中医师蔡文墨提醒:“初冬养肺正当时,通过科学运动增强心肺功能,能有效预防感冒、支气管炎等疾病。”为此,我们整理了一套居家可练的养肺运动方案,特别适合中老年人和运动新手。

腹式呼吸:
激活“肺部清道夫”

“腹式呼吸是养肺的基础动作,通过膈肌运动扩大肺容量,促进肺部气体交换。”蔡文墨边示范边讲解:平躺于床,左手放于胸部,右手置于腹部,吸气时腹部隆起如气球充气,呼气时腹部收缩如气球放气,每次练习5-10分钟,每日2-3次。

“开合跳+侧摆跳”:
提升心肺耐力的“黄金组合”

“初冬运动要遵循‘养藏’原则,避免大汗淋漓耗损阳气。”蔡文墨推荐将开合跳与侧摆跳组合练习。

开合跳:双脚向外跳开的同时双手上举击掌,再跳回原位,每组1分钟,重复2组;侧摆跳:双手叉腰,左右脚交替横向跳跃,每组1分钟,重复2组。这套动作能模拟跳绳效果,促进血液循环。

瑜伽呼吸法:
舒缓身心的“肺部按摩”

“瑜伽中的‘完全式呼吸’能深度清洁肺部。”蔡文墨演示道:仰卧屈膝,将左手放于胸部,右手放于腹部,吸气时依次扩张腹部、肋骨、胸腔,呼气时按相反顺序收缩,每个呼吸周期保持10-15秒。

62岁的退休教师王女士曾因长期焦虑导致呼吸浅促,在练习瑜伽呼吸三个月后,她感慨:“现在呼吸变得深沉均匀,连睡眠质量都提高了。”蔡文墨指出,这种呼吸方式能刺激副交感神经,缓解初冬干燥带来的烦躁情绪。

“两点左右跑+原地高抬腿”:
激活下肢带动呼吸

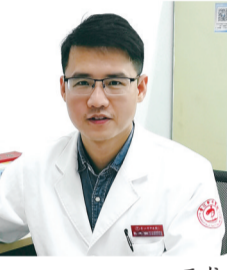
针对久坐人群,蔡文墨设计了两个动态训练:两点左右跑:在地面上放置两瓶矿泉水,间距约1米,用侧脚步快速往返跑,每组10-20次,重复2组;原地高抬腿:保持上身挺直,快速交替抬腿至水平位置,每组30秒,重复3组。

“下肢运动能促进静脉回流,增强心脏泵血功能。”蔡文墨提醒,运动后需进行静态拉伸:站立位双手交叉上举,向一侧弯曲身体保持15秒,左右交替进行。

八段锦“双手托天理三焦”:
传统功法的现代价值

“八段锦第一式‘双手托天理三焦’是天然的肺部扩张器。”蔡文墨边示范边说:双脚与肩同宽,双手交叉上托至头顶,同时脚尖点地,保持3秒后缓慢回落,重复8次。相关数据显示,坚持练习八段锦的慢性病患者,冬季呼吸道感染率会有较为明显的降低。

秋食板栗咋搭配?



王龙宗

胃、补肾强筋,现代医学也证实其膳食纤维可促进肠道蠕动。但王龙宗在临床中发现,单次食用超过15颗板栗的人群,42%会出现腹胀,15%伴随反酸。

咱晋安海镇的蔡阿婆,趁着11月板栗丰收上市,把新鲜板栗当早餐主食,每日吃300克左右,连续一周后晨起突发上腹胀痛,被诊断为急性胰腺炎。检查显示她的血液甘油三酯高达8.2mmol/L,远超正常值。王龙宗解释:“板栗支链淀粉占比超90%,过量食用会骤增胰腺负担。尤其后续冬季储存时,冷藏后复热的板栗抗性淀粉含量上升,更难消化。”蔡阿婆事后说:“没想到刚丰收的新鲜板栗吃多了也出问题,以后再也不敢多吃了。”

科学搭配更健康

王龙宗结合闽南饮食特色,提出“初冬温补搭配法”:11月板栗新鲜上市时可鲜食搭配,冬季食用旺季也能沿用,核心是将板栗与海蛎、瘦肉、应季蔬菜合理搭配,平衡营养与消化效率。比如“板栗海蛎瘦肉粥”,海蛎富含优质蛋白和锌,瘦肉补充蛋白质,蔬菜增加膳食纤维,与板栗搭配后,既能互补营养,又能促

进淀粉消化。

32岁的晋江上班族陈先生,11月起就爱吃新鲜板栗,常以其替代晚餐,到了冬季食用旺季更是频繁食用,导致严重便秘。在王龙宗指导下,他调整为“板栗炒西兰花+清蒸鱼”的搭配,如今排便规律,精神状态明显改善。王龙宗建议:“无论是11月采收季还是冬季销售旺季,食用板栗都可遵循闽南改良版‘211餐盘法则’——每餐2份本地当季蔬菜、1份优质蛋白(海产品、瘦肉等)、1份主食,板栗占主食量的1/3以内即可。”

特殊人群食用有讲究

糖尿病患者需严格控制板栗摄入量,无论11月鲜食还是冬季旺季食用,都优先选择水煮款,在两餐间分次食用。晋江东石镇65岁的林大爷通过动态血糖仪监测发现,11月吃10颗新鲜水煮板栗后2小时血糖仅升2.3mmol/L,而冬季食用旺季吃同等重量的糖炒栗子,血糖飙升5.8mmol/L。王龙宗解释:“高温炒制破坏板栗细胞结构,糖分吸收速度加快,尤其在冬季干燥环境下,血糖波动风险更高,即便旺季也需避开糖炒款。”

胃肠功能较弱的老人和小孩,



11月可选用新鲜板栗,冬季旺季也能按此方法搭配;王龙宗推荐“板栗山药糊”,将板栗与铁棍山药按1:2比例蒸熟,打成糊状后可加少量核桃油。“这种形态更易吸收,山药中的黏液蛋白还能在胃黏膜形成保护膜,减少板栗淀粉对胃酸的刺激,适合从采收季到旺季长期温和调理。”

王龙宗说。

王龙宗提醒,11月采收季选购板栗,优先选刚上市的闭口新鲜栗,减少污染物附着;冬季食用旺季储存时,可置于4℃环境,尽快食用避免变质;无论哪个时段,发芽或霉变的板栗都会产生黄曲霉毒素,切勿食用。

寒冬流鼻血 别误以为是上火

“孩子这半个月流了三次鼻血,每次都说是上火,喝了凉茶也没效果,反而越流越频繁,吓得我赶紧带他来医院。”日前,李女士带着6岁的儿子小方到耳鼻喉科就诊。冬季是儿童、青少年流鼻血的高发期,超六成家长误以为“流鼻血就是上火”,盲目给孩子喝凉茶、吃降火食物,反而延误了正确护理。

四因致血管易破裂

“很多人把冬季流鼻血和上火画等号,这是最常见的认知误区。冬季流鼻血的核心原因是鼻腔黏膜受环境影响变脆弱,而非火气旺盛。”晋江市第二医院(安海医院)耳鼻喉科医师谢振宇表示,冬季鼻出血高发,主要与环境、习惯、疾病三类因素相关,与传统意义上的上火关联极小。

首先是环境干燥的直接伤害。冬季空气湿度低,室内暖气、空调制热会进一步降低空气湿度,导致鼻腔黏膜水分快速流失,变得干燥、开裂。黏膜下的毛细血管失去保护后,容易因轻微刺激破裂出血,尤其是儿童鼻腔黏膜更娇嫩,出血概率更高。

其次是不良习惯。冬季鼻腔干燥会让人感觉痒痒、有异物感,很多人会不自觉地挖鼻子、用力擤鼻子,直接损伤黏膜和毛细血管,诱发鼻出血。

此外,还有两类因素易被忽视。一是温度变化导致血管收缩。冬季室内外温差大,鼻腔血管会随温度波动频繁收缩、扩张,弹性较差的毛细血管易因应激反应破裂。二是基础疾病的影响。有鼻炎、鼻窦炎的患者,冬季炎症易加重,鼻腔黏膜长期处于充血状态,更易出血。

三点护鼻要做好

如何在冬季预防鼻出血,做好鼻腔护理?谢振宇结合经验,给出了以下三点核心建议。

改善环境湿度,室内使用暖气或空调时,搭配加湿器,将空气湿度维持在50%-60%,每天定期开窗通风,避免空气过于干燥。睡前可在鼻腔内涂抹少量医用凡士林或儿童专用保湿膏,保持黏膜湿润。

掌握正确止血法,避免错误操作。流鼻血时不要仰头,也不要用力塞纸巾。正确做法是让患者身体前倾,用手指轻轻捏住鼻翼两侧,持续按压5-10分钟,其间保持头部稍低,同时用冷水袋或湿毛巾敷额头、鼻梁,帮助血管收缩止血。

改掉不良习惯,减少黏膜损伤。叮嘱儿童不要挖鼻子、揉鼻子,若鼻腔有异物感,可用生理盐水喷雾湿润后,轻轻擤鼻子。成年人也要避免频繁挖鼻,尤其是指甲较长时,防止划伤黏膜。

谢振宇表示,冬季流鼻血是常见的季节性

服务群众零距离 晋江市医院晋南分院暖心惠民义诊

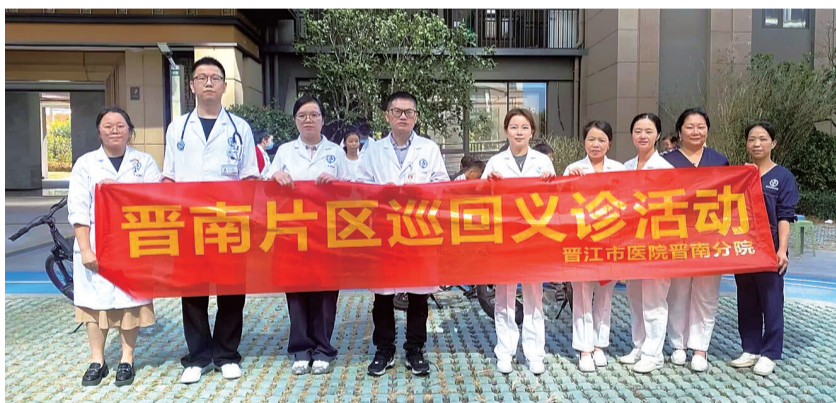
近日,晋江市医院晋南分院党总支充分发挥战斗堡垒作用,联合健康促进委员会成员,组织党员及医护骨干走进龙湖镇大唐府小区,成功举办“党建引领医防融合”惠民义诊活动,把优质医疗资源精准送到群众家门口。

党员先锋作表率 多科协作守护健康

义诊现场,来自该院呼吸内科、内分泌科、骨科、普外科等多个科室的党员医生们全身心服务群众。呼吸内科医生面对慢性咳嗽患者,耐心询问病情,仔细检查,给出专业的诊治建议;内分泌科医生认真开展高血压、糖尿病筛查工作,结合党的惠民政策,为患者量身定制个性化健康管理方案;骨科医生针对关节疼痛患者,悉心指导康复锻炼方法;普外科医生则认真解答各类胃肠道疾病疑问,充分展现了共产党员在医疗服务中的先锋模范作用。

护理服务显担当 延伸医养结合内涵

护理团队的同志们同样积极发挥专业特长,不断延伸服务内涵。中医



专科护士现场演示耳穴贴压等中医适宜技术,让居民近距离感受传统医学的魅力;糖尿病专科护士详细讲解规范注射技巧,给予患者细致入微的关怀;急救专科护士热情传授AED使用和海姆立克急救法,切实提升居民的自救互救能力。

健康服务暖民心 一站式管理惠民

活动现场特别设置了党员服务岗,为居民提供全方位、一站式的健康服

务。在医保专区,党员志愿者耐心解读医保报销政策,让党的惠民政策深入人心,使居民清楚了解自身权益;在疫苗专区,专业人员提供接种咨询,筑牢公共卫生防线,为居民健康保驾护航;健康档案专区则认真完善居民信息,落实慢性病随访管理,让居民的健康管理更加系统、规范。

此次义诊活动是晋南分院党总支扎实开展“我为群众办实事”实践活动的生动体现,将专业诊疗与健康管理服务有机融合,充分彰显了新时代医疗卫生机构的使命担当。

冬季为何易骨折?

“刚下单元楼台阶就滑倒了,膝盖直接磕在地上,当时就疼得站不起来,到医院检查发现是髌骨骨折。”72岁的刘大爷因滑倒导致骨折,在骨科接受了治疗。冬季是骨折高发期,每周接诊的骨折患者较其他季节增加40%以上,不少人误以为“冬天骨头会变脆”才导致骨折频发。

冬季骨折高发非骨脆

“很多人觉得‘冬天骨头会变脆’,其实这是误区。骨头的密度和强度不会因季节变化而突然改变,冬季骨折高发,主要与环境因素、身体状态及行为习惯密切相关。”咱晋中医骨科医生王芳泰在接受采访时表示,冬季骨折高发的核心原因是风险因素增加与防护能力下降的叠加。“很多人存在老人骨头的,摔了就会骨折的片面认知,其实年轻人冬季也容易骨折。”王芳泰介绍,年轻人冬季因赶时

间、穿高跟鞋、玩手机分心等原因,滑倒、摔伤的概率也很高,加上年轻人运动时热身不足,也可能因意外碰撞导致骨折。他提醒,无论老少,冬季都要重视防护,避免因认知误区忽视防护。

冬季防折有妙招

如何在冬季预防骨折,降低意外伤害风险?王芳泰向记者讲述了一些核心建议。做好防滑防护,减少摔倒风险。雨雪天气尽量减少外出,若必须外出,要穿防滑鞋。行走时放慢脚步,重心放低,步伐减小。上下楼梯时扶好扶手,避免双手插兜。加强肌肉锻炼,增强身体稳定性。冬季不要因寒冷减少活动,可在室内进行适度锻炼,每次锻炼20-30分钟,每周3-5次,增强腿部、腰部肌肉力量,提高身体平衡能力。老年人可借助椅子进行站立、坐下训练,或使用健身球锻炼核心肌群,避

免肌肉萎缩。

注重骨健康,补充关键营养素。日常饮食中多吃富含钙、维生素D、蛋白质的食物,为骨骼提供充足营养。每周保证2-3次日照,每次15-20分钟,促进维生素D合成,帮助钙吸收。

改善生活环境,减少安全隐患。家中保持光线充足,可安装感应灯,避免因光线昏暗导致摔倒。家具摆放整齐,避免在过道堆放杂物,保证行走路线畅通。老年人使用的椅子、床具高度要适宜,避免因起身、坐下困难增加摔倒风险。穿着宽松、轻便的衣物,避免因衣物厚重影响行动灵活性。

王芳泰提醒:冬季骨折高发并非“骨头变脆”所致,而是可通过科学防护有效预防的。无论是老年人还是年轻人,都要增强安全意识,做好防滑、锻炼、营养补充等工作,减少意外伤害的风险,平安度过冬季。