

本期聚焦

# 初冬养生正当时 三道佳肴暖身心

初冬时节，寒意渐浓，人体的阳气也随之收敛。此时，合理饮食对于调养身体、增强免疫力至关重要。近日，记者采访了晋江市医院晋南分院资深中医师吕美丽，请她为大家推荐三道适合初冬食用的养生菜。

## 板栗炖鸡汤：温补脾胃 强筋健骨

吕美丽介绍，板栗有“肾之果”的美誉，味甘性温，在初冬食用能补肾气、强筋骨，其丰富的淀粉和碳水化合物还能帮助人体抵御严寒。鸡肉则富含蛋白质，易于消化吸收，有温中益气、补精填髓的功效。

制作板栗炖鸡汤，需准备鸡肉500克、板栗200克、生姜3片、葱段适量、盐少许。

先将鸡肉洗净切块，冷水下锅，加入姜片焯水，捞出沥干水分；板栗用刀划个小口，煮熟后剥壳备用。接着在锅中加入适量清水，放入鸡肉、姜片和葱段，大火煮开后转小火炖煮30分钟，再加入板栗继续炖煮20分钟，至鸡肉和板栗熟烂，最后加盐调味即可。这道汤味道鲜美、营养丰富，适合全家在初冬时节食用。

## 萝卜羊肉汤：补中益气 温胃散寒

“冬吃萝卜赛人参”，初冬的萝卜清甜多汁，具有清热生津、消食化滞的作用。羊肉性温，能补中益气、温胃散寒，是冬季进补的佳品。二者搭配，既能中和羊肉的温热之性，又

能增强滋补功效。制作萝卜羊肉汤，需准备羊腩肉500克、白萝卜500克、香菜、盐、鸡精、料酒、葱、姜、胡椒粉适量。将羊肉洗净切成粗丝，白萝卜洗净切成丝；锅中倒入底油，放入姜片煸炒出香味后倒入开水，加盐、鸡精、料酒、胡椒粉调味，水烧开后先放入羊肉煮熟，再放入白萝卜，转小火煮至萝卜断生，最后撒上葱丝和香菜叶即可出锅。这道汤补而不燥，适合初冬时节脾胃虚寒、手脚冰凉的人食用。

## 白菜豆腐煲：清热润燥 通利肠胃

初冬气候干燥，人体容易出现上火、便秘等症状。白菜富含维生素和膳食纤维，具有清

热润燥、通利肠胃的功效；豆腐则富含蛋白质和钙，能滋阴润燥、益气和中。

制作白菜豆腐煲，需准备白菜300克、豆腐200克、虾皮适量、盐、生抽、蚝油、葱花少许。将白菜洗净切段，豆腐切成小块；锅中热油，放入虾皮炒香，加入白菜翻炒至变软，再加入豆腐，倒入适量清水，加入生抽、蚝油调味，盖上锅盖焖煮5-8分钟，至汤汁浓稠，最后撒上葱花即可。这道菜清淡可口、营养均衡，适合初冬时节饮食油腻、需要清热润燥的人群食用。

吕美丽提醒，初冬饮食应遵循“少咸多苦”的原则，减少寒凉海鲜的摄入，增加温补食材。这三道养生菜简单易做、营养丰富，大家不妨在这个初冬为家人烹制，让温暖与健康相伴。

专家医讯

## 多领域顶尖专家 齐聚晋江市中医院

本报讯 为方便广大患者就医，晋江市中医院爱国楼门诊部将于近期邀请多位不同领域的顶尖专家坐诊，涵盖皮肤美容、耳鼻喉科、中医妇科、肝病等多个学科，为患者提供高质量的医疗服务。患者可拨打0595-85674310，或通过晋江市中医院公众号预约。

### 皮肤美容科：丁慧教授

11月30日(星期日)8:30—11:00, 广州中医药大学第一附属医院皮肤美容科丁慧教授将在晋江市中医院爱国楼门诊部四楼410诊室坐诊。丁慧教授是主任医师、硕士研究生导师，从事皮肤美容临床、教学和科研工作近40年，擅长运用整合医学诊治方法，调治敏感性皮肤、痤疮等多种面部损容性皮肤病问题。

### 耳鼻喉科：邓铮铮主任

11月26日(星期三)8:00—12:00、14:30—17:00, 邓铮铮主任在晋江市中医院耳鼻喉科203诊室坐诊；11月27日(星期四)8:00—12:00、14:30—15:45, 在爱国楼耳鼻喉科116诊室坐诊。邓铮铮是江西省名中医、晋江耳鼻喉科第七代首位传承人，从事耳鼻喉专业39年，擅长用传统特色疗法治疗耳鼻喉口腔腔隙难症及中医亚健康调理。

### 中医妇科：许金榜教授

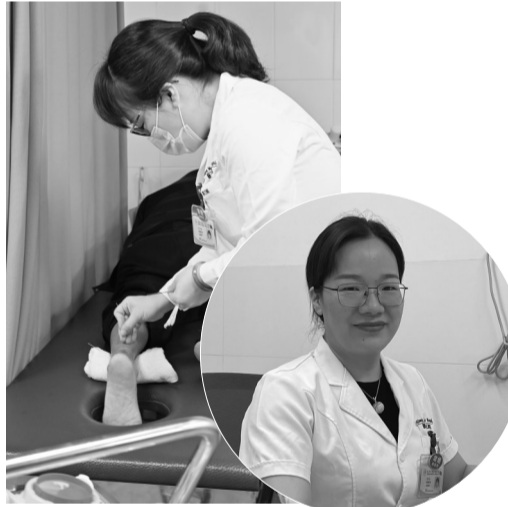
11月30日(星期日)8:00—12:00、14:30—17:30, 福建省妇幼保健院中医妇科许金榜教授将在晋江市中医院爱国楼门诊部一楼103诊室坐诊。许金榜是主任医师、医学博士、美国得克萨斯大学博士后、博士生导师，擅长中西医结合治疗多囊卵巢综合征、不孕不育等妇科疾病。

### 肝病科：李芹教授

11月29日(星期六)14:30—17:30, 国家级著名肝病专家、福建医科大学孟超肝胆医院李芹教授将在晋江市中医院爱国楼门诊部一楼104诊室坐诊。李芹是主任医师，享受国务院政府特殊津贴专家，从事中医内科及感染病工作30多年，擅长中西医结合治疗各类肝病。

温馨提示：请前来就诊的患者携带以往病历、检查报告、体检报告等，以便医师检查。机会难得，有相关需求的患者切勿错过。

## “上班族”颈肩腰痛 咱厝医生为你支招



随着工作生活节奏加快，长期伏案、缺乏运动的“上班族”正成为颈肩腰痛的高发人群。这些看似不起眼的疼痛，若不加干预，可能严重影响生活质量和工作效率。晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科副主任陈巧丽指出，科学康复是解决此类问题的关键，而非一味忍耐或盲目按摩。

### 颈肩腰痛勿忽视

30岁的IT工程师王先生，近半年来常感颈部僵硬、头晕，右手臂时有麻木。他尝试过推拿、贴膏药，症状时好时坏。近期因症状加重，甚至影响睡眠，他来到该院康复医学科求助。经陈巧丽详细问诊和体检，并结合影像学检查，诊断其为“颈椎病(神经根型)”，系长期不良姿势所致。

“王先生的情况非常典型。”陈巧丽解析道，“长时间低头使颈椎承受巨大压力，椎间盘突出压迫神经根，从而引发疼痛、麻木。他之前进行的推拿如果力度和手法不当，甚至可能加重炎症和水肿。”

### 疼痛不是“忍忍就好”

针对王先生的情况，陈巧丽为他制定了个性化方案：首先通过物理治疗(如超声波、中频电疗)消炎镇痛、缓解肌肉痉挛；其次，由治疗师进行手法治疗，松懈紧张肌群，调整关节位置；最后，也是最重要的，是核心肌群的力量训练和姿势教育，指导他如何进行正确的颈部拉伸、强化颈部深层稳定肌，并纠正办公姿势。

陈巧丽强调，对于慢性疼痛，许多人不存在“忍一忍就过去了”“随便按按就行”的误区。疼痛是身体的警报信号，提示结构或功能已出现问题。盲目忍耐可能让小病拖成慢性顽疾，错误的处理方式则可能造成二次伤害。一旦疼痛持续一周以上，或伴有麻木、无力、头晕等症状，应及时寻求康复医学科专业人士的帮助。

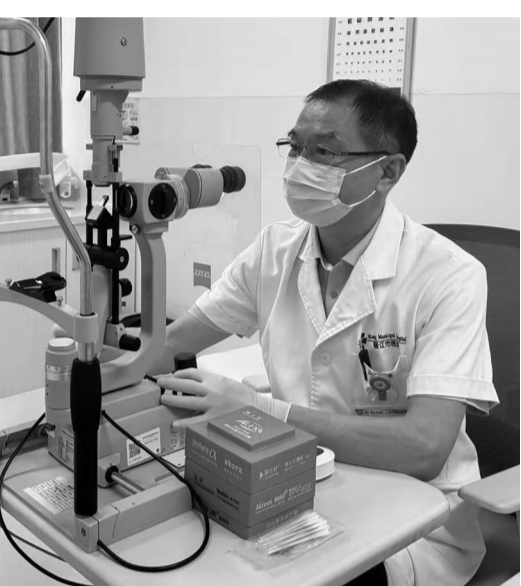
### 预防胜于治疗

如何预防颈肩腰痛？陈巧丽给出建议：首先是保持正确姿势，电脑屏幕中心与视线平行，腰部有支撑，双脚平放地面；避免长时间低头玩手机；定时活动，每工作45-60分钟，起身活动5-10分钟，做做扩胸、耸肩、颈部后仰等动作；加强核心力量，每周进行2-3次体育锻炼，如游泳、平板支撑、小燕飞等，增强脊柱稳定性；注意保暖，避免颈肩腰部受凉，寒冷刺激会使肌肉痉挛，诱发疼痛。

陈巧丽最后提醒，康复医学的目标不仅是消除症状，更是恢复功能、预防复发。通过科学评估与系统康复，绝大多数“上班族”的疼痛问题都能得到有效解决，重获健康活力。

健康课堂

## 眼前有“蚊”飞？警惕视网膜的求救信号



许多人都有过这样的经历：眼前偶尔飘过几个小黑点，像小飞虫一样，尤其在看白色背景时更为明显。这种现象俗称“飞蚊症”。晋江市医院(上海六院福建医院)眼科负责人林水龙指出，多数飞蚊症是生理性的，但若突然出现变化，则可能是严重眼疾的预警，需高度警惕。

### 咱厝阿伯患飞蚊症

60岁的吴伯，早年就有轻度飞蚊症。近日，他感觉眼前的“飞蚊”突然增多，如同烟灰般密集，并伴有频繁的闪光感。他以为是劳累所致，未及时就医。几天后，他视野下方出现固定的黑影遮挡，视物变形，这才慌忙到医院检查。林水龙通过详细眼底检查，诊断其为“孔源性视网膜脱离”，需立即手术治疗。

“吴伯的情况非常危急。”林水龙解析道，“玻璃体随着年龄增长会液化、后脱离，在这个过程中可能牵拉视网膜，产生裂孔。液化的玻璃体会通过裂孔进入视网膜下，导致视网膜就像墙纸一样从墙壁上脱落下来。他之前突然增多的飞蚊和闪光，正是玻璃体剧烈牵拉视网膜产生的‘求救信号’。若在出现闪光感或飞蚊骤增时就来检查，可能仅需激光封闭裂孔即可，避免发展到网脱需要复杂手术的地步。”

### 分清“好蚊”与“坏蚊”关键看变化

林水龙介绍，生理性飞蚊症通常表现为少量、半透明、孤立的点状或丝状物，长期稳定，不影响视力。而需要警惕的“坏蚊”则具有以下特征：突然大量出现烟尘状、墨汁状；伴有频繁的闪光感，像闪电一样；出现固定的视野缺损，感觉有黑影遮挡；视力突然下降或视物变形。一旦出现任何一项，都必须立即就医。

高度近视、中老年人是视网膜脱离高发人群。林水龙强调，视网膜脱离并非老年人专利。高度近视(超过600度)者因眼轴变长，视网膜被拉扯变薄，更易出现裂孔和脱离。此外，眼部外伤、糖尿病患者、有眼内炎症或视网膜脱离家族史者，也都是高危人群。这些人群应定期进行全面的眼底检查，防患于未然。

### 科学护眼，延缓玻璃体老化

虽然衰老不可避免，但养成良好用眼习惯有助于延缓玻璃体液化、视网膜变性的进程。林水龙建议：避免剧烈运动和眼部外伤，特别是高度近视者，不宜进行蹦极、拳击等运动。减少长时间近距离用眼，遵循“20-20-20”法则(每用眼20分钟，看20英尺外的物体20秒)。多摄入富含维生素C、E及叶黄素的食物，如深绿色蔬菜、柑橘类水果、坚果等，保护视网膜健康。

林水龙最后提醒，眼睛是心灵的窗户，视网膜则是这扇窗户上最珍贵的玻璃。对于飞蚊症，我们既不必过度焦虑，也绝不能掉以轻心。抓住疾病发出的预警信号，及时寻求专业眼科医生的帮助，是守住光明视界的关键。



## 头痛不容小觑 辨别病因是关键

头痛几乎是每个人都经历过的常见症状。大多数头痛是良性的，但有些头痛却是严重疾病的“伪装者”。晋江市医院(上海六院福建医院)神经内科医师黄银辉表示，学会初步辨别头痛的性质，知道何时需要就医，对于维护健康至关重要。

### 典型偏头痛的症状

25岁的白领赵女士，近半年来频繁出现右侧太阳穴周围的搏动性疼痛，每次发作持续数小时，伴有恶心、畏光、畏声，需在黑暗环境中休息才能缓解。月经期前后更易发作，严重影响工作。她自行服用止痛药，效果越来越差。在神经内科门诊，黄银辉详细询问其病史和症状特点后，诊断其为“无先兆偏头痛”。

“赵女士的症状是典型的偏头痛。”黄银辉解析道，“偏头痛是一种常见的原发性头痛，具有发作性、搏动性、常伴恶心呕吐、畏光畏声等特点。它与大脑神经和血管的功能紊乱有关。长期频繁、过量使用止痛药，可能导致‘药物过度使用性头痛’，使病情复杂化。”针对赵女士的情况，黄银辉为其制定了预防性治疗和生活管理方案，而不仅仅是头痛时用药，从而有效减少了发作频率和程度。

### 识别“危险头痛”红色警报

黄银辉指出，出现以下特征的头痛，需立即就医。霹雳样头痛：突然发生，瞬间达到顶峰的剧烈头痛；伴有新发神经系统症状：如视物模糊、言语障碍、肢体无力麻木、意识改变等；头痛模式改变：既往有头痛史，但此次性质、强度、频率发生显著变化；50岁后新发头痛。

### 常见头痛自我辨识

除了偏头痛，另外两种常见的原发性头痛是紧张型头痛和丛集性头痛。紧张型头痛通常表现为双侧压迫感、紧缩感，轻中度疼痛，不影响日常活动，多与压力、焦虑相关。丛集性头痛表现为非常剧烈的单侧眼眶周围疼痛，伴有同侧流泪、流涕、眼红，发作密集如“丛集”，以男性多见。了解不同类型，有助于更好地与医生沟通。

对于慢性头痛患者，黄银辉建议，记录头痛日记，规避诱因(常见诱因包括睡眠不足或过多、压力、特定食物、强光刺激、天气变化等)、规范用药。对于频繁发作者，可考虑预防性治疗。非药物疗法，如放松训练、生物反馈、针灸等，均有助缓解头痛。

## 科学应对糖尿病不做“小糖人”



我国是糖尿病大国，且患病率呈上升和年轻化趋势。糖尿病本身不可怕，可怕的是其引发的各种并发症。晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌医学科副主任医师李美蓉指出，糖尿病是一种可以管理的慢性疾病，通过“五驾马车”的综合管理，患者完全可以像正常人一样享受高质量生活。

### 咱厝张女士的控糖之旅

45岁的张女士在单位体检中发现空腹血糖高达9.0mmol/L，糖化血红蛋白也超标，被确诊为2型糖尿病。起初她非常

焦虑，不敢吃水果，主食也吃得很少，经常出现心慌、手抖的低血糖症状。后来在李美蓉的门诊，她接受了系统的糖尿病教育，学会了如何科学饮食、运动和监测血糖，血糖逐渐控制平稳，人也恢复了往日的开朗。

“张女士的初期反应是很多新糖友的缩影——恐惧和迷茫。”李美蓉分析，“糖尿病管理是一个系统工程，需要科学知识作为支撑。盲目节食会导致营养不良和低血糖，后者有时比高血糖更危险。”她强调，糖尿病治疗的核心是“个体化”，需根据患者的年龄、病程、胰岛功能、并发症情况及生活习惯来制定方案。

### 驾驭“五驾马车” 实现血糖长治久安

李美蓉介绍，经典的糖尿病综合管理“五驾马车”包括糖尿病教育、饮食控制、合理运动、血糖监测、药物治疗。

其中，糖尿病教育是核心，让患者成为自我健康的管理者。饮食控制不是挨饿，而是科学选择食物，定时定量，均衡营养。合理运动有助于提高胰岛素敏感

性，降低血糖，每周至少150分钟中等强度运动。血糖监测如同导航，帮助医生和患者了解病情变化，调整治疗。药物治疗：包括口服降糖药和胰岛素等，需在医生指导下规范使用。

### 警惕并发症 定期筛查不可少

长期高血糖会损害全身微血管和大血管，导致多种并发症。李美蓉提醒，糖尿病患者必须定期进行并发症筛查。每年查一次眼底，预防糖尿病视网膜病变；定期查尿微量白蛋白/肌酐比值、肾功能，预防糖尿病肾病；每日检查双足，预防糖尿病足，一旦出现破损及时就医；关注有无四肢麻木、疼痛等周围神经病变症状；管理好血压、血脂，预防心梗、脑梗。

李美蓉最后表示，面对糖尿病，既不必过度恐慌，也不能听之任之。患者应与内分泌科医生建立长期的伙伴关系，积极主动地学习和管理，通过驾驭好“五驾马车”，有效控制血糖，延缓并发症的发生，拥抱甜蜜而健康的生活。

## 防控高血压 守护心脑血管健康“第一道防线”

高血压被称为“无声的杀手”，是冠心病、脑卒中、心力衰竭等心脑血管疾病最重要的危险因素。晋江市医院(上海六院福建医院)心血管内科负责人张登庆强调，知晓、治疗并有效控制高血压，是守护心脑血管健康的第一道，也是至关重要的一道防线。

### 高血压危害大

52岁的陈先生体检发现血压高达158/100mmHg，但因无任何不适症状，他并未在意，也未遵医嘱服药。一年后，他因突发剧烈头痛、视物模糊被紧急送医，诊断为“高血压急症、高血压性视网膜病变”。所幸救治及时，未发生更严重的脑出血，但视力已受到不可逆损伤。

张登庆痛心地说：“这是一个非常典型的因忽视高血压而导致靶器官损害的案例。”他解释，血压持续升高，如同给全身血管长期施加巨大压力，会损害血管内皮，加速动脉粥样

硬化，最终导致心脏、大脑、肾脏、眼睛等重要器官的并发症。“高血压的症状与血压水平并不完全平行，很多患者像陈先生一样，直到出现严重并发症才追悔莫及。一旦发生脑卒中、心梗，致死致残率极高。”

### 走出误区 血压管理需“知行合一”

张登庆指出，公众对高血压存在诸多误区。比如，“没感觉就没病”。症状不是用药的依据，血压值才是。有人误认为“吃药伤肝肾”。对此，张登庆表示，现代降药药非常安全，副作用远小于高血压本身对肝肾的损害。

有人误认为“血压正常就停药”，这也是不对的。高血压是慢性病，需长期服药控制，随意停药会导致血压波动，危害更大。此外，还有人认为“只要吃药就行”。张登庆指出，药

物治疗必须配合健康生活方式，二者缺一不可。

### 精准测量，生活方式干预是基石

如何科学管理血压？张登庆给出建议。定期监测：家庭自测血压推荐使用上臂式电子血压计，早晚各测一次，做好记录。限盐减重：每日食盐摄入量低于5克；肥胖者减重10公斤，约可降压5-20mmHg。合理膳食：多吃蔬菜、水果、全谷物，推荐DASH饮食模式。规律运动：每周至少150分钟中等强度有氧运动(如快走、慢跑)。戒烟限酒：吸烟是血管大敌，酒精会直接升高血压。心态平和：避免长期精神紧张。

张登庆呼吁，35岁以上人群应每年至少测量一次血压，高血压患者更要定期随访。早期发现、规范治疗、长期坚持，才能有效遏制高血压对心、脑、肾等靶器官的损害，享受健康人生。

