



本期聚焦

## 三九灸 正当时 中医特色外治手法暖身心

夏养三伏，冬补三九。随着2025年三九天的到来，三九灸这一传承千年的中医外治法再次成为市民关注的焦点。记者近日采访了晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科副主任陈巧丽，为市民揭开三九灸的神秘面纱，并带来实用的健康指南。

### 夏病冬防 冬病冬治

2025年的三九天从12月21日正式开启，其中“一九”为12月21日至29日，“二九”为12月30日至2026年1月7日，“三九”为1月8日至16日。三九灸正是在这些最寒冷的日子里，通过将温热性药材制成的艾绒放置在身体特定穴位上进行灸治，利用艾火的纯阳热力和药力，温阳驱寒，扶助人体正气，提高机体抗病能力。

陈巧丽解释道：“中医认为‘冬至一阳生’，此时阳气初生，但阴气仍

重。寒冷易损伤人体阳气，导致寒邪内伏，引发或加重各种‘冬病’。三九灸借助天时，通过艾灸的‘热’与‘药’双重作用，为身体注入阳气，驱散内伏寒邪，达到‘夏病冬防，冬病冬治’的目的。”

### 并非人人适宜

三九灸主要针对虚、寒、湿、瘀引起的各类问题，适用人群广泛。呼吸系统问题人群，如反复感冒、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性咳嗽等，在三九天进行艾灸，可温肺散寒，增强呼吸道抵抗力。

消化系统问题人群，如虚寒性胃痛、慢性胃炎、腹泻、消化不良、厌食等，艾灸能健脾益胃，促进消化吸收。痛症问题人群，如颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、腰肌劳损、膝关节炎、风湿性关节炎等，艾灸可疏通经

络、活血止痛。妇科问题人群，如虚寒性痛经、慢性盆腔炎、宫寒不孕、月经不调、产后头痛身痛等，艾灸能温经散寒、调理气血。此外，亚健康人群，如平日手脚冰凉、畏寒怕风、神疲乏力、免疫力低下、易疲乏者，以及小儿体虚易感、消化不良、遗尿等，也可通过三九灸进行调理。

然而，三九灸并非人人适宜。陈巧丽提醒，实热、阴虚火旺者，如高热、烦躁、口渴、大便干结、舌红苔黄等人群，艾灸如同火上浇油，应避免使用。面部、心脏部位、大血管处、孕妇的腰骶部和腹部等特殊部位禁止施灸。严重心脏病、高血压危象、肺结核晚期、咳血、咯血等特殊疾病患者也不宜进行三九灸。

施灸时，需注意防烫伤，艾灸时艾条与皮肤保持适当距离，感觉舒适温热即可，可采用隔姜灸等间接灸法



或使用艾灸盒等工具。施灸顺序通常先灸上部，后灸下部；先灸背部，后灸腹部。灸后要特别注意保暖与防风，全身毛孔打开时避免风寒直吹，及时穿好衣物，喝一杯温开水。灸后2小时内不要碰凉水、洗澡，饮食以清淡易消化为主，避免辛辣刺激性食物，忌吃生冷寒凉食物，如冷藏水果、冷饮、凉茶、海鲜类等。女性月经期间慎灸，或遵医嘱。

在这个寒冷的冬季，三九灸为市民提供了一种科学有效的养生方法。市民可根据自身情况，在专业医师指导下，选择合适的穴位和时间进行艾灸，为健康储备能量，暖暖过冬。

健康话题

## 办公室“微养生”引热议 小习惯守护职场大健康

在快节奏的职场生活中，办公室成了许多人的“第二个家”。然而，“久坐一天腰快断了”“盯着屏幕眼睛干涩刺痛”“忙到忘了喝水，喉咙干得冒烟”等办公室“小不适”，正逐渐成为职场人的健康隐患。近日，本报“健康话题”专栏发起“办公室微养生”健康小习惯征集活动，邀请职场人士分享日常可践行的健康妙招，共同探索活力办公新方式。



王施君

### 读者踊跃分享 妙招精彩纷呈

活动一经发起，便得到了众多职场人士的积极响应。大家纷纷通过邮件分享自己在办公室里的“微养生”经验。

在缓解久坐疲劳方面，从事文案工作的李女士分享了她的桌面拉伸操：“工作间隙，我会将双手在胸前合十，然后向上伸直手臂，同时踮起脚尖，保持几秒钟后放下。这个动作简单易做，不用起身就能拉伸身体，有效缓解久坐带来的肩颈和腰部酸痛。”

护眼方面，电商从业者小张介绍了他的“20-20-20法则”实操经验：“每工作20分钟，我就看向20英尺(约6米)外的地方，持续20秒。为了提醒我自己，我设置了手机闹钟，还会在办公桌上贴上小纸条。坚持一段时间后，眼睛干涩、疲劳的症状明显减轻了。”

便捷补水也有不少好方法。从事销售工作的王先生说：“我下载了一个定时提醒喝水的App，每隔一段时间就会提醒我喝水。为了增加喝水的趣味性，我还会在水中加入柠檬片、薄荷叶等，让喝水变得更有滋味。”

### 医生专业建议 为健康保驾护航

为了给职场人士提供更科学、专业的健康指导，记者采访了晋江市中医院脾胃病科医师王施君。

王施君表示，久坐不动是办公室人群常见问题，其不仅会导致腰部、颈部肌肉劳损，还可能影响肠胃蠕动，引发消化不良等问题。她建议，除了进行简单的桌面拉伸操外，还可以每隔一段时间起身活动一下，如原地踏步、做几个深蹲等，促进血液循环。

对于眼睛干涩刺痛的问题，王施君表示，长时间盯着电子屏幕会使眼睛眨眼次数减少，泪液分泌不足，从而引发干眼症。除了遵循“20-20-20法则”外，还可以在办公桌上放置加湿器，保持空气湿润，缓解眼睛干涩。

饮食方面，王施君提醒，办公餐要注重营养均衡，避免食用过多油腻、辛辣食物。她建议，午餐可以选择一些富含蛋白质、维生素和膳食纤维的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜和水果等。同时，要注意饮食规律，避免暴饮暴食或过度节食。

## 冬日护齿有妙招

寒风凛冽的冬日，火锅、烧烤、甜食成为不少市民餐桌上的“常客”，然而，享受美食的同时，口腔健康问题也悄然找上门。近日，记者采访了晋江市口腔医院资深口腔医师彭友明，为市民解锁冬季科学护齿的密码。



彭友明

### 冬季口腔问题高发 这些误区要避免

“冬季空气干燥，唾液分泌减少，口腔内的抗菌物质也随之降低，细菌更容易滋生。”彭友明表示，年底聚餐增多，高糖、高酸食物摄入增加，加上熬夜加班导致免疫力下降，龋齿、牙周炎等口腔问题便容易乘虚而入。

在门诊中，彭友明发现不少市民存在护齿误区。例如，有人误认为“牙龈出血是上火，不用太在意”，实际上，这可能是牙周炎的早期信号。牙周炎若不及时治疗，会导致牙龈萎缩、牙齿松动甚至脱落。还有人迷信“盐水刷牙消炎”，彭友明解释，盐水虽有一定清洁作用，但无法替代专业的口腔护理产品，且长期使用可能破坏口腔菌群平衡。

此外，“牙齿越白越健康”也是常见的误区。彭友明强调，牙齿的自然颜色是淡黄色，过度追求美白可能损伤牙釉质，反而影响牙齿健康。

### 科学护齿有妙招 这些细节要注意

针对冬季口腔问题高发的特点，彭友明给出了一份详细的科学护齿清单。

在饮食方面，要减少黏性甜食和酸性食物的摄入，这类食物易附着在牙齿表面，为细菌提供“养料”。若食用，建议在饭后立即食用，并尽快漱口，避免睡前食用。同时，多喝水，保持口腔湿润，促进唾液分泌，唾液中的抗菌物质能有效抑制细菌滋生。

口腔清洁是关键。彭友明推荐使用巴氏刷牙法，将刷毛与牙面呈45度角，轻柔旋转刷牙，每次至少刷牙3分钟，早晚各一次。刷牙后，别忘了轻刷舌苔，保持口腔清新。此外，使用牙线清洁牙缝，每周使用1-2次牙间刷，避免食物残渣堆积滋生细菌。对于佩戴假牙的老年人，需每天取下清洗，防止细菌附着。

彭友明建议，儿童每3-6个月做一次口腔检查，成人、老年人每6-12个月检查一次。早期龋齿无明显症状，通过专业检查可及时发现，医生可通过涂氟、再矿化治疗修复牙釉质，避免发展为龋洞。若出现持续牙痛、牙龈肿胀或口臭严重等症状，应及时就医，避免小问题发展成牙周炎等更严重的口腔疾病。

本版由本报记者吴清华采写

## 寒冬暖阳护健康 这份冬季养生指南请查收



洪荣凯

凛冬已至，晋街头巷尾的行人都裹紧了厚衣。在这个寒气逼人的季节，如何科学养生、抵御疾病成为市民关注的焦点。近日，记者走进晋江市中医院康复医学科，采访主治医师洪荣凯，为市民带来一份实用的冬季健康指南。

### 饮食调养：温热滋补有讲究

“冬季饮食应以温热滋补为主，为身体储备能量。”洪荣凯结合中医理论和本地饮食习惯，给出了详细的饮食建议。羊肉是冬季温补的佳品，性温热，具有补肾壮阳、暖中驱寒的功效。可以将羊肉与当归、生姜一起炖汤，既能滋补身体，又能驱散寒邪。当归补血活血、生姜温中散寒，与羊肉搭配，堪称冬季养生“黄金组合”。

核桃也是冬季养生的好选择，其富含不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素等营养成分，具有补肾温肺、润肠通便的作用。洪荣凯建议市民每天吃几颗核桃，可以直接食用，感受其浓郁的香味和醇厚的口感；也可以打成核桃糊饮用，细腻顺滑，更易吸收。对于经常用脑的学生和上班族来说，核桃是补充营养、健脑益智的优质零食。

此外，桂圆、红枣等食物也有很好的温补作用。将桂圆和红枣一起煮成桂圆红枣茶，经常饮用能起到益气养血、安神助眠的效果。对于女性来说，冬季容易出现手脚冰凉、面色苍白等症状，喝上一杯热气腾腾的桂圆红枣茶，能有效改善这些状况，让气色更加红润。

不过，洪荣凯也提醒市民，冬季饮食虽然要以温热为主，但也不能过于燥热，像辣椒、花椒等辛辣食物，过量食用容易上火，导致口干舌燥、便秘等症状。同时，要注意饮食的均衡，多吃蔬菜水果，补充维生素和膳食纤维，保持大便通畅。例如，白菜富含维生素C和膳食纤维，具有清热除烦、通利肠胃的功效；橙子含有丰富的维生素C和类黄酮，能增强免疫力，预防感冒。

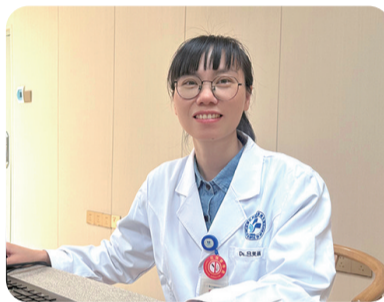
### 疾病防治：科学应对保健康

冬季是呼吸道疾病、心脑血管疾病等的高发季节。洪荣凯介绍，低温环境会引发血管收缩，血压升高，血液黏稠度增加，易诱发心绞痛、心肌梗死、脑卒中等严重疾病。对于有高血压、冠心病、糖尿病等慢性病的患者，要特别注意天气变化，遵医嘱按时服药，定期监测血压、血糖、血脂等指标。如出现持续性胸闷、胸痛、头晕、肢体麻木等症状，要立即停止活动，尽快就医。

在呼吸道疾病防治方面，洪荣凯建议市民做好个人防护，勤洗手、常通风、科学佩戴口罩，减少前往人员密集场所。冬季空气干燥，室内可使用加湿器，保持空气湿度在40%-60%之间，有利于呼吸道黏膜的湿润，减少呼吸道疾病的发生。同时，要注意保暖，避免受凉，但也不要穿得过于厚重，以免出汗后受寒。

符合条件的老年人、儿童、慢性病患者等重点人群，应尽早接种流感疫苗、肺炎疫苗等，实现“早接种、早保护”。洪荣凯解释，接种疫苗可以刺激机体产生抗体，增强免疫力，降低感染疾病的风险。即使接种后人体仍可能感染，但症状通常会比较轻，恢复也更快。

## 怕冷、失眠、消化差？ 冬季这几个穴位按摩起来



吕美丽

寒风呼啸，冬意正浓，晋江市被冬日的肃杀之气笼罩。冬季，人体阳气内藏，气血运行相对缓慢，各类健康问题也悄然滋生。近日，记者走进晋江市医院晋南分院采访中医师吕美丽，为大家探寻冬季保健的穴位“宝藏”，助您在这个寒冬焕发勃勃生机。

### 足三里 健脾养胃的“长寿穴”

“足三里堪称人体保健的‘明星穴位’，冬季常按揉它，对脾胃健康大有裨益。”吕美丽一语道出足三里的神奇功效。足三里位于小腿外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪连线上。它属于足阳明胃经，是胃的下合穴，具有调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪等作用。

### 关元穴 温阳固本的“能量库”

“关元穴是人体阳气的重要汇聚之处，冬季常灸或按摩关元穴，能为身体补充阳气，抵御寒冷。”吕美丽介绍道。关元穴位于下腹部，前正中线上，脐中下3寸。它具有培元固本、补益下焦之功，凡元气亏损均可使用，是保健养生的要穴。

冬季气温低，人体阳气容易受损，出现畏寒怕冷、四肢不温、腰膝酸软等症状。每天晚上睡觉前，将双手搓热后，放在关元穴上，以顺时针方向按摩5-10分钟，能起到温阳散寒、培补元气的作用。如果条件允许，还可以使用艾条温灸关元穴，每次灸15-20分钟，以局部皮肤温热红晕为度。温灸关元穴就像给身体的

“小火炉”添柴加薪，能让身体在寒冷的冬季保持温暖，增强身体的抗寒能力。吕美丽提醒，温灸时要注意距离和温度，避免烫伤皮肤。

### 神门穴 宁心安神的“静心穴”

“冬季日照时间短，人们容易出现情绪低落、失眠等问题，神门穴能有效缓解这些症状。”吕美丽指出。神门穴位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。它是手少阴心经的原穴，具有宁心安神、清心调气的作用。

冬季，由于气候寒冷和活动减少，人体的神经系统容易受到影响，导致失眠、多梦、心烦等症状。当您感到心烦意乱、难以入睡时，不妨用拇指轻轻按揉神门穴，每次按揉3-5分钟，以局部有轻微酸胀感为宜。按揉神门穴能调节大脑神经功能，缓解紧张情绪，帮助您放松身心，进入甜美的梦乡。对于长期失眠的人群，坚持按揉神门穴，还能改善睡眠质量，让您在冬季拥有充足的睡眠，恢复体力和精力。

在这个寒冷的冬季，让我们牢记这些保健穴位，通过简单的按摩或温灸，为身体注入活力，守护好自己的健康。正如吕美丽所说：“穴位保健是一种简单易行、效果显著的养生方法，只要坚持使用，就能在冬季收获健康与温暖。”

## 天气渐冷 科学护肤这样做

寒风凛冽，冬日的干燥空气如同无形的“肌肤杀手”，让不少人的皮肤陷入干燥、紧绷、瘙痒的困境，甚至出现脱皮、干裂等严重问题。与此同时，冬季也是进行整形美容手术和皮肤修复的黄金时期。

### 冬季护肤 抵御干燥是关键

“冬季气候寒冷干燥，皮肤水分流失加快，皮脂腺分泌减少，皮肤的屏障功能减弱，因此容易出现各种问题。”晋江市医院(上海六院福建医院)整容美容外科医师郑伟龙介绍道。在门诊中，他经常遇到因皮肤干燥而前来就诊的患者，其中以中老年人和儿童居多。中老年人皮肤油脂分泌减少，皮肤变得干燥、粗糙；儿童皮肤娇嫩，对干燥环境的适应能力较差，也容易出现皮肤问题。

针对冬季护肤，郑伟龙给出了详细的建议。首先，要做好皮肤的清洁工作，但不要过度清洁。选择温和的洁面产品，避免使用碱性过强的肥皂或洗面奶，以免破坏皮肤的酸碱平衡。洗脸时水温不宜过高，以接近体温为宜，过热的水会带走皮

肤表面的油脂，使皮肤更加干燥。

保湿是冬季护肤的重中之重。郑伟龙推荐含有天然保湿因子如透明质酸、神经酰胺等的护肤品，这些成分能够有效锁住皮肤水分，增强皮肤的保湿能力。在涂抹护肤品时，要注意按摩至完全吸收，尤其是颈部、手部等容易忽略的部位。此外，还可以在室内使用加湿器，增加空气湿度，缓解皮肤干燥。

防晒同样不可忽视。冬季的紫外线虽然不如夏季强烈，但依然会对皮肤造成伤害。长时间暴露在紫外线下，会导致皮肤老化、色斑加重等问题。因此，外出时要做好防晒措施，如涂抹防晒霜，佩戴遮阳帽、太阳镜等。

### 冬季整形 科学选择是前提

除了护肤，冬季也是进行整形美容手

术的好时机。郑伟龙解释，冬季气温较低，人体新陈代谢相对缓慢，伤口愈合速度适中，感染的风险较低。而且，冬季穿着厚实的衣物可以很好地遮挡手术部位，有利于术后恢复和隐私保护。

然而，郑伟龙也提醒广大爱美人士，整形美容手术并非小事，一定要选择正规的医疗机构和有资质的医师进行操作。在决定手术前，要充分了解手术的风险和效果，与医师进行详细的沟通，制定适合自己的手术方案。

对于一些常见的整形项目，如双眼皮手术、隆鼻手术、吸脂手术等，郑伟龙表示，每种手术都有其适应症和禁忌症，要根据自身的身体状况和需求进行选择。同时，术后要严格按照医师的嘱咐进行护理，如保持伤口清洁干燥、避免剧烈运动、合理饮食等，以确保手术效果和自身安全。

## “晋南范式”精彩亮相厦门健康路演赛



本报讯 12月6日，“健康中国·榜样力量”系列推荐暨医院高质量发展与人文科路演赛(厦门站)圆满收官。在这场汇聚全国卫健领域创新实践与先进经验的盛会上，晋江市医院晋南分院凭借出色表现，成为全场焦点。

此次路演赛由中国卫生健康网、健康品牌促进会工程委员会联合主办，以“弘扬时代正能量，传播卫健好声音”为宗旨，聚焦健康中国战略落地与公立医院高质量发展。晋江市医院晋南分院的蔡秀群、邱秀差带着路演作品《以人文为帆，护健康同行》精彩亮相，最终斩获三等奖。

路演中，“晋南范式”的核心亮点逐一呈现。在制度建设上，医院采用“一把手牵头、多部门联动”机制，为健康促进工作筑牢坚实基础。在服务环节，将人文关怀融入每一处细节。开设闽南语健康讲堂，用亲切乡音为患者传递健康知识；打造医患健康绿色走廊，营造舒适的就医环境；开展病友互助活动，温暖民心，还提供延伸服务，让健康关怀惠及更多群众。

不仅如此，医院在自身建设方面也下足功夫。建设院内无烟环境，营造健康氛围；设立托育园，解决职工后顾之忧；构建职工健康关爱体系，凝聚团队合

力。从基层健康“守门人”的上门服务，到医患共绘的温暖诊疗场景，每一个细节都彰显着“以人民健康为中心”的初心，生动诠释了医学人文与高质量发展的深度融合。

此次获奖，是对晋南分院健康促进工作的专业认可，更是对“晋南范式”可复制、可推广价值的充分肯定。未来，晋江市医院晋南分院将继续秉持人文理念，以创新为动力，深化健康促进医院建设，让人文之光照亮护患同行之路，为健康中国建设贡献更多晋南智慧与力量，让“晋南范式”在更多地方落地生根、开花结果。