

本期聚焦

科学睡眠，为健康加油



人的一生，有三分之一的时间在睡眠中悄然流逝。睡眠质量的好坏，如同基石一般，直接决定了另外三分之二生活时光的品质。晋江市第三医院睡眠科相关负责人吴丹郑重强调，睡眠绝非简单的被动休息，而是一项需要我们主动去管理的健康行为。

案例聚焦： 认知行为治疗助好眠

大学生小张为了备战考研，开启了长期熬夜模式。起初，他觉得少睡点没什么，可渐渐地，即便他想睡却怎么也睡不着了。白天，他头脑昏沉，记忆力直线下降，情绪也变得十分低落。无奈之下，他来到了睡眠科。

吴丹团队针对他的情况，采用了认知行为治疗(CBT-I)，通过纠正小张对睡眠的错误认知，改善他的睡眠习惯。一段时间后，小张的睡眠终于重新回到了正轨。小张感慨地说：“以前总觉得自己睡眼是自然而然的事，没想到里面还有这么多学问，多亏了医生，让我又能睡个好觉了。”

深度解析： 认知行为治疗失眠

吴丹分析道，很多人和小张一样，存在一些错误的睡眠观念。比如“我一定要睡够8小时”“睡不着明天就完了”等。这些观念就像无形的枷锁，本身就会带来焦虑情绪，进而加重失眠症状。

认知行为治疗的目的，就是要打破这种恶性循环。它通过行为干预和认知调整，帮助患者重建健康的睡眠驱动力和节奏。就像给混乱的时钟重新校准时间，让睡眠回归到正常的轨道上。

实用指南： 掌握方法拥抱优质睡眠

认知行为治疗核心要点。刺激控制方面，要做到只在有睡意时才上床，而且床只用于睡觉和性生活，避免在床上做其他与睡眠无关的事情。睡眠限制则是通过减少卧床时间来提升睡眠效率，让身体形成规律的睡眠模式。

认知重构要求我们改变对睡眠的灾难化思维，不要把失眠的后果想得过于严重。放松训练也很重要，像腹式呼吸、渐进式肌肉放松等方法，能帮助我们放松身心，更容易进入睡眠状态。

规律作息是关键，每天尽量在同一时间起床，包括周末，这样能让身体的生物钟保持稳定。睡前4-6小时要避免摄入咖啡因、尼古丁等兴奋性物质，它们会干扰我们的睡眠。减少蓝光暴露也很必要，睡前1小时远离手机、电脑等电子设备，因为蓝光会抑制褪黑素的分泌，影响睡眠。此外，营造一个睡眠仪式感，比如通过阅读、听轻音乐等方式，让身心放松下来，也能为进入梦乡做好准备。

吴丹表示，如果失眠问题持续存在，并且已经影响到日常生活，千万不要长期依赖安眠药，而应及时寻求睡眠专科医生的帮助，进行科学评估与治疗，让自己重新拥有健康、优质的睡眠。

寒冬护骨正当时 这份“防骨伤秘籍”请查收

寒潮来袭，咱厝骨科门诊量激增，因滑倒摔伤、关节疼痛前来就诊的患者明显增多。晋江市中医院骨科主治医师钟宏星结合多年临床经验，从日常防护、运动保健、疾病治疗三个角度，为市民送上冬季骨骼健康指南。

防滑防摔 冬季出行“稳”字当先

“最近一周接诊的骨折患者中，60%是因地面上滑摔倒导致的桡骨远端骨折和髋部骨折。”钟宏星指着X光片解释，冬季人体关节灵活性下降，肌肉收缩力减弱，加上闽南地区冬季多阴雨，瓷砖、石板路表面容易形成薄冰层，老年人平衡能力差，更易发生意外。

他现场演示“防摔四步法”：出行前检查鞋底纹路，选择防滑鞋；行走时膝盖微屈，保持重心低；小步慢走，避免突然转身；上下楼梯抓牢扶手。针对老年人，他特别推荐“防摔三件套”——防滑鞋、手杖、护膝：“手杖可分担20%的体重压力，护膝能保持关节温度，减少软组织损伤。”

针药结合，巧治顽固性面瘫

生活中，不少人有过这样的惊悚体验：一觉醒来，突然发现自己口眼歪斜，刷牙时水从嘴角流出，这就是面神经麻痹，也就是俗称的面瘫。晋江市医院开发区院区中医科医师张泽献指出，对于顽固性面瘫或其留下的后遗症，采用针灸配合中药的“针药结合”疗法，常常能收获令人满意的疗效。

案例见证：“针药结合”显奇效

司机刘师傅就曾深受面瘫困扰。他面瘫一个月了，经过西医常规治疗后，面部活动恢复情况仍不理想，嘴角歪斜，眼睛也闭合不全，这不仅影响外观，还给日常生活带来诸多不便。

张泽献接诊后，为刘师傅量身定制了治疗方案，以针灸为主，同时辅以牵正散加减的中药方剂。仅仅治疗两周，刘师傅的面部就基本恢复了对称，重新回到了工作岗位。刘师傅激动地说：“真没想到，这‘针药结合’的疗法这么神奇，让我很快就恢复正常了！”

深度解析：“针药结合”为何有效

张泽献解析道，面瘫急性期过后，虽然炎症水肿消退了，但局部经络可能依旧痹阻不通，气血亏虚，导致肌肉失养。针灸能直接作用于面部经络，刺激神经功能的恢复，就像给堵塞的管道进行疏通，让气血能够顺畅流通。

科学应对：把握治疗与护理要点

把握黄金治疗期：面瘫发病初期(1周内)是治疗的黄金时期。此时及时介入针灸治疗，能够显著缩短病程，大大降低留下后遗症的风险。有些患者病急乱投医，迷信所谓的“偏方”，结果延误了最佳治疗时机，导致病情加重，后悔不已。

做好自我护理：治疗期间的自我护理也至关重要。要注意保暖，避免面部受到风寒的侵袭，就像给面部穿上一层“保护衣”。由于眼睑闭合不全，要佩戴眼罩或者滴眼药水，防止角膜炎的发生。还可以自行轻柔地按摩瘫痪的面肌，促进血液循环。在饮食方面，要选择柔软的食物，细嚼慢咽，减轻面部肌肉的负担。

张泽献建议，面瘫患者要保持良好心态，积极配合治疗。只要坚持规范的综合治疗，绝大多数患者都能获得良好的恢复，重新绽放自信的笑容。面对面瘫，我们无需恐慌，科学治疗、精心护理，就能战胜这一困扰。

缺牙不补牵出全身隐患 咱厝医师提醒：别等小问题拖成大麻烦

“不就少了一颗牙嘛，不影响吃饭说话，没必要特意去修补。”生活中，不少中老年人都抱有这样的想法。但晋江市口腔医院医师彭友明在接受专访时明确警告，牙齿缺失绝非“小事”，长期放任不管，危害远不止影响咀嚼，还可能引发一系列连锁健康问题，牵一发而动全身。

家住晋江的林伯伯就因忽视缺牙问题吃了大亏。多年前，他下颌一颗大牙脱落，想着不影响基本进食便没去修复。可近来他发现，缺牙旁边的牙齿开始慢慢倾斜，对面的牙齿也莫名“变长”，吃饭时食物总往牙缝里塞，刷牙再仔细也清理不干净。久而久之，几颗邻牙相继出现蛀坏，还伴随牙龈红肿、出血的症状。确诊为牙周炎后，林伯伯才追悔莫及。

**缺牙的“多米诺骨牌效应”
这些危害别忽视**

“牙齿是一个紧密协作的‘团队’，每一颗都有其不可替代的作用。”彭友明形象地解释道，一颗牙齿缺失后，整个口腔的平衡就会被打破，进而引发“多米诺骨牌效应”。

首先是邻牙遭殃。缺牙位置会形成空缺，两侧的邻牙失去了中间的支撑力，时间一长就会向空缺处倾斜、移位，导致牙齿排列紊乱。同时，对领的牙齿因为没有了咬合对抗，会逐渐“伸长”，暴露更多牙根，不仅容易敏感酸痛，还会增加松动、脱落的风险。其次是牙槽骨萎缩，牙齿缺失后，原本支撑牙齿的

牙槽骨因缺乏咀嚼刺激，会逐渐流失、变薄，不仅影响后续修复效果，还可能导致面部轮廓塌陷，让人看起来更显衰老。此外，缺牙会直接降低咀嚼效率，未被充分嚼碎的食物进入胃肠道，会加重肠胃消化负担，长期可能引发消化不良等肠胃问题。

**三种常见缺牙修复方式
哪种更适合你？**

面对缺牙问题，及时修复是关键。彭友明医师介绍，目前，临床常见的缺牙修复方式主要有三种，各有优劣，需结合自身情况选择。

活动假牙性价比高，费用较低，适用范围广，尤其适合多颗牙齿缺失的老年人。但它的缺点也较为明显，佩戴时舒适度较差，咀嚼效率不高，且需要每天取下清洁，较为繁琐。固定桥修复则是通过磨损两侧健康邻牙作为“桥墩”，来支撑中间的假牙，修复后咀嚼效果较好，佩戴也更稳定。不过，这种方式会损伤健康邻牙，属于“以损换损”，适合缺牙数量较少、邻牙状况良好的人群。

而种植牙是目前公认的首选修复方案。它通过在缺牙区的牙槽骨内植入人工牙根，待牙根与骨骼结合牢固后，再安装牙冠。这种方式无需磨损邻牙，功能和美观度都最接近真牙，咀嚼效率高，且使用寿命较长。但种植牙费用较高，对患者的牙槽骨条件和全身健康状况有一定要求，需要专业医生进行全面评估后才能开展。

彭友明最后强调，牙齿缺失后，最佳修复时机是缺失后的3-6个月。建议大家一旦出现牙齿脱落的情况，及时到正规口腔机构就诊，由专业医生根据缺牙位置、牙槽骨状况、全身健康等因素，制定个性化的修复方案，及时止损，才能更好地维护口腔健康乃至全身健康。

温经通络 中医外治缓解关节痛

在骨科治疗室，钟宏星正为一位膝关节骨性关节炎患者进行中药熏蒸治疗。热气氤氲中，患者紧皱的眉头逐渐舒展。“冬季寒湿之气易侵袭关节，导致气血运行不畅，引发疼痛。”他边操作边介绍，中医通过温热刺激和药物渗透，可达到“通则不痛”的效果。

针对冬季高发的颈椎病、腰椎间盘突出症，钟宏星推荐“家庭保健三法”：一是热敷疗法，用40℃左右的热水袋或盐袋敷于疼痛部位，每次15~20分钟；二是穴位按压，常按揉风池穴(后颈部凹陷处)、委中穴(腘窝中点)等，可缓解颈肩腿痛；三是药膳调理，当归生姜羊肉汤(羊肉500克、当归20克、生姜30克)可温阳散寒，杜仲猪腰汤

(猪腰1个、杜仲15克)能强筋壮骨。

他特别提醒，关节疼痛急性发作期需卧床休息，避免剧烈运动：“有些患者认为‘痛则不通，通则不痛’，强行锻炼反而会加重损伤，正确做法是先通过理疗、药物缓解症状，再逐步进行康复训练。”

**科学补钙
筑牢骨骼健康防线**

“冬季阳光照射减少，人体维生素D合成不足，影响钙吸收，是骨质疏松的高发期。”钟宏星展示了一份骨密度检测报告，“这个50岁女性患者，骨密度T值已达-2.5，属于骨质疏松症，但她从未重视过补钙。”他纠正了“补钙等于吃钙片”的误区：“成人每日需钙800~1000毫克，优先通过食物补充。牛奶、豆腐、虾皮是补钙三宝，一杯300毫升牛奶约含300毫克钙。”对于吸收不良者，他建议搭配维生素D制剂：“维生素D可促进钙吸收，但需定期监测血钙浓度，避免过量。”

针对运动补钙，钟宏星推荐“负重运动三件套”——散步、太极拳、八段锦：“这些运动可刺激骨形成，增强肌肉力量，降低骨折风险。但要注意循序渐进，避免过度运动。”他特别提醒，40岁以上人群每年应进行一次骨密度检测：“骨质疏松症早期无症状，等出现腰背疼痛、身高缩短时，往往已发生骨折。”

专家医讯

晋江市中医院：
足不出市享优质医疗！



本报讯 为切实方便广大患者就医，让群众足不出市就能享受到省内外优质医疗资源，晋江市中医院精心统筹，于本周(12月24日至27日)特邀多位不同领域的知名专家坐诊。涵盖中医内分泌、运动医学、心血管内科、中医内科等多个专科，精准对接群众就医需求，相关坐诊信息现已公布。

有相关就诊需求的患者可通过电话0595-85674310(爱国楼门诊部预约服务中心)、0595-85891234(总院预约中心)，或登录晋江市中医院公众号提前预约。

12月24日(星期三)14:30至17:30，全国名中医李灿东教授工作室团队专家、福建中医药大学附属第三人民医院内分泌科主任医师代莲将坐诊于爱国楼门诊部四楼402诊室。作为副教授、硕士生导师，代莲擅长中西医结合治疗糖尿病、甲状腺疾病、痛风、肥胖症等内分泌及风湿系统疾病。

12月25日(星期四)15:00至17:30，福建医科大学附属泉州第一医院关节镜科主任、骨科主任医师汤海峰将如期坐诊，其坐诊地点为门诊一楼115诊室，且今后每周四均会定期坐诊。拥有二十余年关节外科和运动医学领域从业经验的汤海峰主任，擅长膝、肩、髋、踝等关节损伤与疾病的诊疗，以及关节镜微创手术治疗，能为关节疾病患者提供专业精准的诊疗服务。

12月26日(星期五)8:00至12:00，上海同济大学附属第十人民医院血管内科廖懿腾医学博士将全天坐诊，坐诊时间为8:00至12:00，14:00至17:30，诊室位于门诊部4楼402诊室。廖懿腾博士师承葛均波院士，长期专注于冠心病、心衰竭、高血压的评估与诊治，熟练掌握冠脉介入治疗技术，累计参与介入手术3000余台。

12月27日(星期六)9:00至12:00，同样来自全国名中医李灿东教授工作室的房盛懿医学博士，将坐诊于爱国楼门诊部四楼402诊室。房盛懿博士擅长运用中医疗疗更年期综合征、月经病等妇科疾病及感冒、咳嗽等病，同时可为患者提供专业的慢性病中医健康管理服务。

医院温馨提示，为确保诊疗精准高效，就诊时请患者务必携带好就诊卡(医保卡、农保卡)及以往病历、检查报告等相关资料。此外，针对就诊卡余额退款需求，医院已通过线上线下提供服务，流程简便快捷，切实为患者省心减负。

冬日暖身健康粗粮推荐



随着冬季的脚步临近，人们不仅需要厚实的衣物来抵御寒冷，更需通过合理的饮食来调养身体，增强抵抗力。在众多食材中，粗粮以其丰富的营养价值和独特的健康效益，成为冬季餐桌上的优选。本文将为您推荐几款适合冬季食用的粗粮，并解析其养生奥秘。

燕麦：温暖冬日的早餐首选

燕麦，作为粗粮界的明星，以其高纤维、低糖分的特性，成为冬季早餐的理想选择。它富含β-葡聚糖，这种可溶性纤维能有效降低胆固醇，保护心血管健康。在寒冷的早晨，一碗热腾腾的燕麦粥不仅能迅速温暖身体，还能提供持久的能量，让您的一天充满活力。

燕麦中的膳食纤维有助于延缓胃排空，增加饱腹感，减少冬季因活动量减少而可能引发的“压力肥”风险。营养专家指出，此外，燕麦还含有丰富的B族维生素和矿物质，如镁、铁等，有助于缓解冬季疲劳，提升免疫力。

红薯：甜蜜暖身的冬日佳品

红薯，又名地瓜，是冬季不可或缺的粗粮之一。它不仅口感软糯，甜度适中，而且营养价值极高。红薯富含膳食纤维、维生素A、维生素C，以及钾等多种微量元素，具有促进肠胃蠕动、增强免疫力的功效。

在冬季，烤红薯或红薯粥是极受欢迎的食用方式。烤红薯皮微焦，内里软糯香甜，温暖手心也温暖了心；而红薯粥则更加温和，易于消化吸收，特别适合肠胃较弱的人群。“红薯中的抗氧化物质如β-胡萝卜素，能有效抵御冬季干燥寒冷对皮肤的伤害，保持肌肤水润。”营养师建议，冬季不妨将红薯作为日常饮食的一部分，享受其带来的甜蜜与健康。

玉米：粗粮中的“黄金”

玉米，作为另一种常见的粗粮，同样适合冬季食用。它含有丰富的膳食纤维、不饱和脂肪酸，以及多种维生素和矿物质，对降低胆固醇、预防心血管疾病有显著效果。冬季里，一锅热腾腾的玉米排骨汤，既能暖身又滋补，是家庭聚餐的佳选。

“玉米中的叶黄素和玉米黄质对眼睛健康大有裨益，尤其适合长时间面对电脑或手机的现代人。”眼科医生提醒道。此外，玉米的膳食纤维还能促进肠道蠕动，帮助消化，预防冬季因运动量减少而可能出现的便秘问题。

在这个冬季，不妨将粗粮纳入您的日常饮食计划，让燕麦、红薯、玉米成为您餐桌上的常客。它们不仅能为身体提供必要的营养，还能帮助您抵御寒冷，保持健康体态。

健康问答

助眠安神小妙招

读者问：冬天睡不着怎么办？

晋江市医院开发区院区中医科李秋红医师：夜里辗转反侧，白天心烦意乱，失眠与焦虑常常相伴相生。中医从整体出发，调和气血阴阳，对于打破“失眠-焦虑”的恶性循环具有独特优势。接下来介绍几个助眠安神小妙招。睡前泡脚：温水泡脚引火归原。穴位按摩：按揉涌泉、神门、百会等穴。营造环境：保持卧室黑暗、安静、凉爽。规律作息：建立固定的睡眠节律。

本版由本报记者吴清华采写

科学睡眠，为健康加油



人的一生，有三分之一的时间在睡眠中悄然流逝。睡眠质量的好坏，如同基石一般，直接决定了另外三分之二生活时光的品质。晋江市第三医院睡眠科相关负责人吴丹郑重强调，睡眠绝非简单的被动休息，而是一项需要我们主动去管理的健康行为。

案例聚焦： 认知行为治疗助好眠

大学生小张为了备战考研，开启了长期熬夜模式。起初，他觉得少睡点没什么，可渐渐地，即便他想睡却怎么也睡不着了。白天，他头脑昏沉，记忆力直线下降，情绪也变得十分低落。无奈之下，他来到了睡眠科。

吴丹团队针对他的情况，采用了认知行为治疗(CBT-I)，通过纠正小张对睡眠的错误认知，改善他的睡眠习惯。一段时间后，小张的睡眠终于重新回到了正轨。小张感慨地说：“以前总觉得自己睡眼是自然而然的事，没想到里面还有这么多学问，多亏了医生，让我又能睡个好觉了。”

深度解析： 认知行为治疗失眠

吴丹分析道，很多人和小张一样，存在一些错误的睡眠观念。比如“我一定要睡够8小时”“睡不着明天就完了”等。这些观念就像无形的枷锁，本身就会带来焦虑情绪，进而加重失眠症状。

认知行为治疗的目的，就是要打破这种恶性循环。它通过行为干预和认知调整，帮助患者重建健康的睡眠驱动力和节奏。就像给混乱的时钟重新校准时间，让睡眠回归到正常的轨道上。

实用指南： 掌握方法拥抱优质睡眠

认知行为治疗核心要点。刺激控制方面，要做到只在有睡意时才上床，而且床只用于睡觉和性生活，避免在床上做其他与睡眠无关的事情。睡眠限制则是通过减少卧床时间来提升睡眠效率，让身体形成规律的睡眠模式。

认知重构要求我们改变对睡眠的灾难化思维，不要把失眠的后果想得过于严重。放松训练也很重要，像腹式呼吸、渐进式肌肉放松等方法，能帮助我们放松身心，更容易进入睡眠状态。

规律作息是关键，每天尽量在同一时间起床，包括周末，这样能让身体的生物钟保持稳定。睡前4-6小时要避免摄入咖啡因、尼古丁等兴奋性物质，它们会干扰我们的睡眠。减少蓝光暴露也很必要，睡前1小时远离手机、电脑等电子设备，因为蓝光会抑制褪黑素的分泌，影响睡眠。此外，营造一个睡眠仪式感，比如通过阅读、听轻音乐等方式，让身心放松下来，也能为进入梦乡做好准备。

吴丹表示，如果失眠问题持续存在，并且已经影响到日常生活，千万不要长期依赖安眠药，而应及时寻求睡眠专科医生的帮助，进行科学评估与治疗，让自己重新拥有健康、优质的睡眠。

寒冬护骨正当时 这份“防骨伤秘籍”请查收

寒潮来袭，咱厝骨科门诊量激增，因滑倒摔伤、关节疼痛前来就诊的患者明显增多。晋江市中医院骨科主治医师钟宏星结合多年临床经验，从日常防护、运动保健、疾病治疗三个角度，为市民送上冬季骨骼健康指南。

防滑防摔 冬季出行“稳”字当先

“最近一周接诊的骨折患者中，60%是因地面上滑摔倒导致的桡骨远端骨折和髋部骨折。”钟宏星指着X光片解释，冬季人体关节灵活性下降，肌肉收缩力减弱，加上闽南地区冬季多阴雨，瓷砖、石板路表面容易形成薄冰层，老年人平衡能力差，更易发生意外。

他现场演示“防摔四步法”：出行前检查鞋底纹路，选择防滑鞋；行走时膝盖微屈，保持重心低；小步慢走，避免突然转身；上下楼梯抓