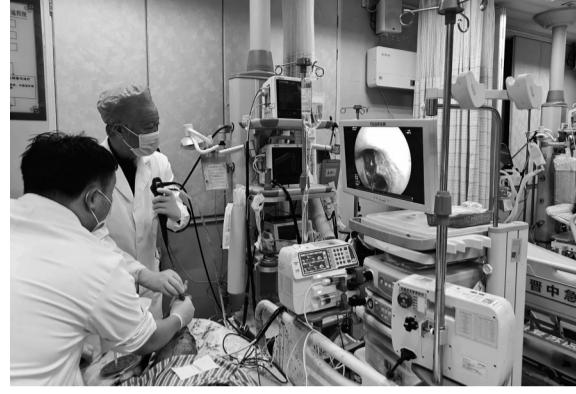


本期聚焦

冬季体检正当时 科学防癌控慢病

进入12月冬季，气温骤降，人体机能和免疫力相对减弱，慢性疾病进入高发期，同时也是癌症筛查的黄金时段。不少市民开始关注健康体检，但如何科学选择体检项目、体检后如何解读报告、慢病如何通过体检早干预，成为大众普遍困惑的问题。近日，记者专访晋江市中医院健康管理中心主任曹淑杰，为市民带来冬季健康体检与慢病防控的专业科普。



案例：精准体检早发现 糖尿病前期及时干预

“幸好今年体检及时发现问题，不然真可能拖成糖尿病。”45岁的张先生在晋江市中医院完成年度体检后，拿到了一份特殊的“健康指导方案”。据曹淑杰介绍，张先生平时工作繁忙，经常熬夜、应酬，饮食偏油腻，此前从未系统体检。本次体检中，通过空腹血糖、糖化血红蛋白、胰岛素抵抗检测等项目，发现其空腹血糖6.5mmol/L，糖化血红蛋白6.2%，属于糖尿病前期。

“糖尿病前期是逆转和干预的关键阶段，此时通过生活方式调整，大概率能避免发展为真正的糖尿病。”曹淑杰结合张先生的情况，为其制定了个性化干预方案，饮食上减少精米、白面摄入，增加全谷物和蔬菜比例，避免高油、高糖食物；每周保证150分钟中等强度运动，如快走、慢跑、游泳等；戒烟限酒，保证每日7—8小时睡眠，并建议每三个月复查一次血糖。经过三个月的干预，张先生近期复查空腹血糖已降至5.8mmol/L，恢复正常水平。

科普：冬季体检避误区 慢病防控抓重点

针对冬季体检的常见误区，曹淑杰首先明确：“体检不是‘一刀切’，而是要‘个性化定制’。”她表示，很多市民选择体检项目时要么盲目追求“高端套餐”，要么只选基础项目敷衍了事。正确的做法是结合年龄、性别、生活习惯、家族病史等因素选择项目：40岁以下无基础病史的年轻人，可选择基础套餐，重点关注血常规、肝肾功能、血脂、腹部B超等；40岁以上人群，需增加肿瘤标志物筛查、胃镜、骨密度检查等；有高血压、糖尿病家族史的人群，要提前增加相关预警项目，如血压动态监测、胰岛素抵抗检测等。

对于冬季高发的慢性疾病，曹淑杰主任强调“早筛查、早干预”的重要性。她表示，冬季高血压、糖尿病、慢阻肺等慢病易加重，体检中除了常规检测，还需关注指标的动态变化。以高血压为例，冬季血压波动大，体检发现血压偏高后，不能仅凭一次测量就下结论，需多次不同时间测量，排除情绪、运动等临时因素影响，确诊后及时通过药物、饮食、运动综合调控。

“体检的核心价值不在于‘查病’，而在于‘防病’。”曹淑杰最后提醒，体检后不要忽视报告解读，应及时咨询专业医生，针对异常指标制定干预方案；同时养成健康的生活习惯，冬季注意保暖、规律作息、均衡饮食，配合定期体检，才能有效降低慢病和癌症的发病风险。

冬日护肺正当时 咱厝中医主任教你健康过冬



寒潮席卷闽南，晋江气温骤降，呼吸道疾病进入高发期。晋江市中医院肺病科主任医师赖志云结合多年临床经验，从中医养生、疾病预防、应急处理三个维度，为市民送上冬季健康防护指南。

顺应天时： 藏精养阳护肺气

“《黄帝内经》有云：‘冬三月，此谓闭藏’，冬季养生重在‘藏’字。”赖志云指着诊室墙上的二十四节气图解释，此时人体阳气内敛，需早睡晚起，待日出后活动。他特别强调头部、颈部、足部的保暖：“头部为诸阳之会，颈部有大椎穴，足部是肾经起点，这三个部位受寒易引发感冒、颈椎病、关节痛。”

针对闽南冬季湿冷特点，赖志云推荐“温补不燥”食疗方：羊肉萝卜汤（羊肉500克、白萝卜1根，加生姜3片慢炖）、核桃枸杞粥（核桃仁30克、枸杞15克、粳米100克）。对于热性体质者，他建议改用银耳百合莲子羹：“银耳滋阴润肺，百合宁心安神，莲子健脾固肾，三味合用可缓解口干、失眠。”

未病先防：三招构筑呼吸防线

在肺病科病房，赖志云正为一位慢性阻塞性肺病患者进行腹式呼吸训练。“冬季空气干燥寒冷，刺激呼吸道黏膜，慢性肺病患者需每日早晚各做10分钟腹式呼吸。”他边示范边讲解：吸气时腹部隆起，呼气时收缩，配合缩唇呼吸，可增强膈肌力量，改善肺通气功能。

针对冬季室内通风难题，赖志云提出“分时段通风法”：“每日上午10点、下午3点开窗换气15分钟，避免早晚低温时段。使用加湿器时，每日换水并清洗，防止细菌滋生。”对于易感人群，他建议接种流感疫苗和肺炎疫苗：“特别是60岁以上老人、慢性病患者，疫苗可降低重症风险。”

急症应对：中西医结合显优势

回忆起曾救治的高龄新冠重症患者，赖志云仍记忆犹新：“患者血氧饱和度持续低于85%，我们采用无创呼吸机联合中药汤剂治疗，三天后病情稳定。”他展示的处方笺上，麻黄、杏仁、石膏等药材配伍精妙：“中医通过宣肺化痰、活血化瘀，可改善微循环，与西医形成互补。”

对于冬季常见的带状疱疹，赖志云创新采用火针疗法：“用特制针具烧红后点刺水疱，既可排出脓液，又能激发人体正气。”他提醒市民，出现持续发热、剧烈咳嗽、胸痛等症状时，需立即就医：“肺炎进展迅速，尤其是老年人可能表现为精神萎靡、食欲下降等非典型症状，切勿拖延。”

下班时间过了良久，赖志云还在诊室里认真研究患者医案。窗外冬雨淅沥，诊室里却暖意融融，这份医者仁心，正如他常说的：“上门诊、看病，是我最愿意投入去做的事。”

健康课堂



警惕“压力肥” 专家建议这样做



“压力肥”： 生理机制与恶性循环

秦鉴教授首先明确指出，“压力肥”并非空穴来风，而是一种确实存在的生理现象。其背后涉及复杂的神经、内分泌、代谢及行为机制。当人体遭遇压力时，下丘脑-垂体-肾上腺轴（HPA轴）会被激活，导致肾上腺分泌大量皮质醇——这种“压力激素”在促进食欲的同时，也加速了脂肪的囤积，尤其是内脏脂肪。

“皮质醇不仅会增加对高糖、高脂食物的渴望，还会提高血液中的胰岛素水平，指示身体将多余的卡路里以内脏脂肪的形式储存起来。”秦鉴教授解释道，“长期压力下，皮质醇还会促进蛋白质分解，导致肌肉流失，进而降低基础代谢率，使人更容易发胖。”

此外，秦鉴教授还强调了压力对代谢和能量分配的影响。长期高皮质醇水平会导致胰岛素抵抗，身体需要分泌更多胰岛素来维持血糖平衡，而这又会进一步促进脂肪的合成与储存。与此同时，压力还常常伴随着睡眠质量的下降和运动量的减少，这些因素共同作用，形成了一个典型的

在饮食方面，秦鉴教授建议避免高糖高脂食物来缓解情绪，转而增加蛋白质和膳食纤维的摄入，以提供更持久的饱腹感。同时，规律进食，避免因极度饥饿而引发的暴食行为。

运动也是不可忽视的一环。秦鉴教授特别推荐有氧运动和力量训练，它们不仅能够有效消耗热量，增加肌肉量，提高基础代谢率，还能作为极佳的压力缓解剂，改善情绪状态。

最后，秦鉴教授鼓励大家在面对压力时积极寻求支持，无论是与朋友、家人交谈，还是寻求专业心理咨询师的帮助，都是有效的应对方式。

打破循环： 综合策略应对“压力肥”

面对“压力肥”的挑战，秦鉴教授提出了多项应对策略。首要的是压力管理，他建议通过正念冥想、深呼吸、瑜伽等方式来缓解压力，同时培养个人爱好，增强社交活动，以分散对压力的过度关注。

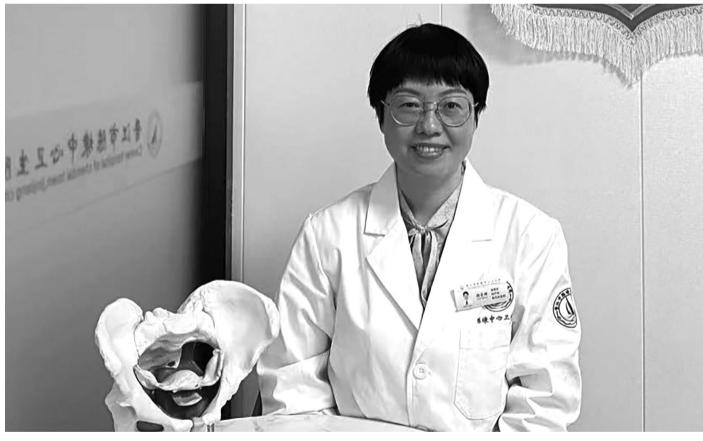
“优质睡眠同样至关重要。”秦鉴教授指出，“保证7—9小时的高质量睡眠，建立规律的作息习惯，有助于调节身体的内分泌系统，减少因睡眠不足导致的食欲增加和自控力下降。”

运动也是不可忽视的一环。

秦鉴教授特别推荐有氧运动和力量训练，它们不仅能够有效消耗热量，增加肌肉量，提高基础代谢率，还能作为极佳的压力缓解剂，改善情绪状态。

最后，秦鉴教授鼓励大家在面对压力时积极寻求支持，无论是与朋友、家人交谈，还是寻求专业心理咨询师的帮助，都是有效的应对方式。

咱厝医师支招： 助你平稳度过“身心转折期”



多管齐下 安然度过更年期

围绝经期，也就是我们常说的更年期，是女性从生育期迈向老年关键过渡阶段。这一时期，女性身体和心理都会发生一系列变化。陈埭中心卫生院副院长、妇产科医师颜芳婷表示，科学认知并积极干预，能让女性平稳度过这个“多事之秋”，为晚年生活质量加分。

典型案例： 更年期困扰终得解

52岁的王女士近一年来被各种不适折磨得苦不堪言。潮热、盗汗频繁发作，常常大半夜被热醒，汗水湿透衣衫；心慌失眠成了家常便饭，躺在床上翻来覆去，好不容易睡着，稍有动静又惊醒；烦躁易怒的情绪更是如影随形，看什么都不顺眼，家人也小心翼翼，生怕惹她生气。王女士以为是“上火”，自行调理却毫无效果。

颜芳婷接诊后，诊断王女士患上了围绝经期综合征。经过激素补充治疗（MHT）和心理疏导，王女士的症状得到了显著改善。颜芳婷解释，王女士的症状源于卵巢功能衰退，导致雌激素水平波动性下降。这不仅是单纯的生理问题，还会伴随心理变化。激素补充治疗是缓解相关症状最有效的方法，但必须在医生全面评估后，在“治疗窗口期”（一般为绝经10年内或年龄<60岁）内启动，并且要定期随访，以确保治疗的安全性和有效性。

综合管理，全方位呵护：健康生活方式是基础。饮食上要均衡，多吃富含钙和维生素D的食物，如牛

奶、豆制品、鱼类等，预防骨质疏松。每周至少进行150分钟的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳等，增强体质。心理调适也不容忽视，培养兴趣爱好，如绘画、书法、园艺等，让自己沉浸其中，转移注意力；积极参与社交活动，与朋友交流分享，缓解孤独感；学会倾诉，把内心的烦恼和压力说出来，释放情绪。当症状严重影响生活时不要硬扛，应及时咨询妇产科医生，评估是否适合激素补充治疗或其他治疗方案。

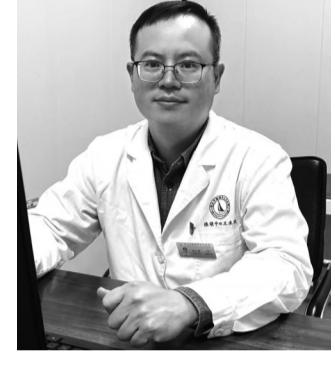
颜芳婷呼吁，社会和家庭应给予更年期女性更多的理解和支持，为她们创造一个温暖、包容的环境。女性自身也要主动关注健康，积极寻求专业帮助，以优雅的姿态拥抱人生新阶段，平稳度过这个特殊的时期。

内分泌疾病 中西医调理之道

健康话题
征集令

随着生活方式的改变，糖尿病、甲状腺疾病、痛风等内分泌疾病日益高发，给患者生活带来诸多困扰。你是否正被血糖波动、甲状腺功能异常等问题困扰？在中西医结合调理内分泌疾病的过程中，你是否有过疑问：日常饮食该如何搭配才能稳定指标？中医理疗对内分泌调理是否有效？不同季节的调理重点有哪些？欢迎分享你的就医经历、调理心得或困惑，我们将汇总整理后，邀请相关专家为你答疑解惑，助力你科学管理内分泌健康。参与方式：投稿至邮箱(84552165@qq.com)。

儿童咳嗽季 家庭护理有妙招



秋冬时节，儿科门诊咳嗽声接连不断，这可愁坏了不少家长。陈埭中心卫生院儿科医生杨火燃提醒大家，咳嗽其实是一种保护性反射，家长们不必过度焦虑。学会正确的家庭护理和观察方法，既能让孩子更舒适，也能避免盲目用药给孩子带来不必要的伤害。

盲目用药不可取

4岁的乐乐咳嗽已经一周了，尤其是到了晚上，咳嗽声更是此起彼伏。心急如焚的家长自行给孩子服用了多种止咳药和抗生素，可效果却不尽如人意。

家长带着乐乐来到陈埭中心卫生院，杨火燃医生经过详细检查后，诊断乐乐是病毒感染后的气道高反应性。杨医生建议家长停用抗生素，并耐心地指导他们通过拍背、保持空气湿润、饮食调理等方式进行护理。几天后，乐乐的咳嗽症状逐渐好转，家长悬着的心也终于落下了地。

咳嗽护理，目标在排痰非止咳

杨火燃医生表示，儿童咳嗽大部分是由病毒感染引起的，而抗生素对病毒感染是无效的。如果强行使用镇咳药来抑制咳嗽，反而会导致痰液无法顺利排出，加重感染。我们的护理目标应该是帮助孩子排痰，而不是单纯止咳。

对于那些病程有一定规律且不严重的咳嗽，科学的家庭护理显得尤为重要。它就像一场“温柔守护战”，能帮助孩子更好地对抗咳嗽。

实用指南：“危险信号”识别

家庭护理“四部曲”。拍背排痰是关键的一步。让孩子侧卧，家长手掌空心，由下至上、由外至内轻轻拍背，这样能帮助孩子把痰液咳出来。保证液体摄入也很重要，多喝温水可以稀释痰液，让痰液更容易排出。增加空气湿度同样不可忽视，使用加湿器可以让干燥的气道得到缓解。在饮食方面，要尽量清淡，避免让孩子吃甜食、冷饮等容易生痰的食物。

识别“危险信号”很重要。有些情况是家长不能在家观望的。如果孩子出现呼吸困难，比如鼻翼翕动，出现“三凹征”（胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙在吸气时明显凹陷），这可能是病情严重的信号。孩子精神萎靡、嗜睡或者烦躁不安，咳嗽伴有高热不退，以及出现犬吠样咳嗽（像小狗叫），要警惕喉炎的发生。一旦出现这些“危险信号”，家长要立即带孩子就医。

杨火燃总结说，面对儿童咳嗽，家长要成为冷静的观察者和智慧的护理者。在做好家庭护理的同时，密切观察孩子的病情变化，一旦出现警示信号，及时寻求专业医疗帮助，让孩子健康度过咳嗽季。

冬日减重不挨饿 这样吃更健康

“天越冷越想吃火锅、烤红薯，体重不知不觉就涨了。”“冬天动得少，减一斤比夏天难十倍。”……进入冬季，不少人被体重问题困扰。国家二级公共营养师Lindy指出，冬日减重无需“节食硬扛”，科学搭配饮食+调整生活习惯，就能在暖身抗寒的同时悄悄燃脂。

营养师定制：冬日减重一日食谱表

“冬季人体需要更多热量维持体温，减重食谱的关键是‘高蛋白、高纤维、低GI’，既能提供的腹感，又不会造成热量过剩。”Lindy结合冬季饮食特点，定制了一份总热量1200—1400大卡的参考食谱，可根据个人身高、体重灵活调整。

早餐7:00—8:00以暖身抗饿为主，50克无糖燕麦粥搭配1个水煮蛋，再点缀10粒枸杞，总热量约280大卡。燕麦的可溶性膳食纤维能延缓血糖上升，鸡蛋的优质蛋白能延长饱腹感，特别适合冬日清晨唤醒身体。”Lindy解释道。

10:00和15:00的加餐是避免暴饮暴食的关键。上午可选择100克蒸南瓜或200毫升无糖热牛奶，补充80—100大卡；下午则用1个苹果或15克原味坚果，补充60—90大卡的维生素或健康脂肪。

午餐12:00—13:00需要保证能量供给，100克杂粮饭、80克清炖牛肉搭配200克炒西兰花，420大卡的组合兼顾高蛋白与膳食纤维。晚餐18:00—19:00则以清淡易消化为主，200克山药小米粥、100克清蒸鲈鱼加200克清炒娃娃菜，350大卡的搭配不会加重肠胃负担。若睡前感到饥饿，100克糖酸奶是不错的选择，50大卡就能调节肠道菌群。

Lindy特别提醒，食谱可灵活替换：杂粮饭换糙米、藜麦，肉类换鸡胸肉、虾，蔬菜优先选萝卜、白菜等应季蔬菜，避免生冷凉拌。

生活习惯：做好2件事，帮你悄悄燃脂

除了饮食，生活习惯的调整同样重要。Lindy强调，保证7—8小时睡眠是冬日燃脂的“隐形助力”。睡眠不足会导致瘦素减少、饥饿素升高，不仅让人疯狂想吃高热量食物，还会降低代谢效率。建议尽量23:00前入睡，睡前1小时远离手机，用泡脚、阅读等方式放松。

做好保暖则能避免身体“囤脂抗寒”。“长期手脚冰凉会让身体启动自我保护机制，囤积脂肪抵御寒冷。”Lindy建议，日常穿宽松保暖的衣物，每天用温水泡脚10分钟，促进血液循环，让代谢更稳定。

“冬日减重别追求‘快速掉秤’，循序渐进的改变才可持续。”Lindy最后强调，减肥的终极目标不是数字，而是健康有活力的状态，在营养师指导下科学减重，才能实现不反弹、不伤身体的效果。