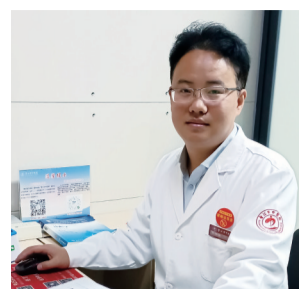


冬季急诊高峰来袭 这些健康“雷区”需警惕



“最近一周,我们急诊科日均接诊量较多,较平时有所增长,其中心脑血管疾病、呼吸道感染患者占比居多。”12月下旬,晋江市中医院急诊科诊室外人头攒动,负责人张转喜刚送走一名急性心梗患者,便接受了记者的专访。随着冬季气温骤降,晋市不少医院都已进入急诊就诊高峰期,张转喜结合临床案例,为市民梳理了冬季常见的健康风险点及应对方式。

心脑血管疾病成“头号杀手” 低温是重要诱因

“昨天凌晨,我们接诊了一名58岁的男性患者,在家中突发胸闷、大汗,家属送医时已出现休克症状,确诊为急性广泛前壁心肌梗死,经过紧急溶栓、支架植入等抢救,目前生命体征趋于平稳。”张转喜介绍,进入12月以来,急诊科接诊的急性心梗、脑梗患者明显增多,其中中老年群体占比达75%,且不乏年轻患者。

患者存在一个误区,认为冬季“进补”能增强体质,却忽略了自身基础疾病。”他举例,有名高血压患者近期频繁食用羊肉火锅、鹿茸等温补食材,导致血压骤升,引发脑出血。针对心脑血管疾病的预防,张转喜提出三点建议:一是规律监测基础指标,高血压、糖尿病患者应每天测量血压、血糖,遵医嘱调整用药,切勿自行停药或减药;二是合理调整饮食,减少高油、高盐、高脂食物摄入,多吃新鲜蔬果和优质蛋白,避免盲目进补;三是适度运动,选择散步、太极拳等温和的运动方式,避免在清晨低温时段外出锻炼。

呼吸道感染患者扎堆 科学防护别忽视

在晋江市中医院急诊科输液区,记者看到不少戴着口罩的患者,其中儿童和老年人占多数。“最近呼吸道感染患者扎堆,以流感、支原体肺炎、普通感冒为主。”张转喜表示,冬季气温低、空气干燥,加上室内通风不良,容易导致病毒、细菌传播,尤其是儿童和老年人免疫力较弱,更容易被感染。

“很多家长在孩子出现咳嗽、发烧症状后,急于给孩子使用抗生素,这是不正确的。”张转喜强调,大部分呼吸道感染由病毒引起,抗生素对病毒无效,滥用抗生素还会导致耐药性。他建议,家长发现孩子出现发烧、咳嗽等症状时,应先观察孩子的



精神状态,若精神状态良好,可先采取物理降温、多喝水、多休息等措施;若发烧超过3天、咳嗽加重或出现呼吸困难等症状,应及时就医,通过血常规、胸片等检查明确病因,再针对性治疗。对于呼吸道感染的防护,张转喜提醒市民:一是做好个人防护,外出

时佩戴口罩,勤洗手,避免用手触摸口鼻;二是保持室内通风,每天开窗通风2-3次,每次不少于30分钟;三是接种相关疫苗,老年人、儿童、慢性病患者等重点人群可接种流感疫苗、肺炎疫苗,增强免疫力;四是避免前往人群密集的公共场所,减少交叉感染的风险。

早餐新主张 推荐三款养生餐

冬季的清晨,寒气逼人,一顿营养丰富、温暖身心的早餐显得尤为重要。近日,我们特别采访了国家二级公共营养师Lindy,她为我们精心挑选了三款适合冬季食用的养生早餐,不仅美味可口,更能帮助抵御寒冷,开启活力满满的一天。

燕麦核桃粥:暖身健脑

“冬季早餐,一碗热腾腾的燕麦核桃粥是极佳的选择。”Lindy介绍道,燕麦富含膳食纤维和β-葡聚糖,能有效降低胆固醇,稳定血糖水平,为身体提供持久能量。核桃则被誉为“脑黄金”,富含不饱和脂肪酸和维生素E,有助于健脑益智、增强记忆力。“制作时,只需将燕麦片与水或牛奶一同煮沸,加入适量核桃碎,小火慢炖至粥稠即可。”Lindy建议,可根据个人口味添加少许蜂蜜或肉桂粉调味,既暖身又美味,特别适合学生和上班族作为早餐食用,为一天的学习和工作提供充足的能量支持。

南瓜小米糊:健脾养胃

冬季,脾胃易受寒邪侵袭,一碗南瓜小米糊能很好地起到健脾养胃的作用。Lindy解释说,南瓜性温味甘,富含胡萝卜素和维生素C,能增强免疫力,促进消化;小米则具有健脾和胃、补益虚损的功效,是冬季养生的佳品。“制作南瓜小米糊非常简单,将南瓜去皮切块,与小米一同放入豆浆机或搅拌机中,加入适量清水,打成糊状即可。”Lindy提醒道,南瓜小米糊口感细腻,易于消化吸收,特别适合肠胃较弱的人群和老年人作为早餐食用,既能暖身又能滋养脾胃。

黑芝麻红枣豆浆:补血养颜

对于女性而言,冬季是补血养颜的好时节。Lindy推荐了一款特别适合女性的养生早餐——黑芝麻红枣豆浆。黑芝麻富含铁质和维生素E,能补血养颜、延缓衰老;红枣则具有补血安神的功效。“制作时,可将黑芝麻、红枣与黄豆一同浸泡,然后放入豆浆机中打成豆浆。”Lindy建议,女性在冬季可经常饮用黑芝麻红枣豆浆,不仅能改善手脚冰凉、面色苍白等症状,还能让肌肤更加红润有光泽,由内而外散发出健康的美。在这个寒冷的冬季,不妨根据Lindy的推荐,尝试这三款养生早餐,让温暖与健康伴你开启每一个美好的清晨。



肩颈“警报”拉响 中医外治来救场

寒风凛冽的冬日,不少人被肩颈酸痛问题缠上。长时间伏案工作、低头玩手机,再加上寒冷刺激,肩颈就像被上了“紧箍咒”,僵硬、疼痛、活动受限,严重影响生活质量。别担心,晋江市医院开发区院区中医科医师李秋红表示,中医外治法在缓解冬日肩颈酸痛方面有着独特优势,能帮大家轻松摆脱困扰。

案例聚焦:外治妙法解酸痛难题

35岁的上班族陈先生,就是冬日肩颈酸痛的“受害者”。入冬后,他每天对着电脑长时间办公,下班后又喜欢窝在沙发上玩手机。渐渐地,他的肩颈开始酸痛不已,严重时连转头都困难。陈先生尝试过热敷、贴膏药,效果都不理想。无奈之下,他来到晋江市医院开发区院区中医科就诊。李秋红根据他的情况,为他制定了综合的中医治疗方案,包括针灸、推拿和拔罐。经过一个疗程的治疗,陈先生的肩颈酸痛明显缓解,活动也自如多了。他兴奋地说:“中医外治法真是太神奇了,让我在冬日也能轻松活动肩颈。”

深度剖析:肩颈酸痛成因

冬日肩颈酸痛频发,主要有两方面原因。一方面,冬季寒冷,肩颈部位肌肉血管收缩,血液循环不畅,导致肌肉僵硬、疼痛;另一方面,现代人不良的生活习惯,如长时间保持一个姿势、缺乏运动等,使得肩颈肌肉长期处于紧张状态,进一步加重酸痛症状。李秋红介绍,中医外治法针对这些病因,有着独特的治疗原理。针灸通过刺激颈部穴位的穴位,调节经络气血,促进血液循环,缓解肌肉紧张;推拿则运用推、拿、揉、捏等手法,直接作用于肩颈肌肉,放松肌肉、疏通经络;拔罐是利用负压吸附在肩颈皮肤上,使局部皮肤充血、瘀血,起到通经活络、行气活血、消肿止痛的作用。这三种方法相辅相成,共同发挥缓解肩颈酸痛的功效。

实用指南:肩颈外治小妙招

自我按摩舒缓。在家中,我们可以进行简单的自我按摩。用手指轻轻揉捏肩颈部位的肌肉,从肩部向颈部方向缓慢移动,每次按摩5-10分钟,每天可进行2-3次。也可以用手掌根部在肩颈部进行打圈按摩,力度适中,以感到微微酸痛为宜。热敷暖身放松。准备一个热水袋或热毛巾,敷在肩颈部位,每次热敷15-20分钟。热敷可以促进血液循环,缓解肌肉紧张,减轻酸痛症状。注意温度不要过高,以免烫伤皮肤。适度运动强肌。适当的运动可以增强肩颈肌肉的力量和灵活性。可以选择一些简单的运动,如肩部环绕、颈部伸展等。肩部环绕时,双手自然下垂,以肩部为圆心,缓慢做顺时针和逆时针环绕动作;颈部伸展时,缓慢地将头部向一侧倾斜,感受颈部侧面的拉伸,每侧保持15-30秒,然后换另一侧。冬日肩颈酸痛虽常见,但只要重视起来,运用中医外治法,结合自我护理和适度运动,就能有效缓解症状,让肩颈在寒冷的冬日也能轻松自在。

冬季护心正当时

进入12月,气温持续走低,低温刺激会导致血管收缩、血压升高,心血管病也随之进入高发期。据晋江市医院(上海六院福建医院)临床数据显示,近期心血管内科门诊量较秋季增长近30%,急性心梗、心绞痛等急症患者明显增多。冬季如何科学守护心脏健康?哪些人群是心血管疾病高发群体?近日,记者专访了该院心血管内科负责人张登庆,为市民带来冬季心血管病防治的专业科普。

案例:低温诱发心绞痛 规范干预转危为安

“前几天降温后,突然感觉胸口闷痛,连走路都费劲,幸好及时就医了。”62岁的陈大爷患有高血压病史8年,平时血压控制得还算稳定。前段时间,晋气温骤降,陈大爷外出买菜时突发胸骨后疼痛,伴有冷汗、呼吸困难等症状,家人立即将他送往晋江市医院心血管内科就诊。张登庆接诊后,通过心电图、心肌酶谱等检查,确诊陈大爷为“不稳定型心绞痛”,且血压高达165/105mmHg,属于心血管疾病高危状态。“低温是重要诱因,寒冷刺激使血管收缩,加重了心脏负荷,诱发心绞痛。”张登庆介绍,针对陈大爷的情况,科室立即为其制定了规范治疗方案:先通过药物快速控制血压,缓解心肌缺血症状,同时完善冠脉CT检查,明确冠脉狭窄程度。检查显示其冠脉一支血管狭窄达70%,结合临床症状,为其实施了支架植入手术。术后经过一周的康复治疗,陈大爷胸闷、胸痛症状完全消失,血压也稳定在130/85mmHg左右,现已顺利出院。

科普:冬季护心抓关键 三类人群需警惕

“冬季心血管病防治,核心在于‘保暖、控压、避诱因’。”张登庆结合临床经验,向市民梳理了冬季护心的关键要点。他指出,首先要做好保暖防护,尤其注意头部、颈部、手部等部位的保暖,外出时佩戴帽子、围巾、手套,避免突然暴露在低温环境中;室内外温差不宜过大,从室外进入室内时,应在门口停留片刻,让身体逐渐适应温度变化,减少血管收缩刺激。对于血压控制,张登庆强调,高血压患者冬季要加强血压监测,每周至少测量2-3次,若发现血压波动超过20mmHg,或出现头晕、头痛等症状,应及时就医调整用药。“切勿自行增减药量,冬季血管收缩,血压本身易升高,盲目减药会增加心梗、中风风险。”同时,要养成健康的生活习惯,饮食上减少高盐、高脂、高糖食物摄入,多吃新鲜蔬果和优质蛋白;规律作息,避免熬夜和过度劳累;适度运动,选择室内散步、太极拳等温和运动,避免晨练过早(冬季清晨气温最低,是心血管疾病高发时段)。

张登庆特别提醒,三类人群是冬季心血管病高发群体,需重点警惕:一是有高血压、糖尿病、高血脂病史的“三高”人群;二是60岁以上老年人,尤其是合并基础疾病者;三是长期吸烟、饮酒,或有心血管疾病家族史的人群。这类人群冬季应减少外出频率,定期到医院复查,若出现胸闷、胸痛、心慌、头晕、肢体麻木等症状,需立即就医,切勿拖延。“心血管病救治讲究‘黄金时间’,早发现、早干预才能最大限度降低风险。”张登庆说。



防“老寒腿”复发 咱厝中医教你调理妙招



案例▶辨证调理一个月 老寒腿疼痛缓解

今年68岁的英林镇村民李伯,受“老寒腿”困扰已有8年。每到冬季换季,膝关节就会出现酸痛、僵硬,遇冷加重,严重时连上下楼梯都困难。前段时间,气温下降后,李伯的症状再次发作,甚至影响夜间睡眠。在家人陪同下,他来到晋江市英林镇中心卫生院中医科就诊,接诊的正是洪晓明。洪晓明通过望闻问切细致诊疗,判断李伯的“老寒腿”属于“风寒湿痹”,且存在气血亏虚的情况。“李伯的病症不仅是外部寒邪侵袭,还与自身气血不足、无法濡养关节有关,因此调理需兼顾祛寒除湿与益气养血。”洪晓明为李伯制定了个性化调理方案:每周3次针灸,刺激膝关节周围的足三里、阳陵泉等穴位,疏通经络,散寒止痛;配合推拿按摩放松腿部肌肉,促进气血循环;同时开具益气养血、祛风除湿的中药方剂,叮嘱其每日煎煮服用。

经过一个月的系统调理,李伯的膝关节疼痛、僵硬症状明显缓解,现已能正常上下楼梯、外出散步。“之前一到冬天就不敢出门,现在调理好后好了,洪主任的方法真管用!”李伯欣慰地说。

科普▶冬季防“老寒腿” 中医给出三大建议

结合李伯的案例,洪晓明向市民详细科普了冬季“老寒腿”的防治要点。他表示,“老寒腿”的预防核心在于“避寒、保暖、养气血”,具体可从三方面入手。首先是做好关节保暖,避免膝关节



直接暴露在冷空气中,外出时可佩戴护膝,日常避免久坐久站,减少关节负担;其次是适度锻炼,选择散步、太极拳等温和的运动,增强腿部肌肉力量,改善关节血液循环,但要避免剧烈运动损伤关节。

“饮食调理也很重要。”洪晓明补充道,冬季可适当食用羊肉、生姜、红枣等温性食物,帮助益气养血、抵御寒邪;避免食用生冷、寒凉食物,以免损伤脾胃功能,影响气血生成。对于已有“老寒腿”症状的人群,洪主任提醒,若出现关节疼痛加重、活动受限等情况,应及时就医,切勿自行贴敷膏药或盲目按摩,以免加重病情。

健康课堂

青春遇社恐困扰 科学疏导解难题



青少年时期,本应是绽放青春活力、建立人际关系的黄金阶段。然而,社交恐惧正像一道无形的屏障,让不少青少年在人际交往中倍感压力,甚至陷入困扰。如何科学认识并帮助青少年跨越这道屏障,已成为社会关注的重要议题。晋江市第三医院儿童青少年心理门诊主治医师林喜凤呼吁,青少年社恐若不及时干预,可能影响社交能力和心理健康,科学疏导刻不容缓。

成因解密:生理心理环境层层有诱因

社交恐惧的青少年在社交场合常常表现出紧张不安、害怕被注视和评价的症状。他们可能会担心自己的言行举止不够得体,害怕被人嘲笑或拒绝。这种恐惧感让他们变得沉默寡言,甚至选择逃避社交活动,宁愿独自一人也不愿面对可能的尴尬和不安。

林喜凤从生理、心理、环境三个维度展开分析此类症状。从生理层面来说,青少年大脑杏仁核区域较为活跃,对负面情绪的敏感度更高,容易在社交场景中产生过度紧张、焦虑的反应。从心理层面来看,这一阶段的孩子自我认知尚未成熟,过度在意他人评价,害怕被否定、被嘲笑,一旦遭遇社交挫折,就容易产生自我怀疑,进而回避社交。从环境层面而言,部分孩子长期处于过度保护

的家庭环境中,缺乏社交锻炼机会,进入校园后难以适应集体生活,还有些孩子因学业压力大、同学关系紧张等问题,逐渐对社交产生恐惧。

走出社恐: 四步助你重拾自信社交

接纳恐惧情绪,避免自我否定。家长和教师要引导孩子正确看待社恐,告诉他们感到紧张是正常的,不要因害怕社交而否定自己。可以鼓励孩子记录每次社交后的感受,找出让自己紧张的具体原因,再针对性地调整心态。

开展阶梯式社交,逐步突破舒适区。从孩子能接受的简单社交场景开始,比如先和家人、亲密朋友多交流,再尝试和同学打招呼、小组讨论,最后挑战课堂发言、参加集体活动。每次完成一个小目标,就给予孩子鼓励和肯定,帮助他们积累社交自信。

学习社交技巧,提升沟通能力。家长可以和孩子一起模拟常见的社交场景,教孩子运用眼神交流、微笑等肢体语言缓解紧张。同时,推荐孩子阅读社交相关的书籍或课程,掌握基本的沟通技巧。

营造支持环境,减少外界压力。学校可以开展心理健康课程,普及社恐相关知识,引导学生尊重、包容有社交困难的同学,避免嘲笑、孤立行为。家长要减少对孩子的过高期待,不要强迫孩子参加不喜欢的社交活动,而是给予他们足够的时间和空间,循序渐进地适应社交环境。

“青少年社恐是可防可治的,关键在于早发现、早干预。”林喜凤提醒,家长和老师要多关注孩子的情绪变化和行为表现,若发现孩子长期回避社交、情绪低落,应及时寻求专业心理帮助。通过科学疏导和家庭、学校的共同努力,帮助孩子走出社恐阴影,让青春重新焕发光彩。