



《健康周刊》官方微信公众账号

新春焕颜正当时 美容针灸成新风尚

临近新春,不少市民开始筹备“焕颜计划”,希望以最佳状态迎接新年。相较于传统医美项目,兼具养生与美容功效的美容针灸凭借安全温和、副作用小的优势,成为当下热门的变美选择。近日,记者专访了晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科副主任医师陈巧丽,就美容针灸的适用范围、注意事项等市民关心的问题了解,助力大家科学变美。

新春焕颜需求旺 美容针灸接洽量攀升

“近期,咨询并预约美容针灸的市民明显增多,日均接洽量较上月提升了40%,其中以25—45岁的女性为主。”陈巧丽向记者介绍,美容针灸是传统中医针灸疗法在美容领域的延伸,通过刺激特定穴位调节脏腑功能、改善气血循环,从而达到祛斑、祛痘、美白、抗衰老、瘦脸等功效,契合当下市民“天然健康变美”的需求。

在诊疗室,记者见到了正在进行美容针灸的市民林女士。“马上就要过年走亲访友,想让皮肤状态好一点,听说美容针灸不用动刀,很安全就来试试了。”林女士表示,她之前因熬夜、压力大,皮肤暗沉且长了不少细纹,经过两次针灸治疗后,明显感觉皮肤提亮了,细纹也有所淡化。陈巧丽团队根据林女士的肤质和需求,为其制定了针对性的针灸方案,重点刺

“科学针灸+术后养护” 安全焕颜关键在这两点

陈巧丽表示,美容针灸的适用场景十分广泛,除了常见的皮肤问题,还能改善因气血不畅导致的脱发、面色萎黄等问题。“现在很多年轻人长期熬夜、饮食不规律,导致内分泌失调,进而引发各种皮肤问题,美容针灸能从根源上调节身体机能,实现由内而外的焕颜。”她同时提醒,并非所有人都适合美容针灸,孕妇、皮肤有破损或炎症者、凝血功能障碍者等人群需避免,建议市民先进行专业面诊。

精准微创修补护健康

许国玺介绍,食管裂孔疝是胃的一部分通过食管裂孔进入胸腔所致的疾病,冬季症状易加重与多重因素相关。“寒冷天气会导致食管和胃部肌肉收缩,加重胃酸反流;同时冬季人们偏爱油腻、辛辣的温热食物,会刺激胃酸分泌;加上冬季呼吸道感染高发,慢性咳嗽会增加腹腔压力,这些都可能导致或加重病情。”他表示,部分患者仅表现为咳嗽不适,偶有反酸、烧心,若延误治疗可能出现吞咽困难、出血等严重情况。

作。“美容针灸属于医疗行为,并非普通养生项目,需要医师根据个人体质辩证施治,非正规机构可能存在穴位定位不准、消毒不彻底等风险,易引发感染、神经损伤等问题。”

在术后养护方面,陈巧丽给出了具体指引:针灸后4小时内避免洗脸、化妆,防止针孔感染;饮食上减少辛辣刺激、生冷油腻食物,多吃富含维生素的新鲜蔬果,助力皮肤修复;规律作息,避免熬夜,保持心情舒畅,才能让针灸效果更持久。“美容针灸并非一劳永逸,需要根据个人情况按疗程治疗,同时配合良好的生活习惯,才能实现理想的焕颜效果。”

陈巧丽特别提醒,部分市民盲目追求“快速见效”,轻信非正规机构的“强效针灸”“网红针灸”项目,反而给皮肤和身体带来伤害。“变美需要循序渐进,美容针灸的核心是调理身体机能,效果会逐步显现。”

陈巧丽表示,中医美容讲究“内外兼修”,美容针灸不仅是变美的手

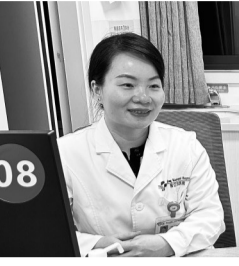


陈巧丽

健康话题征集令

内分泌疾病的中西医调理之道

日前,本报“内分泌疾病的中西医调理之道”健康话题征集活动圆满收官。活动自启动以来,收到大量市民的积极反馈,投稿内容涵盖个人就医经历、日常调理困惑及实用心得,集中反映出在当前内分泌疾病高发的形势下,公众对科学、系统健康知识的需求。



李美蓉

健康话题:引发广泛共鸣

随着现代生活节奏加快与饮食结构变化,糖尿病、甲状腺疾病、痛风等内分泌相关慢性病已成为影响市民健康的重要问题。本次征集活动围绕“中西医结合调理内分泌疾病”这一主题,设置了饮食管理、中医理疗有效性、季节调理要点等核心议题,迅速引发社会各界的广泛响应。

活动期间,来自不同年龄层、不同患病阶段的市民踊跃参与,通过邮箱投来宝贵分享。截至活动结束,共征集有效投稿50多条。投稿者中既有病程较长的“老朋友”,也有刚刚确诊的新患者,还有密切关注家人健康的家属群体。

市民心声:调理之路渴求专业指导

“确诊糖尿病五年,一直依赖西药控糖,但在饮食上始终难以把握——既想吃饱,又怕血糖升高。尝试过一些中医食疗方,效果却不明显,希望能得到更具针对性的指导。”市民王先生的留言,道出许多糖尿病患者的共同困扰。

此外,痛风患者如何合理忌口、更年期女性怎样平稳度过内分泌波动期、不同季节调理应注意哪些重点……这些实实在在的问题,在投稿中反复被提及。不少市民表示,期待借助专业医疗解读,获得可信、可操作的调理建议,从而更好地管理自身健康。

专家视角:个体调理应辨证

针对市民集中反映的疑问,本报特邀晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌医学科副主任医师李美蓉进行权威解答。李美蓉表示,内分泌疾病的调理应强调“中西协同、标本兼治”,切忌盲目跟风或“一刀切”。

在饮食方面,李美蓉提醒,不同内分泌疾病的饮食原则各有侧重,糖尿病患者需控制总热量,优先选择全谷物与优质蛋白质,严格限制精制糖和高脂高盐食品;甲状腺疾病患者应根据甲状腺功能调整碘摄入——甲亢患者须严格忌碘,甲减患者可适当补充;痛风患者则需远离高嘌呤食物,并保证足量饮水,以促进尿酸排泄。

谈及中医理疗的作用,李美蓉表示,针灸、艾灸、穴位按摩等方法对调节内分泌确有一定辅助效果,但必须在专业中医师辨证指导下进行。

1月寒冬护肠指南

隆冬时节,低温干燥、饮食油腻辛辣、久坐少动等因素叠加,易诱发痔疮、肛裂、肛周脓肿等与肠道相关的普外肛肠科常见问题。近期,晋江市医院(上海六院福建医院)普外肛肠科急诊接洽量明显上升,不少患者因延误就诊加重病情。为此,记者采访了该院普外肛肠科医师洪少铭,为市民详解冬季肠道相关高发问题的预防与应对要点。



洪少铭

冬季肠道问题高发 精准识别症状是关键

“冬季是肠道相关问题的高发期,低温干燥会导致肠道水分流失,粪便干结,再加上市民冬季偏爱火锅、烧烤、辛辣油腻辛辣食物,以及久坐少动,多重因素叠加,极易诱发或加重各类肠道相关疾病。”洪少铭介绍,近期接诊的患者中,痔疮急性发作、肛裂、肛周脓肿占比最高,且部分患者因误判症状延误了最佳治疗时机。

针对市民关心的肠道相关问题识别要点,洪少铭进行详细解读:“痔疮急性发作典型症状是便血、肛周不适、瘙痒或有肿物脱出,便血多为鲜红色,可表现为滴血、喷血或便纸带血;肛裂则以排便时和排便后剧烈刀割样疼痛为主要特征,常伴少量便血。肛周脓肿初期表现为肛周局部红肿、疼痛,随后疼痛加剧,可能出现寒战、发热等全身症状,若不及时治疗可能发展为肛痿。这些问题虽症状表现在局部,但根源多与肠道功能紊乱、粪便异常相关,需警惕识别。”

冬季护肠有妙招 饮食作息“双调节”

除了掌握症状识别方法,科学的日常防护更是冬季远离肠道相关问题的核心。洪少铭表示,冬季护肠需从饮食、作息、排便习惯三大维度入手,同时配合适当运动,减少肠道相关疾病发生风险。

“饮食上要遵循‘清淡、易消化、高纤维’原则。”洪少铭建议,市民应减少火锅、油炸食品、辛辣刺激食物的摄入,可适当多吃芹菜、菠菜、苹果、香蕉、粗粮等富含膳食纤维的食材,同时每天保证饮水量,软化粪便,减少排便时对肠道及肛周的刺激。排便习惯方面,养成规律排便,避免长时间蹲厕,便后做好局部清洁,保持干爽。作息方面,保证充足睡眠,避免熬夜,熬夜会打乱肠道生物钟,影响肠道蠕动。此外,避免久坐久站,每隔1小时起身活动5-10分钟,适当进行慢走、提肛运动等,增强肠道周边肌肉力量,促进肠道蠕动。

洪少铭提醒,冬季若出现便血、排便疼痛、肛周红肿等肠道相关不适,切勿抱有侥幸心理拖延就诊,应第一时间前往医院普外肛肠科就诊,明确诊断后对症处理。

张澄坦总结冬季痛风防控口诀:“管住嘴忌高嘌呤,多喝水促排泄,规律作息避劳累,遵医嘱服尿酸”,希望市民尤其是高发人群科学防控,平稳度过冬季和春节假期。

冬季反流性咳嗽高发 精准微创修补护健康



本期特约专家

许国玺 晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院)胃肠、胸与膜壁外科副主任、医学博士,副主任医师,外科学教研室主任,华侨大学医学院副教授,硕导;中国抗癌协会大肠癌MDT专委会委员、中国民族医药学会结直肠肛门病外科分会委员。

“一到冬天就烧心、反酸,晚上根本睡不着。”近日,市民林女士因持续加重的咳嗽等不适前往晋江市医院(上海六院福建医院)就诊,被确诊为食管裂孔疝合并反流性相关性咳嗽。该院普外科医师许国玺团队采用“腹腔镜食管裂孔疝修补术+胃底折叠术”,依托膜解剖理念

精准操作,帮助林女士摆脱了困扰。随着冬季气温骤降,此类患者就诊量明显上升,专家提醒,冬季高发人群需警惕相关症状。

膜解剖理念: 精准导航微创修补

许国玺介绍,食管裂孔疝是胃的一部分通过食管裂孔进入胸腔所致的疾病,冬季症状易加重与多重因素相关。“寒冷天气会导致食管和胃部肌肉收缩,加重胃酸反流;同时冬季人们偏爱油腻、辛辣的温热食物,会刺激胃酸分泌;加上冬季呼吸道感染高发,慢性咳嗽会增加腹腔压力,这些都可能导致或加重病情。”他表示,部分患者仅表现为咳嗽不适,偶有反酸、烧心,若延误治疗可能出现吞咽困难、出血等严重情况。

针对食管裂孔疝的治疗,腹腔镜手术已成为临床“金标准”,而膜解剖理念的应用让手术更精准、更安全。“膜解剖就像在组织间的‘天然间隙’中导航,能清晰区分病变组织与正常组织,减少对周围血管、神经的损伤。”许国玺医师解释道。

在林女士的手术中,团队通过腹腔镜的手术视野放大作用,依托膜解剖理念分离粘连组织,精准暴露食管裂孔区

域,将疝入胸腔的食管管结合部复位后,用不可吸收缝线严密缝合扩大的膈肌脚,再植入个体化裁剪的补片加固薄弱区,同时实施胃底折叠术重建抗反流屏障。整个手术仅通过3-4个钥匙孔大的微小切口完成,出血量不足10毫升,林女士术后6小时即可下床活动,当晚睡觉安稳,不再咳嗽不适,48小时后办理出院手续。

冬季防护: 早识别早干预是关键

许国玺提醒,冬季有反酸、烧心等状况的人群,尤其是老年人、肥胖人群及有慢性咳嗽病史者,需及时就医检查。“很多患者误以为是普通胃病或者气管炎,自行服药缓解,长期延误可能导致慢性萎缩性胃炎等并发症。”他建议,日常防护要注意保暖,避免腹部受凉;饮食清淡,减少油腻、辛辣食物和酒精摄入;饭后不宜立即平卧,睡前3小时尽量不进食,以降低腹内压力。

据了解,晋江市医院(上海六院福建医院)普外科依托沪闽合作优势,在腹腔镜食管裂孔疝修补术等微创治疗领域积累了丰富经验,通过膜解剖等精准外科理念的应用,有效降低了手术并发症和复发率。该项微创技术已经走在了福建省前列。

天冷肾病易加重 咱厝医生支招为你护健康



杨峰嵘

科学饮食 精准把控营养与负荷平衡

杨峰嵘介绍,冬季之所以成为肾病的“危险期”,核心原因在于寒冷刺激导致血管收缩,不仅会使血压升高加重肾脏负担,还会减少肾脏血流量影响肾功能;同时,冬季感冒高发,感染会直接诱发免疫反应,加剧肾病进展,部分患者自行服用的退烧药还可能造成肾毒性损伤。

“肾病患者冬季饮食的关键是‘精准适配’,既保证营养供给,又不增加肾脏负担。”杨峰嵘强调,蛋白质摄入需严格把控,每日每千克体重不宜超过1克,其中

随着近期寒潮来袭,气温骤降,肾病患者迎来了病情加重的高发期。记者从晋江市中医院获悉,近期该院肾内科、血液净化室门诊量较平日增加三成,其中慢性肾炎、肾衰竭等患者病情反复或加重的情况尤为突出。为此,记者专访了该院肾内科、血液净化室科室负责人杨峰嵘,为广大肾病患者送上冬季健康防护指南。

优质蛋白质要占50%以上,可选择鸡蛋、鱼肉、瘦肉等食材。对于需要控制血压和水肿的患者,钠盐摄入需控制在每日2克以下,严重者需采用无盐饮食。

他特别提醒,冬季进补需谨慎,不少患者误以为高蛋白饮食能增强抵抗力,实则加重肾脏代谢压力。建议增加碳水化合物和优质脂肪的摄入以保障能量供应,同时多吃富含膳食纤维的食物,保持大便通畅助力排毒,戒烟忌酒更是基本要求。

日常防护 保暖与锻炼“双管齐下”

在日常护理方面,杨峰嵘将“防寒保暖”放在首位。他建议患者根据气温变化及时增添衣物,尤其注意腰部保暖,避免

腰部受寒直接损伤肾功能;血液透析患者往返医院途中需做好全身防护,内腰侧肢体更要重点保暖,防止血管收缩影响透析效果。

适当锻炼同样不可或缺。杨峰嵘表示,肾病患者冬季可选择散步、太极拳等温和的运动方式,每日保持适度活动但避免劳累,既能增强抗病能力,又能改善内脏血液循环,促进代谢废物排出。同时要养成良好卫生习惯,减少前往人员密集场所,外出佩戴口罩,勤洗手、多通风,病情稳定者可接种流感疫苗降低感染风险。

杨峰嵘认为,肾病治疗遵循“三分靠医,七分靠养”的原则,患者冬季需严格遵医嘱用药,定期监测血压、肾功能,出现水肿加重、血尿、乏力等异常症状要及时就医。

内脏、火锅汤、浓肉汤等的摄入,避免饮用白酒、啤酒和含糖饮料;可多吃蔬菜、水果和全谷物,同时保证每日2000-3000毫升的饮水量,以白开水、淡茶水、柠檬水为宜,促进尿酸排泄。在日常防护上,要避免过度劳累和受凉感冒,规律作息,避免熬夜打乱代谢节奏。

“饮食管控+科学防护” 中西医结合应对痛风

张澄坦建议,痛风患者需在医生指导下规律用药,定期监测血尿酸水平,将其控制在理想范围。对于急性发作期的患者,可在医生指导下使用抗炎止痛药物快速缓解症状;缓解期则需根据病情选用降尿酸药物,同时可配合中药调理体质,减少发作次数。

张澄坦提醒,除了脚趾关节,脚踝、膝盖、手腕等关节也可能受累,急性发作时疼痛剧烈,严重影响生活质量,若长期反复发作还可能导致关节畸形、肾功能损伤。

张澄坦总结冬季痛风防控口诀:“管住嘴忌高嘌呤,多喝水促排泄,规律作息避劳累,遵医嘱服尿酸”,希望市民尤其是高发人群科学防控,平稳度过冬季和春节假期。

冬日茶饮新选择 营养师推荐三款养生茶

冬日的寒意愈发浓重,如何在寒冷季节保持身体温暖与健康成为人们关注的焦点。近日,我们采访到国家二级公共营养师Lindy,她为我们精心推荐了三款适合冬季饮用的养生茶,不仅暖身更养心,助您安然过冬。

姜枣茶►驱寒暖胃

“冬季,人体易受寒邪侵袭,姜枣茶无疑是驱寒暖胃的佳品。”Lindy介绍道,姜枣茶由生姜与红枣精心配伍而成,生姜性温,能发散风寒,温中止呕;红枣则富含铁质和维生素C,具有补血安神的功效。

“每天一杯姜枣茶,不仅能有效缓解手脚冰凉的症状,还能提升身体的抗寒能力。”Lindy建议,制作姜枣茶时,可将几片生姜与数颗红枣一同煮水,待水色变深、香气四溢时即可饮用。若喜欢甜味,可适量加入蜂蜜调味,既暖身又美味。

枸杞菊花茶►明目护眼

冬季空气干燥,加上长时间面对电子屏幕,眼睛容易感到干涩不适。此时,一杯枸杞菊花茶便是最佳的明目护眼饮品。Lindy解释说,枸杞富含β-胡萝卜素和维生素A,能有效保护视力,缓解眼睛疲劳;菊花则具有清热解暑、明目降火的作用。

“将适量枸杞与几朵干菊花一同泡水,待茶汤微微泛黄时即可饮用。”Lindy提醒道,枸杞菊花茶不仅适合上班族和学生群体,对中老年人预防老花眼也有一定帮助。长期饮用,还能改善睡眠质量,让人在冬日里拥有更加充沛的精力。

桂圆红枣茶►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茶——桂圆红枣茶。桂圆肉性温味甘,能补益心脾、养血安神;红枣则如前所述,具有补血安神的功效。两者结合,既能补血又能养颜。

“制作桂圆红枣茶时,可将适量桂圆肉与红枣一同煮水,或直接用开水冲泡。”Lindy建议,女性在月经后或感到身体虚弱时饮用,效果更佳。此外,桂圆红枣茶还能改善冬季手脚冰凉、面色苍白等症状,让人由内而外散发出健康的光彩。



佳节至 痛风防控有方法

佳节临近,亲友聚餐、宴请活动日益频繁,高脂高嘌呤饮食及饮酒增多,叠加冬季室内活动多、运动减少等因素,痛风进入高发期。记者从晋江市中医院获悉,近期该院风湿免疫科痛风专病门诊量显著增多,其中中青年男性患者占比七成,不少患者因饮食不当、作息紊乱导致急性发作。

“节日饮食+作息紊乱” 双重诱因致痛风高发

“冬季是痛风的高发季,尤其临

近春节,节日饮食和作息紊乱成为两大核心诱因,让患病风险大幅提升。”晋江市中医院风湿免疫科主任张澄坦解释,亲友聚餐、宴请密集,海鲜、动物内脏、浓肉汤等高嘌呤食物及白酒、啤酒的摄入显著增加,这些食物会直接导致尿酸生成增多,同时酒精还会在体内代谢产生乳酸,竞争性抑制肾脏对尿酸的排泄,进一步推高血尿酸水平。此外,冬季天气寒冷时人们多选择室内活动,运动量减少,且年末应酬多易出现熬夜、过度劳累等情况,这些都会打乱身体代谢节奏,降低尿酸排泄效率,诱发或加重

痛风。张澄坦提醒,除了脚趾关节,脚踝、膝盖、手腕等关节也可能受累,急性发作时疼痛剧烈,严重影响生活质量,若长期反复发作还可能导致关节畸形、肾功能损伤。

在饮食管控上,他强调“低嘌呤饮食是核心”,市民应减少海鲜、动物