

本期聚焦

# 冬季养身正当时 科学防护避误区



郑自力

“最近总感觉腰酸乏力，早上起床还脸肿，没想到是肾脏发出了预警。”近日，市民张先生在晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院)肾内科就诊时，被确诊为早期肾炎。该院肾内科副主任郑自力介绍，随着气温骤降，肾内科门诊量较平日增长三成，冬季是肾脏疾病高发期，也是养肾护肾的黄金期，科学防护尤为重要。

## 冬季伤肾双重诱因

郑自力在接诊中发现，冬季肾病高发并非单一因素导致。“中医认为‘寒邪易伤肾’，冬季阳气闭藏，腰部、脚踝等部位受凉后，寒邪易

侵入体内损伤肾脏，诱发肾病或导致原有病情加重。”他解释道，从西医角度看，低温会使血管收缩，肾脏血液循环变慢，滤过功能下降，同时冬季感冒频发，病毒感染可能引发免疫反应，进而损伤肾脏。

除了气候因素，不良生活习惯更是冬季伤肾的“隐形杀手”。郑自力透露，近期接诊的年轻患者中，不少人因冬季健身热潮盲目进行高强度运动，“冬季身体需收敛阳气，过度锻炼会加重肾脏负担，甚至导致

横纹肌溶解，引发急性肾损伤”。此外，熬夜追剧、久坐不动、高盐饮食等习惯，也会持续耗伤肾气，降低肾脏抵抗力。

## 内外兼顾固肾气

针对冬季养肾，郑自力给出了针对性建议。在日常防护上，要做好重点部位保暖，尤其注意腰背部和脚踝的保暖，避免露腰、露脚踝，室内外温差不要过大，减少血管收缩对肾脏的刺激。同时，要摒弃不良作息，保证每晚10点前入睡，让肾脏得到充分修复，避免熬夜耗伤阳气。

饮食与运动调理需遵循“收敛”

原则。饮食上可适当摄入黑豆、黑芝麻等黑色食物，遵循低盐、低脂、适量蛋白的原则，避免过量食用腌制食品和油腻食物，减轻肾脏代谢负担。运动方面，推荐散步、八段锦等舒缓运动，选择在太阳升起后进行，以身体微微发热为宜，避免大汗淋漓和剧烈运动，运动后及时补充温水和少量电解质。

郑自力提醒，肾脏疾病早期症状不明显，市民若出现腰酸、乏力、水肿、尿液泡沫增多等情况，应及时就医检查。“冬季养肾是‘养精蓄锐’的过程，顺应自然规律做好防护，不仅能抵御寒冷，更能为来年健康打下基础。”

健康话题

## 开灯睡觉：被忽视的健康隐患

日前，本专栏发布了关于“开灯睡觉是否有利健康”的话题征集，将这一看似平常的生活习惯推至健康议题的焦点。睡眠不仅是身体的修复窗口，更是情绪与认知功能恢复的重要阶段，而开灯睡眠这一普遍行为背后，可能隐藏着长期被忽略的健康影响。活动启动后，市民通过短信、公众号等渠道踊跃分享亲身经历与疑惑，使“科学睡眠”再次成为公众关注的热点。

## 照亮夜晚 未必照亮健康

本次活动直指公众在睡眠认知上的常见误区——许多人认为开灯睡觉仅仅是“费电”，却未意识到它可能对身心带来新近式的负面影响。从青少年到老年人，不同年龄层的市民纷纷留言，揭示这一习惯在日常生活中的普遍性与潜在风险。

征集期间，短信平台与“晋江健康驿站”公众号收到不少来自咱晋市民的真实反馈。有年轻人因怕黑而依赖小夜灯，却长期陷入浅眠、日间困倦的循环；也有中年子女担忧长辈因起夜方便而整夜开灯，可能导致情绪波动与免疫力下降。一条条留言，汇聚成公众对睡眠健康的集体关切。

## 真实故事：一束光，一夜眠，一种困扰

“怕黑让我习惯了开灯睡觉，但最近总是睡不踏实，白天精力不济，是不是和灯光有关？”22岁的小林道出了许多年轻人的困惑。市民张女士则分享：“家里老人为方便起夜常亮着卧室灯，最近他不仅脾气变差，连皮肤也显得暗沉，让人担心。”

更有市民注意到身边现象：“邻居家孩子常开台灯熬夜学习，长期如此会不会影响生长发育？”这些朴素而真实的叙述，折射出大众对光线与睡眠关系的模糊认知，以及寻求科学指导的迫切愿望。

## 医学解读：褪黑素的“光的代价”

面对市民的疑问，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芙蓉从生理机制层面给出清晰阐释：“长期开灯睡觉绝非小事。光线——尤其是蓝光，会显著抑制褪黑素的分泌，而这种激素正是调节睡眠节律、促进深度睡眠的关键。褪黑素不足，易导致入睡困难、睡眠浅、早醒等问题。”

她进一步指出，长期睡眠质量低下不仅影响次日精神状态，还会干扰内分泌平衡，增加肥胖、糖尿病等慢性病风险，并对情绪稳定性造成冲击，使人更易焦虑、烦躁。

## 小贴士

针对不同人群的需求，李芙蓉也给出了具体可行的建议：若因怕黑需要光源，应选用光线柔和、暖色调的小夜灯，并放置在低于床面、不直射眼睛的位置；老年人或起夜频繁者，可安装人体感应式夜灯，光线随需而亮，减少持续光照干扰；睡前一小时尽量避免使用手机、电脑等电子产品，营造黑暗、安静、凉爽的睡眠环境，助力身体自然分泌褪黑素。

健康问答

## 冬季被宠物抓伤咬伤 需打狂犬病疫苗吗？

读者：冬天家里宠物更黏人，不小心被抓伤咬伤，需要打狂犬病疫苗吗？

晋江市中医院动物咬伤伤科医师庄鸿志：无论季节，被猫犬等动物抓伤咬伤后，都需及时处理。首先，用肥皂水冲洗伤口15分钟，再用碘伏消毒；其次，只要皮肤破损，哪怕没出血，都需尽快到医院接种狂犬病疫苗；此外，伤口较深或靠近头部，还需注射免疫球蛋白；最后，冬季宠物活动量少，情绪易烦躁，接触时避免挑逗，切勿抱有“冬天病毒不活跃”的侥幸心理。

## 寒冬护牙正当时 这些口腔健康误区要避免



彭友明

随着寒潮来袭，气温持续走低，不少市民发现口腔问题频发，牙龈出血、牙齿敏感、口腔溃疡等不遑困扰着诸多人。冬季为何易出现口腔问题？日常该如何科学护牙？近日，记者专访了晋江市口腔医院医师彭友明，为市民送上冬季口腔健康防护指南。

彭友明介绍，冬季口腔问题高发，与气温、饮食及生活习惯等多种因素密切相关。“低温环境会刺激牙龈血管收缩，导致牙龈供血不足，抵抗力下降，原本潜藏的牙周问题就容易显现。同时，冬季市民偏爱火锅、热汤、辛辣食物等，过热过辣的饮食会反复刺激口腔黏膜，增加口腔溃疡的发病风险。”

## 低温刺激是诱因

针对市民关心的牙齿敏感应对方法，彭友明给出具体建议：“首先要选择合适的牙膏，含氟牙膏能增强牙齿抗敏感能力，含硝酸钾、氯化锶等成分的脱敏牙膏可缓解不适。其次，刷牙方式要正确，采用巴氏刷牙法，

避免用力横刷，减少对牙釉质的损伤。此外，冬季外出可佩戴口罩，减少冷空气直接刺激口腔。”

## 饮食作息双调整

除了针对性防护，日常饮食和作息的调整对冬季口腔健康至关重

要。彭友明提醒，冬季饮食需兼顾温和与营养，避免长期食用过烫、过辣、过甜的食物。“过烫的食物会损伤口腔黏膜，辛辣食物易引发炎症，甜食则会促进口腔细菌繁殖，加重龋齿风险。建议多吃富含维生素C、维生素B族的新鲜蔬果，增强口腔黏

膜抵抗力。”

在作息方面，彭友明强调，冬季熬夜、过度劳累会导致身体免疫力下降，间接影响口腔健康。“免疫力降低时，口腔内的细菌更容易滋生，诱发牙周炎、口腔溃疡等问题。建议保持规律作息，保证充足睡眠，同时适当进行体育锻炼，提升身体抵抗力。”

最后，彭友明呼吁市民重视口腔健康检查，定期进行口腔体检。“很多口腔问题早期症状不明显，容易被忽视，定期检查能及时发现问题，做到早诊断、早治疗。建议每年至少进行1-2次口腔检查，养成良好的口腔护理习惯，才能安稳度过寒冬。”

健康课堂

## 白内障防治有妙招

寒冬时节，气温骤降、空气干燥，加之室内外温差大，眼部疾病进入高发期。记者从晋江市医院(上海六院福建医院)获悉，近期眼科门诊量显著上升，其中白内障患者占比颇高。为此，记者专访了该院眼科负责人林水龙主任，为市民详解冬季眼部健康防护要点与白内障防治知识。

## 冬季白内障易加重

在晋江市医院眼科诊室，林水龙正忙着为患者进行视力测试、眼部AB超等检查。“冬季天气寒冷，血管收缩，眼部血液循环受影响，容易加重白内障患者的视物模糊症状，不少患者因此前来就诊。”林水龙介绍，从医近30年，他诊治过各类疑难眼病患者超3万例，其中白内障是老年群体最常见的眼病之一，“就像人老会白头一样，到了一定年龄基本会出现白内障，只是发病时间和进展速度不同”。

今年80岁的李天锡老人就是受益者之一。他术前视力严重下降，看东西仅有模糊轮廓，心情极差。经林水龙实施白内障超声乳化手术，全程仅10分钟，次日拆纱布时，老人竟能清晰地看到医院后面的舜帝庙。“简直比我18岁时的视力还要好！”老人激动地说。林水龙强调，白内障手术无须等



待“时机成熟”，过熟期手术难度和风险更高，只要视力下降影响生活，就应及时就医。

## 科学护眼筑防线

值得一提的是，作为2025年晋江市“为民办实事”项目之一，“白内障患者重见光明行动”正在有序推进。林水龙介绍，医院通过医共体模式，组织团队入社区、入乡村开展免费筛查，登记患者信息后对接医院完成后续检查、手术及随访。

针对冬季护眼，林水龙给出具体建议：室内外温差大时，进出先适应温

度变化，避免眼部血管骤缩扩张；空气干燥时可使用加湿器，缓解眼干不适；老年人外出注意眼部保暖，减少冷风刺激；同时控制用眼时间，避免过度疲劳。他特别提醒，若出现视力下降、视物变形、眼前有黑影、眼痛等症状，可能是眼病预警信号，需及时到正规医院检查。

“让患者揭开纱布时重获清晰视界的喜悦，是我们眼科医生最大的追求。”林水龙表示，医院眼科将持续推进光明行动，同时不断提升技术水平，让晋江百姓在家门口就能享受到优质的眼科诊疗服务。



## 儿童健康防护这样做

闹。“这段时间每天接诊的患儿比较多，以呼吸道感染为主，比如急性支气管炎、肺炎、流感等。”杨火燃一边整理病历，一边向记者介绍。

杨火燃举例说明：“昨天接诊了一个3岁的小男孩，家长说孩子前一天还好好的，晚上突然发烧到39℃，还伴有剧烈咳嗽，影响睡眠。经过检查，确诊是急性支气管炎，主要是受凉后病毒感染引发的。”他表示，冬季儿童呼吸道黏膜抵抗力下降，加上室内外温差大、空气不流通，病毒和细菌容易传播，尤其是低龄儿童免疫系统尚未发育完全，更容易中招。

除了呼吸道疾病，冬季儿童过敏性疾病也时有发生。杨火燃介绍，冬季室内供暖，使用空调等会导致空气干燥，尘螨、霉菌等过敏原浓度升高，容易诱发过敏性鼻炎、哮喘等疾病。“有的孩子会出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状，家长误以为是感冒，延误治疗。”他提醒，若孩子症状持续超过一周，且伴随痒痒、喘息等，应及时排查过敏因素。

## 合理护理 守护儿童健康

面对冬季儿童健康问题高发，杨火燃从防护和护理两方面给出专业建议。在

日常防护上，他强调要做好“保暖、通风、洗手、少聚集”四大要点。“保暖要适度，避免给孩子穿过多衣物，导致出汗后受凉；每天定时开窗通风2-3次，每次30分钟以上，保持室内空气流通；培养孩子勤洗手的习惯，尤其是饭前便后，外出归来后，用七步洗手法彻底清洁；尽量减少带孩子去人群密集、空气不流通的公共场所，降低感染风险。”

在饮食和作息方面，杨火燃建议，冬季可适当给孩子补充富含维生素C、蛋白质的食物，如新鲜蔬果、瘦肉、鸡蛋等，增强抵抗力；保证充足睡眠，避免熬夜，有助于身体自我修复。同时，要注意保持室内湿度，可使用加湿器，将湿度维持在50%~60%，缓解呼吸道干燥不适。

针对已经患病的儿童，杨火燃提醒家长切勿盲目用药。“很多家长看到孩子发烧、咳嗽，就自行给孩子吃退烧药、抗生素，这是不可取的。”他表示，多数呼吸道感染由病毒引起，抗生素对病毒无效，滥用还可能破坏孩子肠道菌群平衡。若孩子出现发烧超过3天不退、咳嗽加重、呼吸困难的，精神萎靡等情况，应及时就医，遵医嘱治疗。

## 三款中药食疗养生菜 助你健康过冬

随着寒潮来袭，冬季养生成为市民关注的焦点。国家二级公共营养师Lindy结合中医理论与现代营养学，为市民推荐三款兼具温补与润燥功效的日常食疗养生菜，帮助抵御严寒、调理体质。

## 黄芪茯苓炖排骨：益气健脾

适用人群：易疲劳、脾胃虚弱、免疫力低下者。Lindy介绍，黄芪被称为“补气之长”，能增强人体免疫力；茯苓健脾宁心，可改善食欲不振；排骨提供优质蛋白质与钙质。三者搭配，既能补气固表，又能调理脾胃，适合冬季长期调理体质。制作要点：排骨500克焯水去腥，与15克黄芪、10克茯苓、3片生姜同炖1.5小时；起锅前加少量盐调味，保留汤品原香。某上班族反馈：“连续饮用一周后，冬季易疲劳症状明显减轻，工作效率提升。”

营养师提醒：感冒发热期间不宜食用；孕妇需咨询医师后适量食用。

## 山药莲子炖鸡翅：健脾润肺

适用人群：脾胃虚弱、咳嗽痰多、儿童与老年人。Lindy介绍，山药黏液蛋白保护胃黏膜，莲子清心醒脾，鸡翅提供优质蛋白质。此菜温补而不燥，既能健脾益胃，又能润肺止咳，适合全家共享。制作要点：鸡翅500克焯水后，与200克铁棍山药、30克莲子、5枚红枣同炖1.5小时；起锅前加少量盐调味，避免过咸加重脾胃负担。有不少家长反馈：儿童食用后，冬季感冒发生率降低28%。

营养师提醒：便秘者需减少莲子用量；鸡翅可替换为鸡腿，营养更丰富。

## 玉竹沙参老鸭汤：滋阴润燥

适用人群：口干咽燥、皮肤干燥、阴虚火旺者。Lindy介绍，冬季室内暖气足、空气干燥，易引发“燥邪”。玉竹与沙参是中医经典的滋阴润燥组合，玉竹富含多糖与黏液质，能滋养脾胃之阴；沙参清热养阴，可缓解咽喉干痛。老鸭性凉，搭配二者能中和温性，避免滋补过度上火。制作要点：老鸭半只切块焯水，与15克玉竹、10克沙参、5颗红枣同炖2小时；起锅前加少量盐调味，避免过咸损伤阴液。某市民反馈：“连续饮用三天后，冬季皮肤干燥、脱屑症状明显改善。”

营养师提醒：脾胃虚寒、腹泻者需减少用量或搭配生姜；鸭肉脂肪含量较低，但皮下脂肪较多，减脂人群可去皮食用。

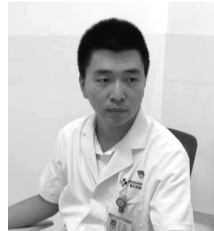
## 小贴士：温补与润燥并重

Lindy强调，冬季食疗需遵循“温补有度、润燥适时”原则：温补类菜品(如山药炖鸡翅)可搭配清热食材(如冬瓜)，避免上火；优先选择黄芪、茯苓、枸杞等药食两用材料，安全性更高；孕妇、儿童及慢性病患者需咨询专业医师，避免盲目进补。



## 寒意浓 健康“保暖”有讲究

连日来，受强冷空气影响，晋江气温持续走低，寒意渐浓。冬季是呼吸道疾病、心脑血管疾病等高发季节，如何科学养生、抵御严寒侵袭成为市民关注的焦点。为此，记者专访了晋江市医院(上海六院福建医院)中医科医师吴志平，为市民送上冬季健康养生指南。



吴志平

## 防寒保暖：重点护住关键部位

“冬季养生，防寒保暖是基础，但保暖并非‘裹得越厚越好’，关键在于护住重点部位。”吴志平开门见山，向记者讲解冬季保暖的核心要点。他表示，头部、颈部、背部、脚部是人体阳气容易散失的部位，也是冬季保暖的重中之重。

“头部是‘诸阳之会’，头部受凉后，容易引发头痛、感冒，还可能影响心血管系统。”吴志平建议，市民外出时应佩戴帽子，尤其是老年人和儿童，避免头部直接暴露在寒风中。颈部有很多重要穴位和血管，受凉后可能导致颈部肌肉痉挛、血液循环不畅，进而诱发颈椎病或加重原有症状，围巾、高领衣物是冬季颈部保暖的好帮手。

对于背部保暖，吴志平强调，背部是人体阳气汇聚的地方，保持背部温暖能有效抵御寒气入侵，减少感冒、支气管炎等疾病的发生。建议市民选择保暖性好的贴身衣物，避免背部直接对着空调或寒风直吹。脚部作为人体的“第二心脏”，远离心脏，血液循环较慢，容易受凉，睡前用温水泡脚15-20分钟，既能促进血液循环，又能缓解疲劳，帮助入睡。

## 饮食起居：顺应时节养正气

除了科学保暖，合理的饮食起居也是冬季养生的重要环节。吴志平表示，冬季养生应遵循“顺应天时”的原则，做到“早睡晚起，养精蓄锐”。他解释，冬季白昼短、黑夜长，阳气内敛，早睡能帮助身体储存阳气，晚起则可避免在阳气不足时外出受寒，减少身体消耗。

在饮食方面，吴志平建议市民多吃一些温热性的食物，如羊肉、牛肉、桂圆、红枣等，以帮助身体抵御寒气。同时，冬季气候干燥，应适量补充水分，多吃新鲜的蔬菜和水果，如白萝卜、白菜、梨等，既能补充维生素，又能滋阴润燥。需要注意的是，冬季进补应循序渐进，避免盲目食用过于滋补的食物，尤其是体质偏热的人群，以免引发“上火”等不适。