

健康课堂

流感和普通感冒有何不同?

冬季是呼吸道疾病高发期,流感与普通感冒常被混淆。不少人将其等同于“小感冒”而忽视,却不知误判可能延误治疗、引发严重并发症。为此,我们采访了晋江市安海镇卫生院预防接种门诊负责人陈金锁,详解两者的症状、病程与用药差异,明确流感疫苗接种的重要性。

症状与病程不同

“很多人分不清两者,核心是不了解症状特点和病程规律。”陈金锁直言,普通感冒多由鼻病毒、冠状病毒等引起,流感则由甲、乙、丙型流感病毒导致,二者症状与病程差异显著。

症状上,普通感冒以局部表现为主,起病缓和,先有鼻塞、流涕、打喷嚏等鼻部症状,后续可能伴咽痛、轻咳,全身症状轻微,体温多低于38℃,轻度乏力、头痛不影响正常生活。流感则起病急促,全身症状突出,突发高热达39℃-40℃,伴畏寒、寒战、头痛、肌肉酸痛、乏力、食欲减退,部分人还会出现恶心、呕吐等消化道症状,鼻塞、流涕等局部症状反而较轻。

病程上,普通感冒3-7天可自愈,无须特殊治疗;流感病程5-10天甚至更久,退热后乏力、肌肉酸痛可能持续。陈金锁提醒:“若出现持续高热、咳嗽加重、呼吸困难,可能是流感引发肺炎等并发症,需立即就医。”

对症治疗是关键

面对呼吸道不适,不少人盲目购药,实则两者用药原则迥异。陈金锁详解了用药差异。

普通感冒为自限性疾病,以对症缓解为主:鼻塞流涕可选含伪麻黄碱、氯苯他定的药物,咽痛咳嗽可用润喉糖、止咳糖浆;发热可服用乙酰氨基酚、布洛芬,需避免多种同类感冒药同服,防止成分过量。

流感治疗强调“早发现、早用药”,核心是抗病毒药物。陈金锁表示:“发病48小时内服用奥司他韦等,可缩短病程、减轻症状、降低并发症风险。”此类药物为处方药,需遵医嘱使用,不可自行购买;流感伴高热、疼痛时,也需遵医嘱服用解热镇痛药,避免过敏。

陈金锁还提到,两者护理要点相通:保证休息、多喝水、清淡饮食、通风换气,避免交叉感染。

谈及预防,陈金锁着重强调流感疫苗接种的重要性:“这是预防流感最有效、经济的手段,能显著降低感染及严重并发症风险。”他指出,老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等重点人群应优先接种,搭配戴口罩、勤洗手、少聚集等日常防护,可提升预防效果。

陈金锁呼吁:“希望大家通过本指南清晰区分两者,科学应对、合理用药,主动接种流感疫苗,守护自身和家人健康。”



科学饮食护血糖

饮食是血糖调节的关键抓手,不仅影响糖尿病患者的病情控制,更与普通人的糖尿病预防密切相关。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表示,科学的饮食模式能有效稳定血糖、降低患病风险。近日,李美蓉针对糖尿病患者的饮食管理和普通人的预防饮食要点,带来详细的科普指导。

糖尿病患者饮食:控量、均衡、稳血糖

“糖尿病患者饮食核心是‘总量控制、营养均衡、规律进餐’,既要避免血糖飙升,也要保证身体所需营养。”李美蓉强调,主食选择是关键,应减少精制碳水摄入,用全谷物替代部分精制米白面。“比如用糙米、燕麦、玉米等替代1/3的精制主食,全谷物中的膳食纤维能延缓葡萄糖吸收,避免餐后血糖急剧波动。”她建议,每餐主食量控制在一个拳头大小左右,具体可根据身高、体重和运动量调整。

蛋白质和蔬菜的摄入也需科学搭配。李美蓉表示,蛋白质应选择优质低脂肪的种类,如瘦肉、鱼虾、鸡蛋、豆制品等,每餐摄入量约为一个掌心大小,既能增强饱腹感,又不会加重代谢负担。蔬菜优先选择绿叶菜、菌菇类等低GI(血糖生成指数)食材,可先餐保证200-300g,占一餐饭量的一半左右,可先吃蔬菜再吃肉和主食,有助于平稳餐后血糖。此外,患者需严格限制添加糖、油炸食品和高盐食物,每天烹调用油不超过25g,食盐不超过5g,同时规律进餐,避免暴饮暴食。

普通人预防糖尿病:从源头规避风险

对于普通人而言,预防糖尿病无须刻意节食,核心是建立长期健康的饮食模式。李美蓉建议,首先要保持饮食多样化,不挑食不偏食,保证主食、蛋白质、蔬菜、水果的均衡摄入。“很多人误以为预防糖尿病就是要完全不吃甜食,其实关键是控制添加糖的摄入,比如少喝含糖饮料、少吃甜点,天然水果中的糖分适量摄入无须过度担心,每天保证200-350g即可,优先选择苹果、柚子、草莓等低GI水果。”

其次,要养成良好的饮食习惯,定时定量进餐,避免长期吃夜宵、暴饮暴食。烹饪方式以蒸、煮、炖、凉拌为主,减少油炸、煎、烤,降低油脂摄入。同时,控制总热量摄入,避免体重超标,尤其是腹型肥胖,这是糖尿病的重要危险因素。“可以参考‘餐盘法则’,每餐主食占1/4、蛋白质占1/4、蔬菜占1/2,简单易操作,能帮助快速建立健康的饮食结构。”李美蓉补充道。

李美蓉最后提醒,饮食管理是糖尿病防控的基础,无论是患者还是普通人,都应结合适量运动,如快走、慢跑、广场舞等,每周坚持150分钟中等强度运动,同时定期监测血糖,尤其是患有糖尿病家族史、肥胖等高危因素的人群,更要早筛查、早干预,才能有效守护血糖健康。

本期聚焦

烧烤配冰啤成风尚 医生提醒:当心脾胃“亮红灯”

寒冬到来,夜幕降临后的烧烤摊依旧烟火缭绕,不少市民偏爱邀约亲友围坐,以滋滋作响的烧烤搭配冰爽啤酒驱寒。然而,这种“热辣+冰爽”的组合虽过瘾,却暗藏健康隐患。近日,晋江市中医院脾胃病科接诊的消化不良、胃痛患者明显增多,该科医生王施君提醒,冬季脾胃功能相对较弱,烧烤配冰啤的饮食方式易引发多种脾胃问题,市民需谨慎食用。

烧烤配冰啤成冬日社交新宠 脾胃病患者悄然增多

1月15日晚,记者走访晋江市多家烧烤店发现,店内座无虚席,桌上几乎都摆满了烧烤与冰啤酒。“冬天吃烧烤暖和,配点冰啤解腻,朋友聚会这样最热闹。”市民李先生一边撸串一边说道。据一家烧烤店老板介绍,进入1月后,店内客流量稳步上升,周末更是需要排队等候。冰啤酒的销量也随之大增。

与此同时,晋江市中医院脾胃病科的诊室里,前来就诊的患者络绎不绝。“最近一个月,因饮食不当引发脾胃不适的患者比上月增加了30%左右,其中大部分人都

有近期吃烧烤、喝冰啤的经历。”王施君向记者介绍,这些患者的症状多表现为胃痛、胃胀、反酸、腹泻等,严重者还出现了急性胃炎、胃溃疡等疾病。

冷热交替伤脾胃 医生给出科学饮食建议

为何烧烤配冰啤会成为脾胃健康的“杀手”?王施君解释道,烧烤类食物多为高脂肪、高热量,且经过高温烤制后,会产生一些刺激性物质,这些物质会加重胃肠道的消化负担,刺激胃黏膜;而冰啤酒温度过低,会使胃肠道血管收缩,影响胃肠道的血液循环和蠕动,降低消化液的分泌。一热一冷的双重刺激,极易导致胃黏膜受损,引发一系列脾胃问题。

针对冬季饮食特点,王施君给出了几点科学建议。首先,尽量减少吃烧烤、喝冰啤的频率,尤其是脾胃功能较弱的人群,应尽量避免此类饮食。其次,如果确实想吃烧烤,建议选择瘦肉、蔬菜等相对健康的食材,避免过多食用肥肉、内脏等



油腻食物,同时不要喝冰饮,可选择温热的茶水、柠檬水等饮品搭配。此外,冬季饮食应以温热、清淡、易消化为主,多吃一些小米粥、南瓜、山药等养胃的食物,规律作息、适当运动,有助于维护脾胃健康。王施君特别提醒,若食用烧烤、冰啤后出现持续胃痛、呕吐、腹泻等症状,应及时就医,避免延误病情。健康的饮食方式是守护脾胃健康的关键,切勿因一时口腹之欲而损害身体健康。

围炉煮茶暖寒冬 推荐三款养生茶饮

寒冬时节,围炉煮茶成为不少人休闲社交的新选择。炭火升腾间,茶香与暖意交织,惬意十足。但并非所有茶饮都适合冬季煮制,不当饮用可能给身体带来负担。为此,记者专访国家二级公共营养师Lindy,为大家推荐三款适配冬季围炉煮茶的养生茶饮,并解读相关健康要点。

温阳散寒款:生姜肉桂红枣茶

“冬季养生核心是温阳散寒,这款生姜肉桂红枣茶尤其适合手脚冰凉、畏寒怕冷的人群。”Lindy介绍,冬季人体阳气内敛,虚寒体质者易出现肢体不温、脾胃不适等问题,而生姜性温味辛,能发散风寒、温中止呕,肉桂可补火助阳、散寒止痛,搭配补中益气的红枣,能中和辛辣感,让茶饮更温润。

其制作方法简单,取生姜3片、肉桂1小块、红枣5颗(去核切片),加入500毫升清水,大火煮沸后转小火慢煮15分钟,关火放温后可根据喜好加入少量蜂蜜调味。Lindy提醒,煮制时肉桂不宜过多,以免过于燥热,热性体质者可减少生姜用量。

润燥消食款:陈皮山楂甘草茶

围炉煮茶常搭配烤红薯、板栗等食物,易出现积食腹胀。对此,Lindy推荐陈皮山楂甘草茶,兼具理气消食与润燥的功效。“陈皮能理气健脾、燥湿化痰,山楂可消食化积,甘草则能调和诸味,三者搭配,既能缓解饮食油腻带来的不适感,又能应对冬季干燥。”

制作时,将1片陈皮用温水泡软刮去内层白瓤,加入3克山楂干、2克甘草,倒入800毫升清水,大火煮沸后转小火煮20分钟,加冰糖调味即可。Lindy特别提示,胃酸过多者和孕妇需谨慎用,饮用时控制量,避免空腹饮用。

此外,Lindy还推荐了一款适合全家饮用的红枣桂圆枸杞茶,取红枣3颗、桂圆5颗、枸杞10粒,加水煮20分钟,能补气养血、安神助眠。同时她强调,围炉煮茶需注意通风,避免一氧化碳中毒;茶汤放凉后再喝,减少高温对食管刺激;绿茶等未发酵茶不适合长时间煮制,以免破坏营养成分。选对茶饮、科学饮用,才能在享受仪式感的同时,收获健康暖意。

健康问答

冬季运动后关节痛 如何避免?

读者:冬天运动后出汗,一吹风就关节痛,该怎么避免?

晋江市中医院骨科医生钟宏星:运动后毛孔张开,寒邪易侵入关节引发疼痛。首先,运动前做好热身,避免突然剧烈运动;其次,运动中穿透气保暖的衣物,避免出汗过多;此外,运动后及时擦干汗水,更换干爽衣物,不要马上吹冷风或洗冷水澡;同时,关节不适时,用热敷或红外线照射缓解;最后,选择室内运动,避免户外低温环境长时间锻炼。

健康话题

专业支招护航骨骼健康



近日,本报《健康周刊》发布的关节健康相关话题征集活动引发广泛关注,中老年人、运动爱好者等群体积极参与,纷纷分享自身关节健康困扰与养护经验。膝肩髋踝等关节损伤带来的疼痛、活动受限等问题,成为众多市民的共同关切,也让关节健康养护再度成为全民热议的健康话题。

健康话题:关节困扰引热议

此次征集活动聚焦关节损伤与日常养护,抛出运动不当致伤、关节退变延缓、术后康复训练、分龄养护运动等核心问题,精准戳中不同人群的健康痛点。活动启动后,投稿邮箱持续收到市民反馈,短短一周内便汇集几十条有效信息。从投稿情况来看,中老年人主要关注退行性关节病的养护,运动爱好者则聚焦运动损伤的预防与康复,不同年龄段的需求形成了清晰的讨论脉络,也反映出关节健康问题已成为影响全民生活质量的重要因素。

市民心声:多样困扰背后的迷茫

“我退休后坚持跳广场舞,最近总感觉膝盖疼,担心是关节损伤,又不知道该怎么样调整运动强度。”市民李阿姨的投稿道出了不少中老年运动爱好者的困惑。而28岁的篮球爱好者王先生则表示,自己去年因运动不当导致脚踝扭伤,康复后总担心复发,“想知道针对年轻人的关节防护,有没有具体的康复方法”。

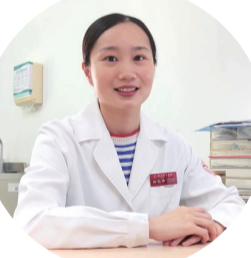
此外,还有不少术后患者分享了康复过程中的难题,“关节镜微创手术后,在家该做哪些康复训练才科学,怕练错反而加重损伤”。市民们的分享既体现了对关节健康的重视,也透露出对专业养护知识的迫切需求。

医生支招:分场景精准守护关节健康

针对市民关注的核心问题,晋江市中医院骨科副主任医师宋震宇给出专业建议。(在运动损伤预防方面,他强调:“运动前必须做好热身,尤其是针对膝、肩、髋、踝等关键关节,热身时间不少于10分钟,可通过动态拉伸激活肌肉,减少关节受力。运动中要根据自身能力控制强度,避免突然剧烈运动,运动爱好者可选择护具辅助防护。”)

对于中老年人关心的关节退变问题,宋震宇表示,日常养护需做到“劳逸结合”,避免长时间负重和重复同一动作,可选择散步、太极拳等温和运动,同时注意关节保暖,补充钙和维生素D。针对术后康复,他提醒患者:“康复训练需遵循‘循序渐进’原则,术后早期可在医生指导下进行被动关节活动,后期逐步过渡到主动训练,切勿盲目追求进度,定期复查调整康复方案至关重要。”

干燥季节已至 这份皮肤保湿攻略请查收



1月正值隆冬时节,空气干燥、气温偏低,不仅容易导致皮肤干燥、瘙痒等问题频发,还可能引发呼吸道黏膜不适、身体缺水等健康困扰。近日,本报记者专访了晋江市中医院皮肤科医师许艺燕,为市民送上干燥季针对性健康防护指南。

皮肤干燥别乱“润”

“近期前来咨询皮肤干燥相关用药和护理问题的市民明显增多,很多人存在‘频繁涂抹护肤品’‘随意使用药膏’等误区。”许艺燕开门见山指出,干燥季皮肤屏障脆弱,盲目护理反而可能加重不适,尤其是老年人和儿童,皮肤含水量较低,更易出现干燥脱皮、瘙痒等症状。

针对市民关心的干燥皮肤护理与用药问题,许艺燕详细解读:“日常护肤核心是‘温和清洁+足量保湿’,避免使用碱性强的肥皂、沐浴露,洗澡水温控制在38℃以下,洗澡时间不超过10分钟,洗完澡后3分钟内涂抹身体乳,能更好地锁住水分。”对于出现瘙痒症状的市民,他提醒切勿抓挠,轻度瘙痒可通过加强保湿缓解;若瘙痒严重影响睡眠,可在医生指导下使用温和的外用止痒药膏,避免自行使用含激素的药膏,尤其是面部和儿童皮肤,长期滥用可能导致皮肤变薄、色素沉着等问题。

补水不是“多喝水”

除了皮肤护理,干燥季补水也是市民关注的健康重点。许艺燕表示,很多市民

认为“多喝水就能补水”,这是常见误区,科学补水不仅要关注饮水量,还要讲究方式方法,才能真正让身体吸收水分。

“人体每天需水量约1500-2000毫升,干燥季可适当增加,但要少量多次饮用,避免一次性大量猛灌。”许艺燕解释,一次性喝太多水会增加肾脏负担,且水分无法及时被身体吸收,反而可能快速排出。他特别提醒,避免饮用过烫的水,水温控制在40℃左右为宜,过烫的水会损伤口腔和消化道黏膜;此外,部分市民会通过喝浓茶、咖啡补水,这类饮品含咖啡因,具有利尿作用,反而会加速水分流失,建议搭配白开水饮用。对于特殊人群,他建议,儿童补水可少量多次,避免强迫饮水;老年人肾脏功能相对较弱,补水需循序渐进,可根据自身尿量颜色判断,尿液呈淡黄色即为正常;慢性病患者如糖尿病、肾病患者,需在医生指导下控制饮水量。

最后,许艺燕总结建议,干燥季健康防护核心是“温和护理+科学补水”,市民若出现皮肤持续瘙痒、黏膜不适等症状,切勿自行处理,应及时咨询专业医生或药师。科学的防护方式能帮助大家更好地适应干燥气候,守护身体各项机能稳定,平稳度过寒冬。

警惕“隐形杀手”甲状腺疾病

气温骤降,人体新陈代谢受到影响,甲状腺疾病进入高发期。作为无创、精准的诊断手段,甲状腺超声在疾病筛查中发挥着重要作用。近日,本报记者专访了晋江市医院(上海六院福建医院)超声医学科医师颜富强,为市民解读冬季甲状腺疾病的防护与筛查要点。

冬季甲状腺疾病高发

“冬季是甲状腺疾病高发期,门诊接诊量会明显增加。”颜富强介绍,低温环境会直接影响人体新陈代谢,可能导致甲状腺功能异常;同时,冬季人们户外活动减少,日照不足,加上年末压力大、情绪波动明显,这些因素都会进一步增加甲状腺疾病发病风险。

颜富强告诉记者,“甲状腺疾病早期症状大多不典型,很多患者都是在体检时通过甲状腺超声发现的。这种检查方式能清晰显示甲状腺的大小、形态、内部回声,以及是否存在结节、结节的性质等,对于甲状腺炎、甲状腺结节、甲状腺功能亢进或减退等疾病的诊断都非常有帮助。”他特别提到,对于甲状腺结节,超声检查



可初步判断良恶性,为临床治疗提供关键依据,避免漏诊或过度治疗。

甲状腺结节呈现年轻化

记者了解到,近年来甲状腺结节的发病率逐年上升,且呈现明显的年轻化趋势,20-40岁的中青年女性成为高发人群。颜富强提醒市民:“冬季要做好甲状腺防护,首先要保持规律作息,避免熬夜,让甲状腺得到充分休息;其次要保持心情舒畅,通过听音乐、冥想等方式缓解压力,避免长期焦虑、抑郁;饮食上可适当增加

富含碘的食物摄入,如海带、紫菜等,但要避免过量,尤其是有甲状腺疾病家族史的人群需格外注意。”

颜富强最后强调,定期筛查是早发现甲状腺疾病的关键。“建议成年人每年进行一次甲状腺超声筛查,尤其是女性,有甲状腺疾病家族史、长期处于高压状态的人群,更要重视定期筛查。”他表示,超声检查操作简便、无辐射、价格亲民,适合作为常规体检项目,市民可通过早筛查、早诊断、早治疗,能有效降低甲状腺疾病带来的健康风险,平安度过寒冬。