

本期聚焦

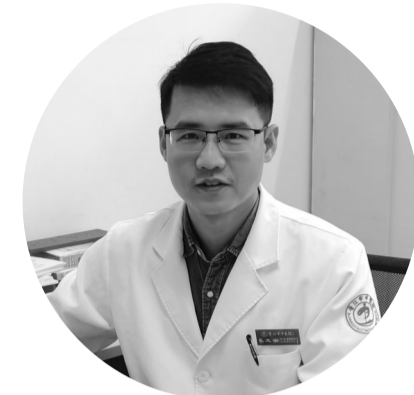
寒冬暖身更养生 健康饮食这样做

伴随着健康意识的增强,不少家庭都十分注重健康食品的选购。糖果蜜饯、腊味熟食、油炸零食等食品虽受欢迎,但往往高油、高糖、高盐,过量食用易加重脾胃负担。如何在选购食品时兼顾美味与健康?记者专访了晋江市中医院脾胃病科医生王龙宗,为市民带来一份实用的健康食品选购指南。

遵循“清淡均衡”原则 避开脾胃“雷区”

“进入冬季,饮食就容易油腻杂乱,年货的选择直接影响节后脾胃健康。”王龙宗医生在采访中表示,每年春节后,医院脾胃病科都会接诊大量因饮食不当引发腹胀、腹泻、消化不良的患者,多与节日期间过量食用高油高糖、辛辣刺激的年货有关。因此,选购食品应遵循“清淡、均衡、易消化”的核心原则,优先选择能养护脾胃的食材和食品。

王龙宗提醒,市民选购时要避开三类脾胃“雷区”食品:一是高糖高脂的甜食零食,如奶油蛋糕、酥皮点心、糖果等,过量食用易滋生湿气,导致脾胃运化失常;二是加工类腊味,如腊肉、腊肠、咸鱼等,这类食物含盐量高,且经过腌制后不易消化,容易刺激胃肠黏膜;三是辛辣刺激的调味品和零食,如麻辣豆干、泡椒凤爪等,可能加重胃肠不适,尤其不适合本身就有胃炎、胃溃疡的人群。



分品类推荐健康食品 兼顾营养与口感

结合春节饮食需求,王龙宗医生分品类为市民推荐了多款健康食品。在主食类方面,建议选择杂粮礼盒,如小米、燕麦、糙米、玉米等,这类食物富含膳食纤维,能促进肠道蠕动,减少积食,可搭配大米煮成杂粮饭,或用来熬粥,适合全家食用。果蔬类年货可选择应季水果礼盒,



如橙子、苹果、柚子、猕猴桃等,富含维生素和水分,能补充节日期间饮食中缺乏的膳食纤维;蔬菜方面,可选购耐储存的根茎类蔬菜,如萝卜、山药、土豆、莲藕等,其中山药、莲藕还具有健脾养胃的功效,可搭配肉类烹任,或用来煲汤。

在零食和饮品方面,王龙宗推荐原味坚果礼盒,如核桃、杏仁、巴旦木等,富含优质蛋白和微量元素,但需注意控制食用量,每天不超过20克;饮品可选择

菊花茶、大麦茶、陈皮茶等,菊花清热降火,大麦茶和陈皮茶则能健脾消食,适合搭配油腻食物饮用,替代高糖分的碳酸饮料和果汁。

最后,王龙宗特别提醒,选购食品时要查看配料表和保质期,优先选择配料简单、无过多添加剂的产品;同时要根据家庭人数适量采购,避免因囤积过多导致食物变质浪费。食用零食等食品时,需注重适量,并规律作息,才能更好地养护脾胃,开开心心过大年。

健康课堂

青少年成绩下滑、厌学:不只是学习问题 更是心理警报



晋江市第三医院儿童青少年心理门诊主治医师介绍,有多项青少年心理健康调研数据显示,成绩下滑、不愿上学已成为未成年人抑郁的重要表现之一。《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出,我国18岁以下的抑郁症患者占总患病人数的30%。50%的抑郁症患者为在校学生。青少年抑郁症患病率已达15%,接近于成年人。其中,抑郁的孩子超半数曾出现学习动力不足、成绩骤降、逃避校园等情况。

然而,许多家长在面对孩子的学习问题时,往往忽略了这一潜在的心理信号,反而因过度关注成绩而加重孩子的心理负担。

关注青少年学习困境 心理状态是关键

“学习问题从来不只是学习的问题。”林喜凤表示,当孩子出现成绩下滑、厌学情绪时,家长首先应关注其心理状态,而非单纯指责或施压。她解释未成年人的心理承受能力较弱,若长期处于焦虑、压抑的状态,会直接影响注意力与学习效率,进而导致成绩下降。而成绩不佳又会加剧孩子的自我否定,形成恶性循环,最终会引发厌学甚至拒学的心态。

此外,人际关系困难也是导致青少年学习问题的重要原因。学龄期孩子正处于自我认知与人格发展的关键阶段,他们通过与老师、同学的相处获得归属感与认同感。如果孩子在校园遭遇师生矛盾、同学排挤等问题,会对校园环境产生抵触情绪,开始逃避学习。然而,许多家长对人际关系影响学习的认知不足,却忽视了孩子的情感需求,最终导致问题持续恶化。

学生调节三步解烦恼 家长需听专家言

面对成绩下滑、厌学或人际困扰,学生可通过三步科学调节自我。首先,情绪疏导,拒绝内耗。可借助写日记、运动、听音乐释放压力,向信任的人倾诉负面情绪,同时用积极自我暗示替代自我否定。其次,做好学习规划,拆解目标,制定具体计划,合理分配时间,遇难题及时请教。最后,主动破冰,改善人际,与同学发生矛盾时主动真诚沟通,对老师可通过纸条等方式表达困惑,还可参与班级活动提升归属感。而林喜凤则建议家长最重要的是重视孩子的心理需求,多与孩子沟通交流,倾听其内心想法,而非单纯关注成绩,帮助孩子以积极的心态面对学习与生活。

“孩子的成长需要成绩,更需要健康的心理与良好的人际关系。”林喜凤强调家长应学会从关注孩子本身,要让孩子真切感受到被爱与接纳,要陪孩子一同学习面对问题,解决问题,更要为孩子营造稳定且有弹性的成长空间。

诺如病毒进入高发期 医生详解“冬季呕吐病”防控要点

近日气温走低,诺如病毒感染进入高发期。晋江市医院(上海六院福建医院)儿科负责人、儿科学硕士林利平透露,近一周,科室已接诊十余例诺如病毒感染患儿,其中不乏家庭聚集病例。“上周有个3岁患儿突发呕吐、腹泻,随后家长也出现类似症状,就是典型的家庭内接触传播。”林利平提醒,诺如病毒引发的“冬季呕吐病”传染性极强,5岁以下婴幼儿易感,家庭需重点做好传播阻断、症状识别和规范消毒。

传播途径多且隐匿 儿童呕吐需警惕

林利平介绍,诺如病毒仅需10~100个病毒颗粒就可致病,传播途径主要有三类,需重点防范:一是粪-口途径,食用被污染的贝类、未洗净的果蔬或喝生水易中招;二是接触传播,门把手、玩具等被呕吐物、粪便污染后,触摸再碰口鼻就可能感染;三是气溶胶传播,患者呕吐、腹泻时产生的病毒气溶胶,被周围人吸入会导致。实用建议:家长带孩子外出后,需用流动水+肥皂洗手液洗手20秒以上,避免让孩子乱摸公共物品后揉眼睛、摸嘴巴。

诺如病毒感染潜伏期12~48小时,发病急。“儿童以突发性喷射式呕吐为主,可能伴轻微腹泻;成人多以腹泻为主,粪便为稀水便。”林利平强调,多数患者2~3天可自愈,核心是预防脱水。实用建议:呕吐、腹泻期间,可少量多次饮用口服补液



液;若出现皮肤干燥、口干、尿量减少,或婴幼儿哭闹无泪、精神差,需立即就医,切勿自行喂服止泻药。

家庭消毒有讲究 含氯制剂是首选

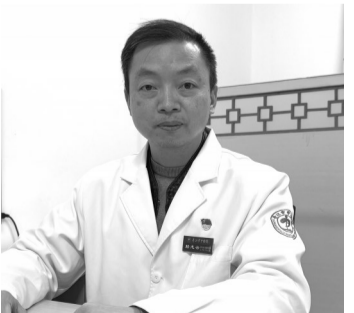
需特别注意,酒精对诺如病毒无效,消毒首选含氯消毒剂(如84消毒液)。林利平给出分场景实用消毒方案。污染物处理:患者呕吐物、排泄物需用5000mg/L~10000mg/L含氯消毒剂浸湿的纱布覆盖静置30分钟,清除后再用1000mg/L含氯消毒剂喷洒污染表面;高频接触部位:门把手、桌面、玩具等用1000mg/L含

氯消毒剂擦拭,30分钟后用清水洗净。

其他场景消毒:餐具首选煮沸消毒,水沸后持续煮30分钟;沾染污物的衣物、被罩,先用含氯消毒剂浸泡30分钟或煮沸后再常规清洗。另外,处理污染物时必须戴口罩和手套,操作完用流动水彻底洗手,避免产生气溶胶交叉感染。

林利平最后提醒,感染者需居家隔离至症状消失后72小时,不与家人共用餐具、密切接触。预防核心:饭前便后、接触食物前严格洗手,食物彻底煮熟,不喝生水,家中常通风,玩具定期消毒,就能有效降低感染风险。

寒冬防病正当时 呼吸道健康需“严防守”



连日来,晋江气温持续走低,寒风凛冽,各大医院呼吸道疾病患者数量明显攀升。咳嗽、胸闷、咽痛等症状困扰着不少市民,尤其是老年人、儿童等易感人群。冬季为何成为呼吸道疾病的高发期?市民该如何科学防治?带着这些问题,记者专访了晋江市中医院肺病科主任医师赖志云。

低温干燥叠加密闭环境 呼吸道疾病进入高发季

“每年12月至次年2月,都是呼吸道疾病的高发时段,今年也不例外。从科室接诊情况来看,近一个月门诊量较秋季增长了30%左右,其中以流感、急性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病急性发作为主。”赖志云介绍,冬季呼吸道疾病高发,是气候特点与

人体生理变化共同作用的结果。赖志云解释,低温环境会直接刺激呼吸道黏膜,导致黏膜血管收缩,局部血液循环变差,黏膜分泌的黏液减少。而黏液是呼吸道的“保护屏障”,其减少后,病毒、细菌更容易侵入人体,引发感染。同时,冬季空气干燥,会进一步加剧呼吸道黏膜的干燥程度,降低其抵抗力。“此外,冬季市民户外活动减少,室内门窗紧闭,通风不良,导致空气污浊,病毒浓度升高,一旦有感染者,很容易通过飞沫传播,造成交叉感染。”

针对老年人和儿童易感的问题,赖志云表示,老年人肺功能有所衰退,基础疾病较多,免疫力相对较低;儿童呼吸道黏膜尚未发育成熟,抵抗力较弱,且活泼好动,在学校、幼儿园等人员密集场所,接触病毒的概率更高,因此这两类人群需要重点防护。

科学防护+规范治疗 守护呼吸道健康

面对冬季呼吸道疾病的侵袭,做好科学防护是关键。赖志云结合临床经验,为市民提出了具体的防护建议。首先,要注意保暖,根据气温变化及时增减衣物,尤其要做好颈部、背部和脚部的保暖,避免受

凉。其次,保持室内通风,每天定时开窗通风2~3次,每次30分钟左右,保持空气流通,减少病毒滋生。

在个人卫生方面,要养成勤洗手的习惯,用肥皂或洗手液和流动水彻底清洗,避免用手触摸口鼻眼等部位;外出时,在人员密集场所如商场、医院、公交车等,建议佩戴口罩,降低感染风险。同时,要适当进行体育锻炼,如散步、太极拳、室内瑜伽等,增强体质,提高免疫力,饮食上要保持清淡营养,多吃富含维生素的蔬菜水果,多喝水,少吃辛辣刺激食物,戒烟限酒。

如果出现呼吸道不适症状,该如何应对?赖志云提醒,市民若出现轻微咳嗽、咽痛等症状,可先居家休息,多喝水,保证充足睡眠,避免劳累。若症状持续加重,出现高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等情况,应及时到医院就诊,明确诊断后规范治疗,切勿自行盲目用药,尤其是抗生素的使用,需在医生指导下进行,避免滥用导致耐药性。

“对于有慢性呼吸道疾病如慢阻肺、哮喘的患者,要规律用药,定期复查,避免病情急性发作。”赖志云强调,冬季呼吸道疾病防治刻不容缓,市民要提高警惕,做好自我防护,一旦出现不适及时就医,才能平稳度过寒冬。

冬季皮肤“旱灾”这样救

进入冬季,气温骤降、空气干燥,不少人的皮肤会遭遇“旱灾”:紧绷起皮、瘙痒难耐,甚至诱发湿疹。如何科学护肤,平稳度过寒冬?我们专访了晋江市中医药学会会长、晋江市中医院原副院长、主任中医师蔡文墨,从专业角度给出从沐浴习惯到保湿选择的全流程护肤方案。

水温至关重要

“冬季护肤,沐浴是第一道关键防线,很多人却陷入‘越洗越干’的误区。”蔡文墨指出,冬季皮肤皮脂腺分泌减少,过度清洁会破坏皮肤表面的皮脂膜,导致水分流失加剧,进而引发瘙痒。他建议,首先要控制沐浴频率,健康人群每周1~2次即可,湿疹患者需根据皮肤状态调整,避免频繁洗浴。

水温与沐浴产品的选择同样重要。“水温应控制在37~39℃,接近人体体温为宜,过热的水会刺激皮肤血管扩张,破坏皮肤屏障。”蔡文墨强调,应避免使用碱性强的肥皂、沐浴露,优先选择无香精、无防腐剂的温和氨基酸类产品,或含有燕麦、蜂蜜等舒缓成分的沐浴剂。沐浴时建议用手轻轻揉搓,避免使用搓澡巾等粗糙工具,洗浴时间控制在5~10分钟内。洗完澡后,无需用力擦干,用干净的毛巾轻轻按压吸干水分,随即进行保湿护理,此时皮肤角质层含水量高,保湿效果更佳。

精准保湿“深层补水”

如果说科学沐浴是“防流失”,那么精准保湿就是“补水、强屏障”。蔡文墨表示,冬季保湿需遵循“分层护理、长效锁水”的原则,根据皮肤干燥程度选择合适产品。对于轻微干燥、紧绷的皮肤,可选择质地清爽的保湿乳液,其含有的甘油、维生素B5等成分能快速为皮肤补充水分;对于干燥脱皮、瘙痒明显的皮肤,应选用质地厚重的保湿霜或身体乳,这类产品含油量更高,能在皮肤表面形成保护膜,牢牢锁住水分,缓解干燥不适。

针对冬季高发的湿疹,蔡文墨特别提醒:“湿疹患者的皮肤屏障受损严重,保湿需更加精细化。”建议选择含有神经酰胺、角鲨烷等修复成分的医用保湿剂,这类产品温和无刺激,能帮助修复受损的皮肤屏障,减少湿疹复发。此外,保湿并非只在沐浴后进行,日常可随身携带保湿喷雾,感觉皮肤干燥时及时补水,但需注意喷雾后用轻柔拍吸,避免水分蒸发带走皮肤自身水分。

最后,蔡文墨补充,冬季护肤除了外部护理,内部调理也不可或缺。建议多喝水,保持身体水分充足;多吃富含维生素A、维生素E的食物,如胡萝卜、坚果等,帮助维持皮肤健康状态;同时避免辛辣刺激食物,减少皮肤刺激。

推荐三款食疗养生汤

随着气温骤降,冬季成为呼吸道疾病与脾胃虚寒的高发期。咱厝国家二级公共营养师Lindy指出,冬季饮食需注重“温补润燥”,通过食材搭配激发食材的天然药性,既能抵御严寒,又能调理体质。结合中医理论与现代营养学,Lindy推荐三款适合全家食用的养生汤品,兼顾功效与口感。

当归生姜羊肉汤 驱寒补虚的“冬季第一汤”

适用人群:手脚冰凉、气血不足、易感冒者。Lindy介绍,羊肉性温,搭配活血养血的当归与驱寒的生姜,形成中医经典温补方剂。当中的多糖成分可增强免疫力,生姜中的姜辣素能促进血液循环,缓解因寒邪导致的关节疼痛。制作要点:选用羊腿肉或羊排,切块后浸泡2小时去血水,焯水时加料酒与葱段去腥;与10克当归、30克生姜、5颗红枣同炖1.5小时,起锅前加枸杞与盐调味;痛风患者需减少用量,可搭配白萝卜平衡嘌呤。营养师提醒:羊肉汤不宜过烫饮用,40℃左右为佳,避免刺激食道黏膜。

雪梨百合银耳汤 润燥安神的“清肺小甜汤”

适用人群:口干舌燥、咽喉不适、睡眠质量差者。Lindy介绍,冬季室内暖气易引发“燥邪”,雪梨润肺生津,银耳富含天然植物胶质,百合含秋水仙碱可镇咳安神。三者搭配能缓解皮肤干燥、便秘等问题。制作要点:干银耳泡发2小时后撕小朵,干百合与莲子温水浸泡30分钟;银耳与莲子先炖30分钟至出胶,再加入雪梨块与百合煮20分钟;冰糖需最后加入,避免破坏维生素C。营养师提醒:肠胃虚寒者可减少雪梨用量,或加热后饮用。

山药玉米排骨汤 健脾养胃的“温和滋补汤”

适用人群:脾胃虚弱、食欲不振,以及儿童与老年人。Lindy介绍,山药中的黏蛋白可保护胃黏膜,玉米富含膳食纤维促进消化,排骨提供优质蛋白与钙质。此汤清淡少油,适合长期调理。制作要点:排骨焯水后与玉米段炖1小时,再加入山药块炖30分钟;山药选用铁棍山药,口感更粉糯;可搭配少量薏米增强祛湿效果。营养师提醒:汤渣营养丰富,建议搭配食用,避免浪费膳食纤维与矿物质。Lindy强调,冬季喝汤需遵循“温度适宜、荤素搭配、因人而异”原则。汤品温度不宜超过60℃,避免损伤口腔与食道黏膜;素汤可搭配坚果补充蛋白质,荤汤需撇去浮油减少脂肪摄入;易上火者减少当归、红枣用量,体寒者可增加生姜比例。



健康话题

口腔健康管理

牙周病、龋齿等口腔问题不仅影响咀嚼功能,还可能关联全身健康。你是否正被牙龈出血、牙周肿痛、口臭等问题困扰?对于口腔健康,你是否有疑问?日常该如何科学清洁口腔预防牙周病?中医对口腔问题有哪些特色调理方法?不同人群的口腔护理重点有何不同?欢迎分享你的口腔健康困扰与护理经验,我们将邀请专业医师给出全面的口腔健康管理建议。联系邮箱:84552165@qq.com。