



启动“健康储蓄”计划 为身体做个年度预算吧



郑志峰

理念先行： 健康是人生的“硬通货”

“很多人把健康比作‘1’，财富、名誉是后面的‘0’，但更精准的比喻是健康账户。”郑志峰表示，当下年轻人常以透支健康、却不规律饮食等方式透支健康，却忽视了这种“亏损”的复利效应。据灵源街道社区卫生服务中心统计，2025年辖区30—40岁人群中，近三成存在血脂异常、颈椎不适等亚健康健康问题，多与长期健康“零投入”相关。

郑志峰认为，“健康储蓄”的核心是转变观念，将健康管理从“被

2026年伊始，不少人忙着制定年度财务预算，却鲜少为健康做规划。灵源街道社区卫生服务中心医务科科长郑志峰建议咱晋市民，不妨在此时正式启动“健康储蓄”计划。“健康就像银行存款，持续科学地‘储蓄’才能应对未来的健康风险，盲目透支只会让‘账户’亏空。”他倡导居民将健康视为核心资产，像管理财务一样规划全年运动、营养、睡眠、体检等健康“投入”。

动治病”转向“主动储蓄”。“就像财务预算要区分必要支出和非必要支出，健康投入也需分清核心项与可选项，运动、营养、睡眠、体检是不可或缺的“刚性投入”。

精准规划： 四大维度制定 健康“预算表”

针对如何制定个性化健康“预算”，郑志峰给出了具体指引。首先，进行运动“定投”，积少成多。每周坚持不少于150分钟的中等强度运动，如每日快走、慢跑30分钟。这就像定期向健康账户存入“活期存款”，日积月累，便能收获强健体魄的“复利回报”。

其次，可以进行饮食“精算”计

划，让营养更加均衡。摒弃盲目进补、暴饮暴食的习惯，三餐定时定量，多摄入全谷物、优质蛋白质，减少高油高糖食物的摄入。如同合理规划收支，既要满足口腹之欲，更要为身体补充精准营养。

此外，须做好睡眠“储备”，固本培元。睡眠是健康的“基石储蓄”，成年人应保证每日7—8小时的充足睡眠，养成固定作息，睡前一小时远离电子设备，杜绝“睡眠负债”，才能让身体始终保持充沛能量。

最后，进行体检“审计”，防患未然。每年至少进行一次全面体检，如同为健康金库做年度“财务审计”，及时排查潜在健康风险，早发现、早干预，避免小隐患演变成大问题。

基层赋能： 让健康储蓄“落地生根”

为助力居民落实“健康储蓄”计划，灵源街道社区卫生服务中心积极推动落实国家基本公共卫生服务惠民政策，依托家庭医生团队为辖区居民开展定期随访、跟踪健康“投入”成效；每月举办科普讲座，解读居民的健康数据与“储蓄”技巧。

“健康储蓄无需高额成本，关键在坚持。”郑志峰呼吁，新年伊始，不妨为自己的身体制定一份专属“预算”，从规律作息、适量运动等小事做起，让每一份健康投入都能收获长远回报。



天气骤冷 警惕肾病综合征

秋冬交替，气温骤降，各类呼吸道感染疾病进入高发期，而感染恰恰是诱发肾病综合征的重要诱因之一。肾病综合征不仅会给患者身体带来显著伤害，还会影响正常生活与生长发育，尤其在冬季高发期需格外警惕。本期我们专访晋江市中医院肾内科、血液净化室科室负责人杨嵘嵘，为大家解读冬季肾病综合征的防控要点。



杨嵘嵘

高发诱因与典型症状

杨嵘嵘介绍，肾病综合征可发生于任何年龄阶段，但青年和儿童属于高发人群，其中3—5岁的幼儿发病率较高，且男孩发病比例显著高于女孩，约为3.7:1。冬季之所以成为高发期，核心原因在于低温环境下人体免疫力下降，易引发感冒、扁桃体炎等呼吸道感染，而感染会激活体内免疫反应，进而损伤肾脏滤过功能，诱发或加重肾病综合征。

“小儿肾病综合征多有前期感染症状，其核心特征是‘三高一低’，即高度水肿、大量蛋白尿、高脂血症和低蛋白血症。”杨嵘嵘表示，家长需重点关注孩子感冒后的身体变化，尤其在感冒后2至3周内，若出现眼睑浮肿、精神乏力、食欲不振、尿量减少等症状，务必及时带孩子到医院进行尿液检查。若延误治疗，水肿会逐渐蔓延至全身，甚至出现胸水、腹水，皮肤轻微损伤就会渗水，不仅增加治疗难度，还会严重影响孩子的生长发育，留下长期健康隐患。

科学防控与就医指引

针对冬季肾病综合征的防控，杨嵘嵘给出明确建议。首先，做好保暖防护是基础，根据气温变化及时增减衣物，避免受凉引发感染；其次，合理搭配饮食，保证优质蛋白质摄入，增强机体免疫力，同时减少高盐、高脂食物摄入，减轻肾脏代谢负担；此外，规律作息、适度运动也能提升抵抗力，降低感染风险。

对于成人而言，冬季同样不能忽视肾病综合征的预防。长期过度劳累、精神紧张、受凉感冒等，都可能成为发病诱因。若出现下肢水肿、尿中泡沫增多且不易消散、头晕乏力等症状，需及时就医检查。杨嵘嵘提醒，肾病综合征的治疗关键在于早发现、早干预，早期规范治疗可有效控制病情进展，减少肾功能损伤。

冬季是肾脏健康的“考验期”，感染诱发的肾病综合征需引起全年龄段关注。尤其是家长要密切留意儿童感冒后的身体信号，成人也要做好自我防护。一旦出现疑似症状，及时到正规医院肾内科就诊，才能最大程度守护肾脏健康。

节气养生

温经散寒固根本 安然度冬护健康

小寒已至，民间素有“小寒胜大寒，冷成冰团”之说。此时节阴寒盛极，阳气潜藏，寒邪易阻滞气血经络，不仅易诱发感冒、心脑血管疾病，更是风湿免疫性疾病患者的“挑战期”。低温会导致关节局部血管收缩、血液循环减缓，炎症因子蓄积，加重关节肿痛僵硬。日前，记者专访晋江市中医院风湿免疫科主任张滢坦，在此为大家分享针对性的小寒养生建议，核心在于“温经散寒、固本培元”，内外兼修筑牢健康防线。



张滢坦

起居有常：

早睡早起 重点护阳

小寒时节，充足睡眠是阳气潜藏、阴精蓄积的关键，建议比平时早1—2小时入睡，晚1—2小时起床，每日增加1小时睡眠时间，尤其避免熬夜耗阳，否则会导致免疫力下降，增加疾病发作风险。保暖需抓重点，头、腰、背、腹部、足部等“四暖”不可或缺，外出佩戴帽子围巾，室内避免冷风直吹；睡前用35℃—40℃热水泡脚15分钟，可加入当归、红花等中药材，促进循环、缓解关节不适，泡至后背微汗即可。

饮食有节：

温补散寒 兼顾抗炎

小寒饮食遵循“减甘增苦，温杂兼顾”原则，既要温补阳气，又要避免温补过度滋生内火。推荐食用羊肉、牛肉、鸡肉等温热性食物，搭配生姜、花椒炖煮，如经典的当归生姜羊肉汤，可温中补虚、散寒强身；风湿免疫性疾病患者可适当增加优质蛋白质和富含Omega-3的食物，辅助抗炎。同时忌过食生冷黏腻之物，少吃绿豆、柿子等寒凉食材，以免损伤脾胃阳气。日常可搭配核桃粥、黑芝麻粥等热粥，兼顾滋养与易消化。

运动有度：

温和舒缓 以微汗为度

“冬练三九”需顺应“闭藏”规律，忌剧烈运动导致大汗外泄。建议选择太极拳、八段锦、慢走等舒缓运动，安排在日出后气温回升时进行，运动前充分热身，避免骤然运动引发关节不适。运动强度以微微出汗为宜，可配合简单的补肾按摩，如揉搓耳廓3分钟、按摩腰背肾俞穴200次，助力益肾填精。风湿免疫性疾病患者的功能锻炼以保持关节活动度、增强肌肉力量为目标，循序渐进，若出现关节肿痛加剧及时暂停并复诊。

张滢坦表示，小寒虽寒，却蕴藏着生机。遵循“外御寒气、内调免疫”的养生之道，做好起居、饮食、运动的精细化调理，尤其是风湿免疫性疾病患者坚持规范治疗、科学防护，便能安然度过寒冬，为来年健康储备能量。

本版由本报记者吴清华撰写

家庭小药箱 年末清理指南请查收



黄奉德

年末岁尾，气温骤降，感冒、呼吸道感染等疾病进入高发期，家庭小药箱成为守护健康的重要防线。然而，不少家庭的药箱长期未清理，过期药品堆积、常用药缺失等问题突出。近日，记者专访晋江市第二医院（安海医院）药剂科副主任药师黄奉德，为市民带来家庭小药箱年末清理与冬季备货的专业指南。

过期药品别将就

“很多家庭存在‘药品刚过期几天没事’的侥幸心理，这是非常危险的。”黄奉德开门见山指出。据《中国家庭过期药品回收白皮书》，超80%的家庭没有定期清理药箱的习惯，全国每年产生过期药品约1.5万吨。

黄奉德介绍，药品过期后，有效成分会降解导致药效下降，延误疾病治疗；部分药品还会发生化学变化，生成有害物质，如青霉素类药物过期后可能产生致敏性产物，引发过敏性休克。此外，过期药品随意丢弃还会污染环境，甚至被不法分子回收翻新，危害公众用药安全。

四步搞定“断舍离”

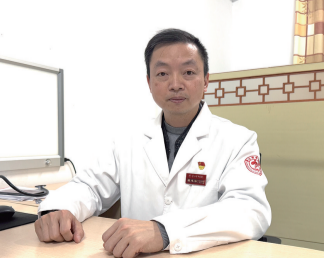
针对年末药箱清理，黄奉德给出四步操作法。第一步清空分类，将药箱内所有物品取出，按口服、外用、急救用品分类摆放，避免混淆。第二步严格筛选，过期药品、性状改变（如药片变色、口服液浑浊）的药品及无标签的散装药品，均需果断丢弃。第三步规范处理，过期药品属于有害垃圾，需破坏包装后投入红色有害垃圾桶，或送至社区、药店的过期药品回收点。第四步留存登记，用备忘录记录剩余药品的名称和有效期，设置半年后再次清理的提醒。

冬季备货有先后

冬季备货无需“囤药”，精准补充即可。黄奉德建议重点备齐两类药品：外用药可选择碘伏、无菌纱布、创可贴、莫匹罗星软膏，应对冬季皮肤干燥开裂、轻微外伤等问题；退烧药优先备对乙酰氨基酚或布洛芬，注意区分成人与儿童剂型，2月龄以内婴儿禁用任何解热镇痛药。此外，可适量准备感冒清热颗粒等中成药、蒙脱石散等肠胃药。黄奉德特别提醒，退烧药不可交替使用，用药前需仔细阅读说明书，症状未缓解及时就医，儿童用药需严格遵循剂量要求。

黄奉德表示，家庭小药箱的管理核心是“定期清理、按需储备、安全存放”，存放在避光干燥处并加锁，避免儿童误服。做好年末药箱“大扫除”，才能让小药箱真正成为居家健康的“安全卫士”。

干燥季护呼吸



赖志云

干燥环境伤肺

“冬季暖气房内湿度常低至20%—30%，这种干燥环境会加速人体水分流失，尤其损伤呼吸道黏膜。”

中医调理有妙招

随着冬季气温骤降，市民纷纷紧闭门窗开启取暖设备，室内密闭环境与暖气烘烤带来的干燥、病菌传播问题愈发突出，成为呼吸道疾病高发的重要诱因。记者近日走访晋江市中医院，专访肺病科主任医师赖志云，为市民解答冬季室内空气质量管理的关键要点。

赖志云表示，中医认为“肺喜润而恶燥”，干燥空气会导致鼻咽干涩、咳嗽少痰等不适，免疫力较弱人群更易诱发哮喘、支气管炎等疾病。临床数据显示，近期接诊的呼吸道疾病患者中，近六成与长期处于干燥密闭环境相关。

针对干燥问题，赖志云给出专业建议：“室内湿度应控制在40%—60%，可使用加湿器，也可在暖气片上放置水盆、悬挂湿毛巾等简易方

法增湿。”他特别提醒，加湿器需定期清洁，避免滋生霉菌造成二次污染。饮食上可遵循“防燥护阴”原则，多吃梨、银耳、芝麻等润燥食物，每日饮用1.5—2升温水，补充身体流失的水分。

密闭空间藏隐患

除了干燥，密闭空间内的病菌传播更是冬季健康的“隐形威胁”。赖志云介绍，低温环境下病毒、细菌存

活时间延长，门窗紧闭导致空气不流通，会使室内病菌浓度升高，通过飞沫、接触等途径极易造成交叉感染，流感、支原体肺炎等传染病因此高发。

“做好通风是降低病菌传播的关键措施。”赖主任强调，即便天气寒冷，也应每日在上午10点至下午3点等温暖时段开窗通风2—3次，每次不少于30分钟，可采用逐个房间通风的方式，避免室内

年终体检别跟风 专家提醒：不同人群需精准定制



李强

近来，体检迎来高峰期，不少人将体检视为年度健康“盘点”。但盲目选择“全套餐”往往难以精准筛查风险。近日，记者采访了晋江市医院（上海六院福建医院）健康管理中心负责人李强，他结合不同人群生理特点和生活习惯，给出了针对性的年终体检建议。

青年群体： 基础筛查和生活习惯关联项

20—40岁青年群体身体机能虽处于较好状态，但长期熬夜、应酬多、缺乏运动等不良习惯已埋下健康隐患。李强表示，该群体体检无需追求复杂项目，重点做好基础筛查，同时针对性增加关联项目。

中年群体： 聚焦心脑血管和肿瘤筛查

40—50岁是“健康高危期”，心血管疾病和肿瘤发病风险显著上升。李强强调，这一群体需在基础检查之上，重点强化心脑血管和肿瘤筛查。

心脑血管方面，建议增加心脏彩超、颈动脉超声，有“三高”病史者可进一步做冠脉CTA排查冠心病。肿瘤筛查需精准发力：肺部低剂量螺旋CT是肺癌早筛的关键项目，长期吸烟或有家族史者必查；男性需重视胃肠镜检查，筛查胃癌、结直肠癌；女性需持续关注乳腺健康，45岁后可根据情况选择乳腺钼靶检查。李强提醒，有三代以内肿瘤家族史者，需提

前缩短体检间隔，增加肿瘤标志物检测。

老年群体： 全面评估+骨健康

老年人机能衰退，慢性病叠加风险增加，体检需兼顾全面性与针对性。李强表示，除延续中年群体的重点项目外，还需重点关注骨密度和老年高发疾病筛查。

骨密度检测是老年群体的必查项，尤其是女性，需警惕骨质疏松引发的骨折风险。同时，需加强心脑血管疾病全面评估，定期做心电图、心脏彩超等检查；胃肠镜检查可每1—2年进行一次，排查癌前病变。此外，眼科检查也不可忽视，及时发现白内障、青光眼等问题。“我院引进的全维度热成像扫描5分钟即可完成全身扫描，无辐射、高灵敏度，能提前预警潜在疾病，适合老年群体作为补充筛查手段。”李强介绍道。

李强介绍，体检的核心价值在于后续干预，拿到报告后需及时咨询专业医生进行解读。该院健康管理门诊可提供全生命周期个性化服务，帮助市民根据体检结果调整生活方式，真正实现“早发现、早干预”。

岁末胃肠疾病高发 专家教你科学防护

“医生，我吃完火锅后肚子就一直绞痛，还上吐下泻。”1月以来，晋江市医院（上海六院福建医院）普外科门诊胃肠疾病患者明显增多。针对冬季尤其是1月胃肠疾病高发的情况，记者专访了该院普外科副主任医师许国玺，为市民送上实用的健康防护指南。

低温叠加饮食不当 胃肠健康遇双重考验

许国玺介绍，1月气温偏低且昼夜温差大，是胃肠疾病的高发期。从门诊病例来看，急性肠胃炎、胃肠痉挛、肠梗阻等疾病较为常见，其中多数患者发病与气候特点、饮食习惯密切相关。“低温会让胃肠道血管收缩，影响血液循环，导致胃肠蠕动减慢，消化功能下降，此时若饮食不当，很容易引发不适。”许国玺说。

他进一步解释，冬季市民偏爱火锅、烧烤、腊味等辛辣油腻食物驱寒，这类食物会持续刺激胃肠黏膜，加重胃肠负担；

同时，1月临近春节，家庭聚餐增多，暴饮暴食、饮食不规律的情况普遍，再加上部分人受凉后立即进食生冷食物，多重因素叠加，极易诱发胃肠疾病。近期接诊的一位患者，就是因夜间受凉后吃了一顿麻辣火锅，引发急性肠胃炎，出现剧烈腹痛、呕吐等症状。

科学防护有妙招 牢记“三字诀”

针对1月胃肠疾病的预防，许国玺总结了“暖、淡、动”三字防护口诀。

首先是“暖”，要做好腹部保暖，避免腹部直接暴露在冷空气中，夜间睡眠时盖好被褥，外出时可佩戴护腰或肚兜，减少胃肠道受寒冷刺激；泡脚时水温控制在40℃左右，每次15分钟，能促进胃肠血液循环。

其次是“淡”，饮食以清淡易消化为主，多吃芹菜、菠菜、香蕉等富含膳食纤维的食物，促进肠道蠕动；适量食用梨、蜂蜜等润燥食物，避免辛辣、油炸、腌制食品和过量



饮酒。聚餐时要控制食量，切勿暴饮暴食，火锅汤底尽量选择清汤，少吃浓稠油重的汤底。

最后是“动”，避免久坐不动，每天保持适度运动，久坐族每小时起身活动5分钟，可配合提肛运动增强胃肠功能。同时要养成定时排便习惯，排便时间控制在5—10分钟内。许国玺提醒，若出现持续腹痛、呕吐、停止排气排便等症状，需立即就医，切勿自行服用止痛药或盲目热敷，以免掩盖病情延误治疗。