

本期聚焦

这份“护肺”机器使用指南 请查收

冬季气温骤降,有不少市民习惯紧闭门窗,甚至在此基础上开启取暖设备,使得室内干燥、病菌积聚等空气质量问题凸显,成为呼吸道疾病的高发诱因。记者调查发现,加湿器和空气净化器成为不少家庭的“过冬标配”,但不当使用反而可能埋下健康隐患。近日,记者走访晋江市中医院,专访肺病科主任医师赖志云,为市民带来科学实用的“两器”使用指南。



加湿器：精准加湿不添“菌” 细节把控是关键

“冬季暖气房内湿度常低至20%~30%，干燥环境会损伤呼吸道黏膜，诱发鼻咽干涩、咳嗽等不适。”赖志云指出，加湿器能快速改善干燥问题，但不少市民存在加水随意、清洁忽视等误区，反而让其变成“细菌发射器”。市民周女士的经历就很有代表性，她告诉记者，入冬后为了预防感冒，轻信网上传言在加湿器中添加醋和板蓝根，使用几天后就出现了持续咳嗽、咽部灼痛的症状，就医后才知道是气道黏膜受到了刺激引发的过敏反应。赖主任表示，这类因不当使用加湿器就医的患者不在少数，临床中还有因长期不清洁加湿器，引发过敏性鼻炎、支气管炎的病例。

赖志云给出精准使用建议：首先，水质要选对，优先使用纯净水或蒸馏水，避免自来水中含有的矿物质形成白色粉末污染空气，北方水质硬的地区尤其要注意；其次，湿度要可控，室内湿度保持在40%~60%为宜，建议搭配湿度计使用，每连续使用2小时可停用10~20分钟，避免湿度过高滋生霉菌；最后，清洁要及时，每天需更换新水并擦拭水箱内壁，每两周用有效氯消毒剂浸泡消毒一次，再次启用前务必彻底冲洗风干，且切勿向水中添加精油、醋等物质，以防刺激呼吸道。

空气净化器：科学使用不白费 选对用对才有效

针对密闭空间病菌传播问题，空气净化器是重要防护手段，但错误摆放和使用会大幅降低效能。赖志云介绍，冬季门窗紧闭导致室内病菌、灰尘等污染物积聚，空气净化器能通过滤网过滤有害物质，但不少家庭存在靠墙摆放、滤网长期不换等误区，让净化效果大打折扣，甚至造成二次污染。

“科学使用才能让空气净化器发挥作用。”赖志云强调，摆放时应远离墙壁或家具1.5-2米，最好放置在房屋中央，保证气流顺畅；并非雾霾天才需开启使用，冬季密闭环境下也可常规使用，当显示屏显示空气质量优时，建议再持续运行1-2小时后关闭；滤网更换是核心，即使空气质量较好，滤网使用也不宜超过半年，否则吸附饱和后会释放有害物质，选购时可关注洁净空气量(CADR)、累计净化量(CCM)等核心指标。同时，“两器”若需同时使用，需保持足够距离，避免相互干扰。

赖志云最后提醒，加湿器和空气净化器都是辅助改善环境的工具，不能替代开窗通风，每日温暖时段仍需开窗通风1-2次。

本期聚焦

冬季草莓怎么挑？ 业内人士支招健康“尝鲜”



冬日时节，红彤彤的草莓陆续占据晋江各大水果店、超市的货架，成为市民追捧的时令鲜果。近日，记者走访晋江青阳、梅岭、磁灶等地多家线下门店发现，当前上市的草莓虽人气高涨，但受产地产量、上市周期影响，价格普遍偏高，品质也尚未达最佳状态。如何挑选到新鲜优质的草莓？记者采访了本地水果店店主、超市店员、市民及专业营养师，为大家带来实用指南。

早市草莓价高量少 市民态度分化

在青阳街道一家社区水果店，透明塑料盒封装的草莓整齐码放，果香浓郁。“这是云南产的第一批冬草莓，刚到货就卖了不少。”店主李女士一边给草莓补水保鲜一边介绍，当前售价45元/500克，比去年同期高出约8元。她坦言，现在进货量很谨慎，“价格高导致销量有限，而且草莓娇嫩，天凉也容易变质，少进勤补才能保证新鲜”。

随后，记者在梅岭街道某超市水果区看到，这里的草莓按产地分档售卖，除了云南草莓，还有少量丹东奶油草莓，售价79.9元/500克。“目前草莓硬度够，但甜度还没完全上来，再过半个月左右，云南、四川等地草莓进入盛产期，口感会更好，价格也会回落。”超市店员小林说，当前草莓销量仅占水果总销量的两成，多数市民仍偏爱苹果、橘子等价格稳定的水果。

面对早上市草莓，市民态度分化明显。正在选购草莓的市民陈女士告诉记者，孩子特别喜欢吃，看到上市就忍不住买一盒，“虽然知道不是最佳口感，但偶尔尝鲜值得”。而市民张先生则选择观望：“现在价格太高，口感也一般，打算等1月中下旬再买，性价比更高。”

业内人士支招 挑选储存有讲究

针对市民关心的草莓挑选问题，国家二级公共营养师Lindy给出专业建议：“挑选草莓核心看三点，一看外观，优先选色泽均匀通红、果形圆润饱满、果蒂新鲜翠绿的，避免畸形、表面有斑点或果蒂发黄的；二摸手感，新鲜草莓质地坚实有弹性，过硬可能未熟，过软则已变质；三闻气味，自然成熟的草莓有浓郁果香，无异味的可能不新鲜。”

Lindy还澄清了常见误区：“很多人觉得大草莓或畸形草莓是打了激素，其实这多与品种、授粉环境有关，正规渠道的草莓无需过度担心。”她同时提醒，草莓含糖量不低，每日食用量建议控制在200克以内，肠胃虚寒者需适量。储存方面，草莓适合0℃~4℃冷藏，储存前不要清洗，用保鲜盒垫纸分装，避免挤压，3天内吃完最佳。

业内人士补充，此时至2月是草莓最佳购买期，产量充足，价格可能降至25元/500克左右，市民可自行择时选购。



想要火锅酣畅吃 健康准则要牢记

寒风凛冽的冬日，一锅热气腾腾的火锅总能驱散寒意，成为家庭聚餐、朋友小聚的首选。翻滚的汤底、多样的食材，一口下去暖意直达心底。但不少人吃完火锅后常会出现肠胃不适、口干上火等问题，甚至诱发痛风等疾病。如何既能享受火锅的美味，又能守护健康？晋江市英林镇中心卫生院中医科主任洪晓明结合临床经验，为大家带来专业的健康指引。

搭配：科学组合营养不失衡

“火锅食材搭配的核心是‘荤素均衡、寒热调和’，这契合中医‘整体观念’的养生原则。”洪晓明指出，很多人吃火锅偏爱肥牛、肥羊等荤菜，容易导致油脂和嘌呤摄入超标。他建议，食材搭配应遵循“荤素两素”原则，荤菜优先选择低脂的瘦牛肉、去皮鸡肉、新鲜鱼虾等，减少肥牛、肥羊及加工丸子的食用，这类食材不仅高脂肪，还含有大量添加剂。蔬菜可选择白萝卜、冬瓜、菠菜、菌菇等，其中白萝卜能解腻通菜，菌菇富含膳食纤维，有助于消化。此外，可适量搭配豆腐、腐竹等豆制品补充植物蛋白，主食推荐玉米、红薯等粗粮，替代部分精制米白面，避免碳水化合物过量。

提醒：健康风险需警惕

洪晓明提醒，冬季吃火锅常见三大健康风险需重点规避。

其一，高温损伤黏膜，刚捞出的食材温度可达80℃~100℃，直接入口易烫伤食管和胃黏膜，长期如此会增加消化道疾病风险。其二，汤底暗藏隐患，长时间煮沸的汤底会积累大量嘌呤，尤其是浓汤、老汤，高尿酸人群饮用后极易诱发痛风；同时，红油、麻辣锅底的高油高盐会加重肾脏和肠胃负担。其三，饮食过量问题，火锅的美味容易让人暴饮暴食，导致腹胀、消化不良，还可能引发体重增加。“近期我们就接诊过因连续吃麻辣火锅诱发痛风的患者，脚趾关节红肿疼痛，影响正常行走。”洪主任补充道。

支招：助你安心享美味

针对如何健康吃火锅，洪晓明给出具体建议。首先，汤底优先选择清汤、菌汤或番茄汤，这类汤底油脂和盐分较低，能最大程度保留食材本味；若想吃辣，可选择鸳鸯锅，将吸油强的食材放入清汤锅。其次，



进食顺序有讲究，先吃蔬菜和菌菇，再吃荤菜，最后吃主食，这样能增加饱腹感，避免荤菜过量摄入。再者，务必等食材煮熟煮透，尤其是肉类和海鲜，防止寄生虫感染；食材捞出后晾至温热再食用，饮品优先选择温开水或淡茶水，避免冰镇饮料和啤酒，减少肠胃刺激。最后，吃完火锅后可适当吃些梨、柚子等清热润燥的水果，或喝一杯金银花菊花茶，缓解上火症状。

火锅的魅力在于温暖与分享，健康的吃法才能让这份快乐更持久。遵循科学的搭配原则和食用方法，就能在冬日里安心享受火锅的美味，守护全家健康。

寒冬女性如何养生 听听咱厝妇产科医生怎么说

深冬寒气袭人，女性因生理结构特殊，阳气相对不足，更容易出现畏寒怕冷、手脚冰凉、痛经加重、皮肤干燥等问题。不少女性会通过多吃补品、穿厚衣服等方式御寒，但往往效果不佳。磁灶中心卫生院妇产科副主任医师黄胜红提醒：“女性冬季养生核心是‘温养气血、兼顾脏腑’，盲目进补或过度保暖反而可能适得其反，找对方法才能安稳过冬。”

内调气血：“饮食+作息”双管齐下

谈及女性冬季养生的关键，黄胜红首先强调内调的重要性：“女性以气血为本，冬季寒邪易凝滞气血，导致经血不畅、肢体畏寒，因此内调核心是温补气血、疏通经络。”在饮食方面，她推荐多吃温润食材，如红枣、桂圆、当归、羊肉等，可搭配制作当归生姜羊肉汤，既能温补气血，又能散寒暖身，每周1-2次即可。

同时要避开寒凉食物，“冰激凌、生冷瓜果、冰镇饮品等会进一步损伤

阳气，加重宫寒，即使是常温的西瓜、梨等寒性水果，冬季也应少吃。”除了饮食，规律作息也至关重要，黄胜红表示：“熬夜最伤气血，冬季应早睡早起，保证每晚7-8小时睡眠，让身体有足够时间修复气血，晨起可适当喝一杯温热的红枣桂圆茶，唤醒气血循环。”

外护保暖：适度运动强体质

冬季保暖是女性养生的基础，但很多人存在“裹得越厚越好”的误区。黄胜红指出：“保暖的关键是精准护住重点部位，而非盲目增衣。腹部、腰部、脚部是女性阳气最薄弱的地方，也是寒邪最易侵入的部位，必须重点防护。”建议穿着高腰裤，保暖内衣，避免腹部和腰部受凉；选择保暖性好的棉鞋或雪地靴，睡前用40℃左右的温水泡脚15-20分钟，可加入艾叶、生姜片，促进血液循环，缓解手脚冰凉。

此外，适度运动能增强体质、提升阳气。“冬季不宜进行剧烈运动，可选择瑜伽、太极拳、慢跑、室内跳绳等温和运



动，每周3-4次，每次30分钟左右。”黄胜红解释，运动能促进气血运行，改善宫寒症状，还能增强免疫力，减少冬季感冒。但要注意运动后及时擦干汗水，更换干爽衣物，避免吹冷风受凉。

最后，黄胜红特别提醒：“如果冬季出现持续畏寒、严重痛经、经血异常等情况，可能是宫寒或气血不足加重的信号，应及时就医调理，切勿自行用药进补。”遵循科学的内调外护方法，才能让女性在冬季既暖身又养生，保持气血充盈，体质强健。

羊肉萝卜这样吃暖身又养身

“小寒大寒，冻成冰团”，深冬时节寒气最盛，人体阳气内敛，新陈代谢减慢，畏寒乏力、免疫力下降等问题频发。此时食补成为养生关键，但盲目进补易导致上火、消化不良。国家二级公共营养师Lindy强调：“深冬食补核心是‘温而不燥、补而不滞’，羊肉与萝卜的经典搭配，正是契合这一原则的优选方案。”

为何深冬偏爱羊肉萝卜？

谈及深冬食补食材，Lindy首先解释了羊肉的优势：“羊肉高蛋白、低脂肪，富含血红素铁和磷，消化吸收率高，《本草纲目》中也记载其‘补元阳益血气’，能快速为身体补充热量，改善血液循环，缓解手脚冰凉。”但羊肉性温热，单独食用易引发口干舌燥等“上火”症状。

而萝卜恰好能弥补这一短板。“白萝卜味甘性凉，含丰富维生素C、膳食纤维和芥子油，既能吸附羊肉

中的多余脂肪、中和温热之性，又能促进胃肠蠕动，化解肉食油腻。”Lindy补充道，二者搭配实现寒热平衡，还能让营养更全面，是深冬荤素搭配的黄金组合。

科学烹制：3个细节让食补效果翻倍

选对食材更要会烹饪，Lindy分享了关键技巧。首先是食材处理：“羊肉需提前浸泡1小时泡出血水，再冷水下锅加花椒、姜片焯水，彻底去除膻味；白萝卜切滚刀块，避免焯煮时碎烂，久煮后其寒性会减弱，更温和养脾。”

其次是炖煮方法，推荐砂锅慢炖：“先将羊肉放入砂锅，加姜片、葱段和足量热水，大火烧开后撇去浮沫，转小火炖1小时至肉质软烂，再加入萝卜块继续炖30分钟。”这种做法能最大限度保留营养，让汤品醇厚不油腻。

最后是调味极简：“只需加盐和少许胡椒粉即可，避免过多香料掩盖食材本味，减轻脾胃负担。”

因人而异：这些人群需调整吃法

食补并非人人皆宜，Lindy特别提醒两类人群注意。体质偏寒、易上火者，可在汤中加入2-3颗莲子或少量陈皮，进一步平衡温热之性，且每周食用不超过2次；肠胃虚弱者，建议将羊肉炖至酥烂，萝卜切薄片缩短炖煮时间，便于消化吸收。

此外，Lindy强调深冬食补需“食杂”：“除了羊肉萝卜汤，还可搭配山药、黑豆等食材，保证每日摄入12种以上食物，兼顾蛋白质、维生素和膳食纤维。”遵循科学搭配原则，才能让食补真正发挥作用，助力身体安然过冬。

围炉煮茶 健康隐患莫忽视



“绿蚁新醅酒，红泥小火炉”的诗意，今冬化作围炉煮茶的社交热潮。陶罐咕嘟作响，甜香与茶香交织，三五好友围炉闲谈、拍照打卡，成了年轻人追捧的冬日仪式感。然而，这份惬意背后暗藏健康隐患，多地医院已密集接诊一氧化碳中毒、烫伤、食材中毒等相关病例。如何安心享受暖冬惬意？这份健康指南请收好！

现象：烟火气背后的健康隐忧

围炉煮茶在社交平台热度高涨，线下茶馆、露营地的相关体验套餐抢手，周末往往一座难求。但惬意之下风险暗藏，市民李女士就因围炉煮茶后出现头晕、恶心、浑身乏力等症状就医，确诊为轻度一氧化碳中毒。

据接诊医院急诊科医生介绍，近期接诊的围炉相关病例中，一氧化碳中毒占比多，另有不少烫伤、食材未煮熟引发肠胃不适的情况。市民在围炉煮茶时，需要注意相关健康风险。

提醒：三大健康风险需警惕

“围炉煮茶的健康风险中，最危险的是无色无味、悄无声息的一氧化碳。”晋江市中医院急诊科负责人张转喜着重提醒，炭火在密闭空间内燃烧仅5分钟时间，空气中一氧化碳浓度就可能超标10倍。由于轻度中毒的头晕、恶心、乏力等症状与低血糖极为相似，很容易被人们忽视，若延误救治，可能快速发展为中度甚至重度中毒，出现昏迷、抽搐、呼吸困难等症状，严重时还会损伤神经系统，甚至危及生命。

除了一氧化碳这个“隐形杀手”，高温伤害也不容忽视。沸腾的茶汤温度可达100℃，若不慎打翻，滚烫的液体接触皮肤会造成深度烫伤，溅入口腔还可能损伤黏膜；带壳的板栗、花生、银杏果等食材在加热时，内部蒸汽不断膨胀，极易发生爆裂，飞溅的外壳和果肉会对脸部、手部造成烫伤或划伤。更需注意的是，银杏果、生板栗等食材若处理不当，比如银杏果未去芯、生板栗直接生食，还可能引发肠胃中毒，出现呕吐、腹泻等症状。

张转喜强调，享受围炉煮茶的惬意，需牢记“通风、防火、限量、防护”八字诀：优先选择通风良好的户外或半开放空间，密闭室内需开窗留缝；使用炭火时远离可燃物，备好灭火器材；食材适量食用，避免过量摄入高热量食物，处理带壳食材时做好防护；若出现头晕、恶心等不适，需立即转移至通风处并及时就医。唯有让烟火气与安全感并存，才能真正在暖炉茶香中，惬意度过寒冬。

冬季白果怎么吃 中医提醒：祛毒“三步走”



冬季进补时节，不少南方市民会通过超市选购或网购白果，搭配食材炖汤、煮粥，以期达到养生效果。但白果虽好，却带有微毒，误食不当易引发恶心、呕吐等中毒症状。对此，晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科医师陈思衡从中医视角提醒：“白果性平味甘苦涩，具有敛肺定喘、止带缩尿的功效，是冬季养生佳品，但需掌握科学的祛毒方法和食用规范，才能趋利避害。”

解析：加热可减毒

从中医理论来看，白果的毒性主要集中在胚芯和种皮部位。陈思衡解释：“白果的绿色胚芽(胚芯)含氢氰酸等有毒成分，中医认为其‘性烈偏燥’，过量食用或生食会损伤脾胃气机，引发不适。而种皮中的鞣质也会刺激胃肠道，导致腹胀、腹泻。”

值得注意的是，毒性并非不可化解。“中医养生讲究‘制其毒性’，加热是降低白果毒性的关键手段。”陈思衡表示，通过蒸煮、炒制等高温处理，可破坏其中大部分有毒物质，同时保留其养生功效。此外，南方市民无需担心野外捡拾的安全隐患，通过正规超市或网购渠道购买的干制白果，都已经过初步加工，毒性有所降低，更适合家庭食用。

指南：牢记“去芯、熟食、限量”三原则

想要安全享用白果，需严格遵循“祛毒三步走”预处理流程。第一步去硬壳：用核桃夹轻轻夹开白果外壳裂缝，或用硬物背面敲裂，避免用力过猛导致果仁破损；第二步去软膜：剥出果仁后，撕掉表面包裹的棕色薄皮，这层薄皮不仅有微毒，还会影响口感；第三步去胚芯：这是最关键的一步，用牙签或针从果仁顶端刺入，将内部绿色的胚芯彻底剔除，确保无残留。

预处理完成后，可尝试多种适合冬季的家常吃法。陈思衡推荐了3种经典做法：一是白果炖汤，与老鸭、猪肚、排骨等同炖煮，在汤品快出锅前20-30分钟加入处理好的白果，既能增添汤品清甜糯香，又能借助食材的温润特性和白果的微燥；二是白果煮粥，在米粥煮至八分熟时加入白果，煮至软糯即可，适合早餐食用，健脾养胃；三是清炒白果，先将白果焯水预熟，再与西芹、百合、虾仁等快炒，色彩清新，口感丰富，适合日常佐餐。

食用量的控制是防中毒的核心。陈思衡明确建议：“成人每日食用量不超过10-15粒；孕妇体质特殊，需完全禁食；5岁以下儿童消化系统尚未发育完全，不建议食用；5岁以上儿童每日不超过5粒，且必须在成人看护下食用；老年人及体弱者应酌情减量。”

最后，陈思衡提醒：“若食用白果后出现恶心、呕吐、头晕、乏力等不适症状，需立即停止食用，并及时就医。冬季养生重在‘安全进补’，掌握白果祛毒和食用的正确方法，才能让这一养生佳品真正为健康助力。”