

本期聚焦

冬季泡温泉别盲目 晋江中医提醒：不是人人都能“泡”

“冬季泡温泉既能驱寒又能放松，成了不少人的出游首选，但它绝非人人适宜的‘养生良方’，反而可能给心血管和皮肤带来隐藏风险。”近日，晋江市中医药学会会长、晋江市中医院原副院长、主任中医师蔡文墨在接受采访时强调，很多人忽视了泡温泉对身体的挑战，盲目泡温泉易引发意外，这一认知误区需重点警惕。

这些人需“避坑”泡温泉

蔡文墨近期接诊过一位因泡温泉诱发不适的患者。58岁的林先生有高血压病史，近期血压控制不佳，却随家人去泡温泉，刚泡10分钟就出现头晕、胸闷、心慌症状，幸好同行人员及时将他转移到温暖处并送医，才未酿成严重后果。“这类案例在冬季很常见，很多人误以

为温泉水温温和，不会有风险，却忽略了自身基础疾病的影响。”

他明确列出不宜或慎泡温泉的人群：首先是血压不稳的高血压、低血压患者，温泉水温高于人体体温，会使血管急剧扩张，导致血压波动过大，诱发心悸、脑梗中等意外；其次是有皮肤伤口、湿疹、皮炎患者，温泉中的矿物质可能刺激伤口，加重炎症反应，还可能增加感染风险；再者是糖尿病患者，尤其是血糖控制不佳者，皮肤感知能力下降，易发生低温烫伤，且血液循环较差，泡温泉可能加重身体负担；此外，孕妇、经期女性、急性疾病患者(如感冒、发烧、急性肠胃炎)也需避免泡温泉。

这样泡温泉更养生

“泡温泉的核心是‘循序渐进、

适度为宜’，掌握正确方法才能规避风险。”蔡文墨结合中医养生理念和冬季气候特点，给出了详细的正确泡温泉指南。

他建议，泡温泉前需做好准备：先淋浴清洁身体，避免皮肤污垢影响吸收；不要空腹或饱腹浸泡，空腹易低血糖，饱腹会加重胃肠道负担，最好在饭后1-2小时进行。浸泡过程要注意：水温选择38℃-40℃为宜，避免高温池；采用“分段浸泡”方式，先泡脚3-5分钟，再慢慢浸入水中，每次浸泡时间不超过15分钟，起身休息5-10分钟后再泡；全程少量多次补充温水，避免脱水。出浴后要及及时用干毛巾擦干身体，穿上保暖衣物，避免吹风受凉，不要立即洗澡，以免破坏皮肤表面的保护油脂。

针对公共温泉的感染风险，蔡

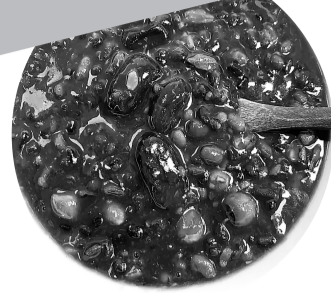


文墨提醒，要选择正规、卫生条件达标的温泉场所；避免使用公共浴巾、浴袍，自带个人用品；不要在温泉池中搓澡、挖鼻孔等，减少细菌传播风险。“冬季泡温泉的核心是‘顺应身体感受’，若浸泡中出现头晕、心慌、皮肤刺痛等不适，需立即起身离开，必要时及时就医。养生的前提是安全，盲目跟风不可取。”



闽南腊八粥香浓 健康食用有讲究

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。”腊八节临近，晋江各地的寺院、社区已开始筹备施粥活动。不少人疑惑，晋江人有过腊八节的习俗吗？答案是肯定的。晋江腊八习俗以喝腊八粥为核心，英林伍堡海潮寺、庆莲寺等年年施粥祈福，家庭则通过熬煮腊八粥传承年味记忆。晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科陈思衡医生提醒，腊八饮食需兼顾传统与健康，不同人群应科学搭配食材。



传统腊八粥：闽南味里藏温情

晋江腊八粥配方蕴含本地特色，精选大米、红米、红豆、芸豆、莲子、红枣、桂圆干等食材熬煮，每一味都饱含祈福寓意。每年腊八，英林伍堡海潮寺、庆莲寺等寺院都会早早支起大锅，僧众与义工合力熬制上千份腊八粥免费分发，磁灶、梅岭等镇街的志愿者还会将粥品送到敬老院、环卫工人手中，同步开展送春联等暖心活动。社区里，像梅岭桂山社区这样的村(居)委会联合长者食堂为老人免费赠粥，居民分工合作熬煮，将温暖送到孤寡老人家中；家庭灶台前，长辈们凌晨起身备料，用柴火慢炖出记忆中的年味。

家住晋江青阳街道的林阿姨对此深有感触：“每年腊八都要给全家熬腊八粥，孙子特别喜欢。去年没注意食材搭配，我和老伴喝了后消化不太好。”今年，林阿姨提前咨询了医生，打算调整食材比例，让粥品更易消化。

健康适配：不同人群巧调整

“腊八粥营养丰富，但并非人人皆宜。”陈思衡在采访中表示，晋江冬季湿冷，不少人喜欢添加桂圆、红枣等温补食材，但需根据体质调整。他指出，像林阿姨这样的中老年群体，脾胃功能较弱，豆类应提前充分浸泡，减少绿豆等寒凉食材的比例，可适当增加糙米、糯米的占比，煮至软烂更易吸收。针对特殊人群，陈思衡给出具体建议：糖尿病患者应少放红枣、桂圆，加入燕麦、荞麦等富含膳食纤维的食材，延缓血糖上升；高血压、高血脂人群可多放燕麦、莲子，搭配少量芹菜丁，帮助平肝降气；手脚冰凉的虚寒体质者，可适当增加桂圆、红豆的用量，避免添加荞麦、绿豆等寒凉食材。

陈思衡强调，腊八饮食核心是“温和滋补”，无论何种植物，都需控制食量，避免过量进食增加肠胃负担。一碗温热的腊八粥，承载着晋江人的年味记忆，科学搭配才能让传统美食真正滋养健康。

热水器变“夺命器”？这扇窗是生死之隔

冬季天寒地冻，不少人习惯紧闭门窗保暖。然而，一个“安静的杀手”正潜伏在许多咱厝人家浴室的浴室里——它无色无味，却能在短时间内致人昏迷甚至死亡。这便是因燃气热水器使用不当而产生的“一氧化碳”。晋江市中医院急诊科负责人张转喜警示：“近期因洗澡时门窗紧闭导致一氧化碳中毒送医的案例时有发生，这完全是可预防的悲剧。一氧化碳中毒不是意外，是安全意识的缺失。”

致命隐患：热水器安装与通风禁忌

“最大的认知误区，是认为热水器装在浴室里方便，且洗澡时关紧门窗才保暖。”张转喜强调，这犯了两个致命错误。首先，国家明令禁止将燃气热水器(包括平衡式)安装在浴室。必须安装在通风良好的独立空间，如阳台或厨房，并确保烟道完全伸出室外，无废气回流。

其次，洗澡时务必保持通风。即便热水器安装在室外，燃烧消耗大量氧气，并可能因燃烧不充分或烟道堵塞而泄漏一氧化碳至室内。“一扇窗，一条缝，就是生命通道。”张转喜指出，许多人不知道，即便安装了排气扇，也可能因功率不足或安装位置不当，无法有效排出废气。最可靠的方法是：洗澡时务必开启一扇对外的窗户，形成空气对流。

他还揭露了一个隐蔽风险：“许多老旧小区或出租屋，违规安装‘直排式’热水器(国家已明令淘汰)，且无烟道，废气直排室内，危险系数最高。市民应立即自查并淘汰此类产品。”

识别急救：中毒抢救分秒必争

一氧化碳中毒早期症状与感冒、疲劳相似，极易被忽视。张转喜列出“预警信号”：轻度中毒表现为头痛、头晕、耳鸣、心悸、恶心、呕吐、四肢无力；中度中毒则会出现面色潮红、多汗、走路不稳、意识模糊、困倦乏力；一旦出现昏迷、大小便失禁、血压下降，则已危及生命。“更危险的是‘假愈期’。”张转喜解释，部分中毒者经治疗清醒后，看似好转，但数天至数周后可能突然出现痴呆、肢体瘫痪等严重后遗症，因此必须进行系统性的高压氧治疗并遵医嘱复查。一旦发现中毒迹象，必须按以下步骤紧急处置：
1. 立即行动：迅速打开所有门窗，切断燃气阀门。
2. 安全转移：立即将中毒者移至通风良好的安全地带，注意保暖，保持呼吸道通畅。
3. 紧急呼救：拨打120急救电话，清晰说明疑似一氧化碳中毒及人数。
4. 施救准备：若中毒者呼吸、心跳停止，立即进行心肺复苏，直至医护人员到达。
张转喜最后郑重提醒：“生命安全没有侥幸。请立即检查家中热水器类型和安装位置，养成洗澡通风的绝对习惯。这是对自己和家人的生命负责。”

健康课堂 “风邪”入侵？中医视角解析闽南冬季感冒

冬季来临，闽南地区气温波动加大，感冒患者增多。咱厝人常将感冒归为“着凉”“伤风”，还惯用葱白煮水、生姜红糖水等偏方防治。晋江市中医院风湿免疫科主任张澄坦指出，闽南冬季感冒多属“风寒夹湿”证型，与本地湿冷气候密切相关，防治需兼顾“散寒”与“祛湿”，食疗方虽有效，却需辨证用对时机。

中医解读：闽南冬季感冒多是“风寒夹湿”作祟

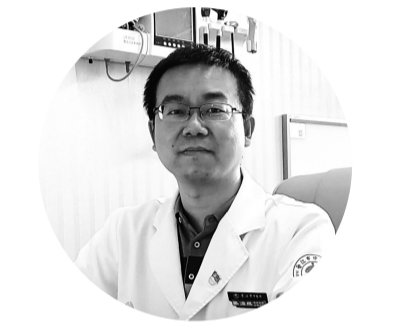
张澄坦解释，中医认为“风为百病之长”，冬季气温低，风寒之邪易侵袭人体，而闽南冬季湿度大，湿气随风寒侵入体内，形成独特的“风寒夹湿”证型。这类感冒典型症状为恶寒怕冷、流鼻涕、鼻塞，同时伴随头重如裹、身体困乏、四肢沉重，部分人还会有腹胀、大便稀溏等湿邪困脾表现，与北方感冒常见的口干、咽痛等干燥症状差异明显。

他补充，闽南人冬季常待在空调房，室内外温差大，且饮食中海鲜、甜腻食物较多，易影响脾胃功能，导致湿气内生，进一步增加感冒风险，若仅用生姜红糖水等单纯散寒的方法，因无法祛湿，往往效果不佳。

本土防治：食疗方对症用

针对“风寒夹湿”型感冒，张澄坦推荐三款本土化食疗方。葱白豆豉汤适合感冒初期，取葱白3-5段、豆豉10克，煮沸后再煮5分钟，趁热饮用，饮用后需加盖衣被微汗，避免再受凉，可发散风寒、宣通鼻窍。

紫苏叶煮水适合伴明显头重、身困、恶心的人群，取10克紫苏叶沸水冲泡代茶饮，可加少量生姜片增强散寒效果，口感温和，老人小孩可适量饮用。生姜红糖水则适合恶寒症状明显但无



明显头重、身困者，若已出现湿邪症状，可加2-3克陈皮理气祛湿。

张澄坦提醒，食疗方仅适用于轻症感冒。若症状持续3天以上，症状加重、高热不退且咳嗽痰黄稠，或老人、儿童、孕妇，以及慢性病患者出现精神萎靡、呼吸困难等情况，需及时就医。日常防护要注意增减衣物、清淡饮食，多吃山药、薏米等健脾祛湿食材，勤通风、多晒太阳，增强体质。

冬季易“拧巴”？咱厝中医为你推荐这几类食物



寒冬时节，气温骤降，日照短，不少人莫名陷入情绪内耗，遇事爱钻牛角尖、频繁自我纠结，也就是常说的“拧巴”。晋江市医院开发区院区中医科医师李秋红提醒，这种情绪状态与中医“肝气郁结”密切相关，冬季阳气内敛，气血循环减缓，易导致肝气疏泄失常，而通过饮食调理疏肝解郁，是温和有效的改善方式。

理气解郁“明星果”：金橘、柑橘类首选

“冬季上市的金橘，堪称食物里的‘天然逍遥丸’，特别适合情绪‘拧巴’的人食用。”李秋红介绍，中医认为金橘性温味甘酸，归肝、胃经，能理气解郁、健

脾开胃，连皮吃效果更佳。其酸味可敛肝阴防肝气过旺，甜味健脾，契合“肝郁易脾”的调理逻辑。

除金橘外，橙子、柚子等柑橘类水果也值得推荐。它们散发的天然香气能舒缓神经，帮助放松大脑。李医师建议，每天吃2个中等大小的橙子或三四瓣柚子，也可将金橘切片用温水冲泡代茶饮，简单方便。

疏肝理气“家常蔬”：绿叶菜与菌菇不可少

日常蔬菜中，不少品类兼具疏肝功效。李秋红指出，菠菜、油菜等绿叶菜色青入肝，能清热解郁、疏肝理气，可缓解肝火旺盛引发的烦躁；香菇、木耳等菌菇类能增强免疫力，帮助身体排出代谢废物，减轻肝脏负担，间

接辅助疏肝。推荐家常做法：菠菜焯水后与胡萝卜丝凉拌，疏肝明目又润肠；油菜炒香菇，大火快炒保留营养，能改善肝气不舒引起的胃胀。她特别提醒，蔬菜烹饪以清淡为主，避免油炸、红烧，以免加重肝脏代谢负担。

温润疏肝“养生茶”：玫瑰花、陈皮来搭配

对于上班族而言，代茶饮是更便捷的调理选择。李秋红推荐两款经典配方：陈皮玫瑰花茶，取陈皮5克、干玫瑰花6-8朵，沸水冲泡10分钟，陈皮理气健脾，玫瑰花疏肝活血，能有效缓解胸闷、情绪烦躁；佛手陈皮茶，用佛手柑3克、陈皮3克搭配绿茶冲泡，适合长期压力大、食欲不佳的人群。

李秋红最后补充，饮食调理需配合作息，冬季应在23时前入睡，保证肝脏排毒；适度散步、按揉太冲穴也能辅助疏肝。若情绪问题严重影响生活，需及时就医辨证调理。

“冬鲫夏鲤”咱厝阿嬷的老话藏科学



“冬鲫夏鲤，食其时味最鲜”，这句闽南老话在晋江流传已久。每到冬季，菜市场里的鲫鱼就成了市民餐桌上的“香饽饽”。不少人只知道应季吃鱼鲜美，却不知道这句谚语背后藏着深刻的科学道理。近日，记者采访了晋江本地餐饮从业者小Q和国家二级公共营养师Lindy，为大家拆解“冬鲫夏鲤”的养生智慧，分享鲫鱼的挑选技巧与本土家常做法。

谚语解码：“冬鲫夏鲤”好吃又健康

“从小听阿嬷说‘冬天要吃鲫鱼补身子’，店里冬季的鲫鱼菜品销量比平时翻一倍。”从事餐饮行业8年的小Q告诉记者，晋江人冬季爱吃鲫鱼，不仅因为其肉质细嫩，更因为它契合冬季养生需求。“客人反馈，冬天喝一碗鲫鱼汤，暖乎乎的，连手脚冰凉的情况都缓解了不少。”

国家二级公共营养师Lindy从现代营养学和中医角度给出了专业解读：“很多人不知道，‘冬鲫夏鲤’的核心是鱼类生长规律与人体季节需求的精准匹配。”她解释，冬季鲫鱼为越冬会囤积大量脂肪和营养，此时肉质肥美、水分充足，且富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸及钙、磷等矿物质，这些营养成分易消化吸收，能快速为人体补充能量。从中医角度看，鲫鱼性味平和，具有健脾利湿、温中益气的功效，恰好适配冬季人体温补身心的需求，尤其适合体寒、脾胃虚弱的人群。”

而夏季适合吃鲤鱼，则是因为夏季气候炎热、湿气重，人体易出现水肿、食欲不振等问题，鲤鱼性味甘温，能利水消肿、健脾开胃，其肉质相对紧实，适合夏季清蒸、清蒸等清淡做法，可缓解夏季湿热带来的不适。

干货指南：两款本土家常做法学起来

挑选新鲜鲫鱼是做好菜品的基础，小Q分享了三个本土挑鱼小窍门：一看外观，新鲜鲫鱼体型匀称、鳞片完整有光泽，鱼眼清澈不浑浊；二摸鱼身，用手按压鱼身，能快速回弹且不黏手的为新鲜；三闻气味，新鲜鲫鱼只有淡淡的鱼腥味，若有异味则说明不新鲜。“晋江人买鲫鱼偏爱2-3两的小鲫鱼，肉质更嫩，适合煲汤；3两以上的鲫鱼肉质紧实，适合红烧或清蒸。”

结合冬季养生需求，Lindy推荐了两款简单易做的本土家常做法。第一款是当归黄芪炖鲫鱼：准备鲫鱼1条、当归5克、黄芪10克、生姜3片、红枣2颗。鲫鱼处理干净后用少量料酒腌制10分钟去腥味，将当归、黄芪用纱布包好，与鲫鱼、生姜、红枣一同放入锅中，加水煮沸后转小火慢炖30分钟，加盐调味即可。“这款汤温补气血效果显著，适合冬季手脚冰凉、气血不足的人群，晋江人常用来给产后或体弱的人补身体。”

第二款是萝卜丝鲫鱼汤，适合担心“进补上火”的人群：鲫鱼1条、白萝卜1根、生姜2片。白萝卜切丝焯水去辛辣味，鲫鱼煎至两面金黄后加水煮沸，放入萝卜丝和生姜，转小火炖20分钟，加少量盐和白胡椒粉调味。“白萝卜能清热顺气、消食化滞，与鲫鱼搭配，既能享受温补，又能避免滋腻上火，是晋江家庭冬季最常见的家常汤之一。”

Lindy最后提醒，鲫鱼虽好，但鱼刺较多，食用时需格外注意，尤其是老人和小孩；烹饪时尽量清淡，避免过于油腻辛辣，才能更好地发挥其养生功效。

年货飘香不“留油” 解腻秘诀在家常

春节临近，晋江家家户户的厨房里，炸醋肉、炸米、炸菜棵的香气渐浓。这些金黄酥脆的炸物是闽南年味的重要标志，但集中食用难免带来油腻负担。如何既享受传统美味，又守护健康？晋江市中医院脾胃病科主治医师王施君从中医养生角度，给出了一套“解腻护胃”的实用方案。

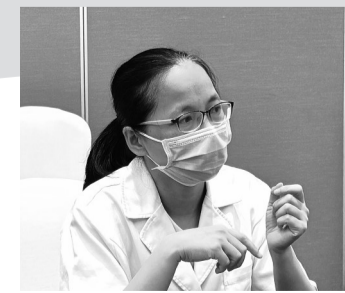
煎炸有方：健康“炸”法锁住年味少负担

“油炸食品并非‘洪水猛兽’，关键在于烹饪方式和用油技巧。”王施君指出，许多人不知道，反复使用的老油不仅会产生更多有害物质，其黏度增加还会让食材吸附更多油脂。她建议家庭油炸年货时掌握三个要点：第一，油要“新”。每次使用

新油，避免老油反复加热。第二，油温控制在160℃-180℃。可用木筷测试：插入油中，周围冒出细小均匀气泡即合适。油温过低易吸油，过高则易产生致癌物。第三，炸后“脱油”。起锅后立即用厨房吸油纸轻压表面，可减少近20%的多余油脂。王施君特别分享了一个本地“小窍门”：“在炸醋肉的面糊中加入少量藕粉或山药粉，不仅能形成更酥脆的外壳，其膳食纤维还能减少油脂渗透，让炸物‘外酥内少油’。”

解腻有术：中医智慧里的“黄金搭档”

享用炸物后如何化解油腻感？王施君推荐两组“解腻黄金搭档”，这些方法融合了中医理论和现代营养学，简便易行。餐后一杯“消滞饮”。浓普洱茶是解腻上选，其富含的茶多酚能促进脂肪分解。但王施君提醒：“脾胃虚寒者不宜空腹或过量饮用。”她更推荐自制陈皮山楂水：取陈皮5克、炒山楂10克，沸水冲泡10分钟。陈皮理气健脾，炒山楂消食化积，且性较温和，适合多数人饮用。



水果选“对”不选“多”。当季的柑橘、柚子是解腻佳品，但很多人只知吃果肉。王施君指出：“柑橘类水果的白色橘络和柚子的内层薄皮，富含膳食纤维和类黄酮，促进肠道蠕动效果更佳。”建议吃柑橘时连橘络同食，柚子可适当保留部分内皮。她同时纠正一个常见误区：很多人以为吃炸物后喝酸梅汤最解腻，其实酸梅汤含糖量高，可能加重脾胃负担。她推荐更地道的闽南吃法——炸物搭配萝卜泡菜。白萝卜生吃性凉，能清热生津、消食下气，其含有的芥子油苷能促进脂肪代



谢。“几片爽脆的萝卜泡菜，既能解腻，又平衡了炸物的燥热。”王施君最后强调，节日饮食贵在“平衡”：“不必完全拒绝传统炸物，而是通过聪明烹饪、合理搭配和适度运动来维持身体平衡。餐后半小时缓慢散步，比立即坐下休息更能促进脾胃运化。”掌握这些方法，让年味在健康中延续，才是对传统节日最好的传承。