



## 冬日养生 吃根正当时

### 中医推荐:这些根菜很养人



王施君

“春季宜食芽，夏季宜食叶，秋季宜食果，冬季宜食根”，这句祖辈口口相传的俗语，藏着顺应四季的养生智慧。随着气温骤降，不少人开始寻觅暖身养生的食材，深埋土壤的根茎类蔬菜正是此时的绝佳选择。晋江市中医院脾胃病科主治医师王施君表示，冬季吃根菜不仅契合中医“冬藏”理念，从现代营养学角度看也极具科学依据，是性价比极高的养生选择。

#### 为何冬吃根？ 暖身养生有依据

“冬季万物收藏，植物的精华多积聚在根部，这类食材能为人体补充能量、滋养身心。”王施君解释，从中医角度，根菜多性平温润，契合冬季“滋阴润燥、温补阳气”的养生需求，可缓解干燥、畏寒等不适。

#### 精选根菜清单 对症养生更高效

市面上的根菜种类繁多，哪些最适合冬日食用？王施君结合临床经验给出了推荐清单。“冬吃萝卜赛人参，白萝卜清热生津、理气消食，对冬季积食、咽喉干燥特

别友好，适合炖牛肉、煮水喝。”她介绍，山药则是健脾益胃的佳品，富含的黏多糖能养护肠道，蒸食或煮山药南瓜粥，老人小孩都适宜。

此外，暖心暖胃的红薯、生熟皆宜的莲藕、营养全面的土豆，以及能养肝明目的胡萝卜，都是冬日餐桌上的优质选择，可根据自身口味灵活搭配。

#### 食用小贴士 养生效果更佳

想要让根菜的养生效果最大化，正确的食用方法很关键。王施君提醒，根菜淀粉含量较高，若菜肴中比例高，需相应减少主食摄入量，避免热量超标；烹饪方式以蒸、煮、炖为佳，能更好保留营养成分，如莲藕排骨汤、胡萝卜炖羊肉等，暖身又滋补。同时，选购时要选择表皮光滑、无破损的新鲜根菜，烹饪前充分清洗，尤其注意山药、芋头的黏液可能引发皮肤不适，建议戴手套处理。

王施君最后强调，养生融入日常饮食即可，无需追求名贵食材。这个冬天，不妨让这些接地气根菜端上餐桌，在暖乎乎的美味中养护身心，安然过冬。

## 晋江爱尔眼科医院 开展节前走访慰问活动



本报讯 日前，晋江爱尔眼科医院联合晋江市退役军人事务局开展春节前退役军人走访慰问活动，以实际行动传递对退役军人及家属的尊崇与关怀。晋江市退役军人事务局副局长陈达森、梅岭街道社会事务服务中心主任沈梅梅、晋江爱尔眼科医院 CEO 肖碧雄等带队参加慰问。

慰问组首先来到病故军人家属赖奶奶家中。得知老人卧病在床、行动不便，慰问组一行轻步入户，与老人家属亲切交谈，详细了解老人身体状况与生活情况。交谈中，家属就干眼诊疗问题向随行医护人员咨询，工作人员耐心答疑解惑，并告知可随时提供眼部健康咨询服务，用专业关怀筑牢健康防线。

随后，慰问组前往退休老兵黄爷爷家中探望。黄爷爷虽年事已高、行动不便，但精神矍铄。慰问人员与老人促膝谈心，细致询问其健康状况、日常生活及实际需求，反复叮嘱老人注意防寒保暖、保重身体。

此次活动是晋江深化拥军优属工作的具体实践，体现了晋江爱尔眼科医院作为退役军人服务驿站的责任担当。该院曾获晋江市爱国拥军促进会“优秀商家联盟单位”，始终将服务军人军属、退役军人及优抚对象作为重要使命。

作为退役军人的肖碧雄表示，医院将以此次慰问为契机，持续深化与退役军人事务部门的协作，把拥军工作常态化、实效化，以专业医疗服务为优抚群体健康保驾护航，以“老兵关怀老兵”的温情，营造尊崇军人、关爱军属的浓厚社会氛围，让优抚对象切实感受到党和社会的温暖。

## 科学防艾守护健康



黄胜红

艾滋病是严重威胁人类健康的慢性传染病，但它并非不可防、不可控。在日常生活中，不少人对艾滋病存在认知误区，尤其是女性群体和孕产妇的防艾需求常被忽视。近日，记者专访了晋江市磁灶中心卫生院妇产科副主任医师黄胜红，为大家解读艾滋病防治的核心知识，传递科学防艾理念。

#### 日常接触不会感染

“很多人觉得和艾滋病感染者一起吃饭、共用马桶会被传染，这其实是常见的认知误区。”黄胜红开门见山，澄清了大众对艾滋病传播途径的误解。她介绍，艾滋病病毒(HIV)的传播途径只有三种：性传播、血液传播和母婴传播，必须通过血液、精液、阴道分泌物、乳汁等特定体液交换才能实现感染。

针对女性群体，黄胜红特别提醒：“部分女性对防护措施缺乏自主权，感染风险并不比男性低。”她表示，正确使用安全套是预防性传播的有效手段，同时要避免多性伴、卖淫嫖娼等危险行为，这是自我保护的关键。(响厝基层卫生院均发放免费避孕套。)

#### 科学干预

作为妇产科医师，黄胜红接触过担忧母婴传播的HIV阳性孕产妇。“很多准妈妈得知感染后就陷入绝望，觉得不能要孩子了，其实不用过度悲观。”她表示，通过规范的母婴阻断干预，传播风险可控制在0.5%以下。

黄胜红详细讲解了母婴阻断的核心措施：“首先要尽早干预，孕前或孕早期发现感染后，需在医生指导下全程服用抗病毒药物，控制病毒载量；其次是安全助产，病毒载量较高时可在38周计划剖宫产，减少胎儿接触母体体液的机会；最后是科学喂养，原则上提倡人工喂养，杜绝混合喂养，因为混合喂养会损伤宝宝消化道黏膜，增加感染风险。”她补充，晋江市为孕产妇提供免费艾滋病筛查，HIV感染孕产妇及所生儿童可享受免费抗病毒药物和早期诊断检测服务。

#### 早检测早治疗

谈及艾滋病防治的核心，黄胜红强调：“早检测、早发现、早治疗是关键中的关键。”她解释，感染HIV后可能有长达4-8年的无症状期，期间感染者虽外表健康但具有传染性，定期检测能及时发现感染状态，尽早治疗可保护免疫系统，让感染者正常生活、工作，寿命接近普通人。

黄胜红呼吁：“艾滋病感染者不应被歧视，他们有权利追求正常的婚姻和生活。在规范治疗控制病毒后，通过安全防护措施，可极大降低伴侣间的传播风险。”她提醒，若有高危行为，应及时到正规医疗机构进行检测，磁灶中心卫生院等基层医疗机构都能提供相关咨询和检测服务。

#### 健康问答

### 如何预防慢性支气管炎？

读者：冬天慢性支气管炎老发作，咳嗽咳痰，该怎么预防急性加重？

晋江市医院肺病科主任医师赖志云：冬季冷空气和干燥环境易诱发慢支，预防重点：首先，外出戴口罩，避免冷空气刺激呼吸道；其次，室内用加湿器，保持湿度50%-60%；此外，戒烟戒酒，远离二手烟和粉尘；同时，遵医嘱规律用药，不得擅自停药；另外，适度锻炼，如太极拳、腹式呼吸，增强肺功能；最后，若出现咳嗽加重、喘息、发热，需及时就医，避免发展为肺炎。

本版由本报记者吴清华 通讯员庄艳桦采写

## 如何健康备餐？ 提醒：冷冻饭团藏误区

“一次性煮一锅饭，分成十几个小饭团冷冻，既能控制食量，还说放凉冷冻能降热量助减肥。”近期，这种不少减肥人群热衷的备餐方式，让“隔夜饭储存安全”再次成为热议话题。有人认为放凉再冷冻更安全，也有人疑惑冷冻饭团的安全性。“降热量”说法是否靠谱。对此，咱厝国家二级公共营养师Lindy给出了专业解答。

#### 误区澄清： 放凉再冷藏≠更安全

“很多人觉得饭菜放凉了再冷藏，能避免冰箱结霜或影响其他食物，这是典型的认知误区。”Lindy在采访中明确表示，食物储存的核心风险点在于“危险温度带”。她解释，5℃至60℃是细菌快速繁殖的黄金温度区间，刚出锅的饭菜温度高可抑制细菌，但自然放凉过程中，温度会逐渐进入这一危险区间，且停留时间越长，细菌滋生数量越多。

对于减肥人群一次性煮大量米饭的做法，Lindy特别提醒，整锅米饭自然放凉耗时久，若室温超过25℃，细菌繁殖速

度会翻倍。即便后续放入冰箱冷藏或冷冻，也只能减缓细菌生长，无法杀灭已滋生的细菌，食用后可能引发腹痛、腹泻等肠胃问题。

#### 焦点解读： 冷冻饭团能降热量？ 安全前提先做好

关于“放凉冷冻的米饭热量更低”的说法，Lindy并未完全否定：“米饭放凉后，其中部分淀粉会转化为抗性淀粉，人体吸收率降低，热量确实会略有下降，但降幅有限，每100克仅减少10千卡—20千卡，远达不到所谓‘减肥神器’的效果。”

她表示，冷冻饭团的核心优势是控制食量，而非降热量，且安全储存是前提。正确做法应是：米饭煮熟后，立即分成拳头大小的小饭团，装入浅口保鲜盒，避免堆叠，室温放置不超过1小时就放入冰箱冷冻(气温≥32℃时不超过30分钟)，冷冻温度需稳定在-18℃以下，可抑制细菌繁殖；食用前需彻底加热至中心温度70℃以上，且冷冻时间不宜超过1个月。

#### 安全指南： 隔夜饭储存食用 这3点必牢记

针对日常隔夜饭处理，Lindy总结了3个关键点。首先是及时分装，避免



整份存放，用浅口容器分小份装，能加速散热，缩短危险温度带停留时间。其次是严格限时，室温放置不超过2小时，冷藏温度控制在0℃—4℃，冷藏后的隔夜饭建议24小时内吃完；冷冻米饭需在1个月内食用完毕。

最后是彻底加热与排查，食用前必须蒸、煮至完全熟透，若米饭出现异味、发黏、变色等变质现象，需直接丢弃。“尤其要注意，凉拌菜、海鲜、豆制品等不建议隔夜储存，这类食物水分含量高，细菌滋生速度更快，冷藏也难以保证安全。”Lindy补充道。

在此提醒，健康备餐的核心是“快速降温、低温储存、彻底加热”，减肥人群切勿为了追求所谓“降热量”而忽视储存安全，科学处理才能兼顾健康与瘦身需求。

## 冬季关节保暖操 居家动一动 温暖护关节

冬季气温骤降，血管收缩导致关节血液循环不畅，老年人及关节问题人群常出现关节僵硬、酸痛等不适。“寒冷会加重关节负担，但若因惧怕疼痛完全不动，反而会加速关节退化。”陈康中心卫生院副院长、骨科医师曾启清强调，适合的温热性关节活动能促进循环、放松肌肉，是冬季关节养护的关键。(其门诊时间为每周五上午，有需求的市民可前往咨询。)下面这套居家保暖操，动作舒缓、无需器械，能帮助大家温和激活关节。

#### 温和热身：唤醒关节活力

热身是避免运动损伤的前提，重点激活颈、肩、腕等上肢关节。首先进行颈肩舒缓：坐直于椅子上，双手自然搭在大腿，头部缓慢向左右两侧倾斜，每侧停留5秒，重复5次；再缓慢转动颈部，顺时针、逆时针各3圈，动作轻柔避免拉扯。接着

做腕时活动：双手手指交叉，手心向外翻，胳膊伸直向前伸展，感受腕部拉伸，保持10秒后放松；随后弯曲肘部，双手握拳交替向肩部摆动，左右各10次，让肘腕关节充分活动升温。

#### 核心练习：滋养下肢关节

下肢关节承重更大，需重点养护，动作以“温和振动、缓慢拉伸”为主。第一式是坐位伸膝：坐直后双脚平放地面，缓慢伸直一侧膝关节，保持5—10秒后缓慢放下，双腿交替进行，每侧重复10次。第二式为踝部画圈，扶稳椅背站立，先抬起左腿，脚尖向内、向外各画圈10次，再换右腿重复，促进踝关节血液循环。第三式是温和压膝：坐姿下双手掌心贴于膝盖两侧，从左上至右下缓慢推擦至小腿，力度以产生温热感为宜，每侧推擦15次，借助摩擦生热温暖膝关节。



曾启清

曾启清提醒，练习时需遵循“循序渐进、量力而行”原则，动作以身体舒适为限，避免过度用力。若关节出现持续肿胀、疼痛或活动受限，应及时就医。冬季练习前可先热敷关节10分钟，效果更佳。坚持每天练习这套保暖操，能有效改善关节僵硬，为关节筑牢冬季“防护盾”。

## 护眼别只盯干眼 眼压波动、紫外线伤害易被忽视



陈瑞也

正值寒冬，不少人会感觉眼睛干涩、酸胀，下意识认为只需补水缓解干眼即可。晋江市医院(上海六院福建医院)眼科护士长陈瑞也在临床工作中发现，冬季护眼存在诸多易忽略的隐患：室内外巨大温差易引发眼压波动，年末加班叠加刷手机导致用眼过度，户外紫外线的“隐形伤害”更是常被忽视。“冬季护眼是系统工程，不能只盯着干眼这一个问题。”陈瑞也提醒。

#### 隐形风险： 温差和紫外线威胁眼健康

家住晋江梅岭街道的张先生最近就遭遇了眼部困扰。作为企业财务，年末加班成常态，每天长时间对着电脑核算数据，晚上还会刷手机放松。上周他外出办事，从温暖的办公室突然走到寒冷的户外，瞬间感觉眼睛胀痛、头晕。前往晋江市医院眼科检查后，医生告知他是眼压短暂升高所致，与温差刺激和用眼过度密切相关。

“很多人不知道，冬季室内外温差超过10℃就可能影响眼压。”陈瑞也解释，眼球内的房水循环对温度变化敏感，骤冷骤热会导致房水排出不畅，进而引发眼压波动，尤其是青光眼高危人群，可能诱发急性青光眼发作。此外，冬季虽然阳光柔和，但紫外线穿透性更强，雪地、路面的反射还会加重紫外线伤害，长期暴露可能损伤角膜、晶状体，增加白内障风险，而这一点往往被多数人忽略。

#### 综合防护： 3招守护冬季眼健康

针对冬季眼健康的多重风险，陈瑞也给出了一套综合防护指南。第一招是抵御紫外线，户外活动必戴防紫外线墨镜。她强调，选择墨镜时要关注“UV400”标识，确保能阻挡99%—100%的UVA和UVB射线，不要为了美观选择无防护功能的装饰性墨镜；在雪地、海边等强反射环境中，可选择深色镜片，减少光线刺激。

第二招是规避温差刺激，青光眼高危人群需格外注意。进出室内外时，可先在门口停留3—5分钟，让眼睛逐渐适应温度变化；避免长时间待在温度过高、空气干燥的空调房内，可搭配加湿器使用，同时定时开窗通风；有青光眼家族史、高血压、糖尿病的人群，若出现眼胀、头痛、看灯光有彩虹圈等症状，需立即就医检查眼压。

第三招是科学用眼，缓解年末视觉疲劳。遵循“20—20—20”护眼法则，每近距离用眼20分钟，就看向20英尺(约6米)外的物体20秒，让眼睛的睫状肌得到放松；每天累计近距离用眼不超过8小时，睡前1小时避免使用电子产品；用眼间隙可做眼保健操，或用温热毛巾热敷眼部10—15分钟，促进眼部血液循环。

陈瑞也最后提醒，冬季眼部不适若持续超过1周，或出现视力下降、眼痛加剧等情况，不要自行用药，应及时到眼科就诊。做好全方位防护，才能让眼睛安稳度过寒冬。

## 皮肤干痒别只补水 咱厝医生提醒：频繁烫洗易“毁”皮肤



齐统水

“一到冬天，皮肤就干得掉屑、痒得钻心，多喝水也没用，这到底是怎么回事？”进入冬季，不少人被皮肤干痒问题困扰，却误以为只是单纯缺水。近日，晋江市第二医院(安海医院)皮肤科医师齐统水在接受采访时指出，冬季皮肤干痒绝非“缺水”那么简单，背后可能藏着皮肤屏障受损、皮炎湿疹，甚至是系统性疾病的信号，而频繁洗澡、热水烫洗等常见习惯，正是加剧问题的“元凶”。

#### 热水烫洗解痒快 实则破坏皮肤“保护罩”

“很多人皮肤痒就用热水烫洗，洗完确实舒服，但这是‘饮鸩止渴’。”齐统水介绍，他近期接诊了一位60多岁的患者李阿姨，因冬季皮肤干痒，每天用热水泡脚半小时，还会用搓澡巾用力搓洗，结果皮肤越洗越痒，甚至出现红斑、脱屑，最后确诊为乏脂性湿疹。

齐统水解释，皮肤表面有一层由油脂、角质层构成的“皮脂膜”，相当于皮肤的“保护罩”，能锁住水分、抵御外界刺激。冬季气温低、空气干燥，皮脂膜本身就分泌不足，而热水烫洗和过度搓洗会直接破坏这层保护膜，导致水分加速流失，

皮肤屏障受损，进而引发干痒、炎症。“这就是为什么很多人越补水越干——只补水分，不修复屏障，水分留不住。”他强调，“温和清洁+保湿修复”，才是解决冬季皮肤干痒的核心。

#### 干痒不止皮肤事 警惕系统性疾病信号

除了皮肤屏障受损，齐统水还提醒，冬季反复不愈的皮肤干痒，可能是糖尿病、甲状腺功能减退等系统性疾病的“预警”，这一点很容易被忽视。“之前有位患者，皮肤干痒持续半年，以为是冬季干燥，直到体检发现空腹血糖超标，才知道是糖尿病引起的周围神经病变。”