

本期聚焦

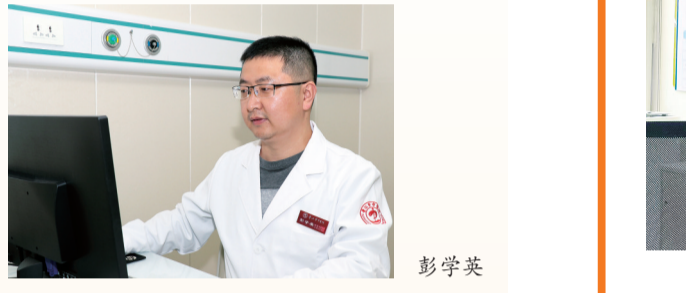
# 年关大扫除谨防“工伤”！这份工效学指南助你护好腰和手

“二十三，糖瓜粘；二十四，扫房子。”临近春节，闽南地区家家户户开启“除尘日”大扫除，窗明几净迎新春是响着不变的传统。但长时间弯腰擦地、攀高擦窗、用力搓洗，不少人会遭遇手腕酸痛、腰部扭伤等“大扫除后遗症”。晋江市中医院骨科负责人柯建华提醒，年关清洁的“工伤”多因姿势不当、发力错误所致，掌握科学的工效学技巧，才能让大扫除既高效又安全。

## 对症防护：不同清洁场景的护腰护手技巧

家住晋江青阳街道的林女士，上周趁着周末大扫除，擦窗、拖地、清洗沙发一气呵成，结果当天就出现手腕红肿酸痛、弯腰时腰部刺痛的症状；前往晋江市中医院

## 鼻炎患者须警惕 别把过敏当感冒乱吃药



冬季寒风乍起，打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症频频发生，不少人下意识以为是“感冒了”，自行服用感冒药却不见好转，甚至加重病情。“这其实是把过敏性鼻炎当成了感冒的典型误区。”晋江市中医院五官科负责人彭学英在接受采访时说，冬季是过敏性鼻炎高发期，两者症状相似但病因、治疗方式截然不同，误判误治可能引发鼻窦炎、中耳炎等并发症。近期，该院就接诊了多位因混淆症状延误治疗的鼻炎患者。

## 一眼区分：鼻炎与感冒的4个关键差异

家住晋江梅岭街道的张先生就是陷入误区的受害者。上周降温后，他出现打喷嚏、流鼻涕的症状，以为是感冒，连续吃了3天感冒药，症状却越来越严重，晚上鼻塞得无法入睡。无奈之下，他前往晋江市中医院就诊，经彭学英诊断，确诊为过敏性鼻炎急性发作。

## 科学防护：3招帮鼻炎患者安稳过冬

针对冬季鼻炎防护，彭学英给出了一套科学方案，核心在于“环境控制+鼻腔护理+规范用药”。环境控制是基础，冬季室内通风减少，尘螨、霉菌等过敏原易滋生，建议每周用55℃以上的热水清洗床品、窗帘，定期打扫卫生减少灰尘堆积；室内干燥会加重鼻黏膜不适，可使用加湿器将湿度维持在50%~60%，但要注意定期清洁加湿器，避免霉菌滋生。

鼻腔冲洗是缓解鼻炎症状的有效物理方法，却被很多人忽视。“每天用生理盐水或海水冲洗鼻腔1-2次，能冲走黏膜上的过敏原、分泌物，减轻鼻塞和炎症。”彭学英提醒，冲洗时要注意姿势，头部微微前倾，避免冲洗液流入中耳引发不适，选择专用的鼻腔冲洗器和冲洗盐，不要用清水或自行调配的盐水，以免刺激鼻黏膜。

用药方面，彭学英强调避免两大误区：一是将感冒药当作鼻炎药吃。感冒药中的成分对鼻炎无效，还可加重肝肾负担。二是滥用鼻用激素类药物。这类药物需在医生指导下使用，按疗程规范用药，不可自行增减剂量或突然停药。对于症状反复的患者，建议及时到五官科就诊，明确过敏原后进行针对性治疗。

“冬季鼻炎防护，关键在于‘早区分、早干预’。”彭学英最后提醒，若出现类似感冒的症状且持续超过10天，一定要警惕鼻炎的可能，及时就医明确诊断，避免误治加重病情，才能安稳度过寒冬。

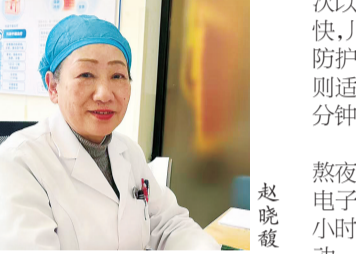


## 科学应对：损伤预防与应急处理要点

“很多人不知道，大扫除前的热身和分段作业，能大幅降低损伤风险。”柯建华分享了易被忽视的预防细节：清洁前花5-10分钟活动全身，重点拉伸腰部、肩部和手腕，比如做几个腰部扭转、手腕环绕动作，让肌肉和关节提前“预热”；避免长时间连续作业，每清洁30-40分钟就休息5分钟，活动一下腰肢和手腕，缓解肌肉紧张。

选择合适的工具也能事半功倍。柯建华建议，优先选用轻便、符合人体工学的清洁工具，比如带有防滑手柄的拖把，可调节长度的清

# 给眼睛做份年终总结 这份视疲劳防治指南请查收



年末将至，办公族开启“高强度用眼模式”，儿童及青少年因网课、假期电子产品使用增多，都沦为干眼、视疲劳高发群体。干涩发痒、视物模糊、眼周酸胀等不适，都是眼睛发出的“透支预警”。晋江爱尔眼科医院综合眼病科主任赵晓腹提醒，年终更

要关注全年龄段眼部健康，及时排查问题、调整养护方式，远离眼部困扰。

## 日常防护：筑牢全人群用眼“第一道防线”

赵晓腹主任介绍，长期看屏幕会使眨眼频率从每分钟15-20次降至5

# 冬季“阳光维生素”告急？补充有道不盲目

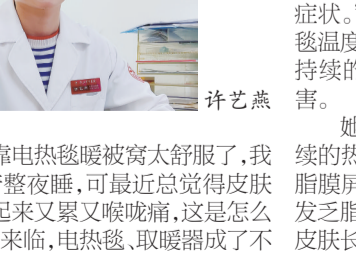


冬季寒风凛冽，不少晋江市民减少了外出日照时间，却不知身体里的“阳光维生素”——维生素D正悄悄流失。维生素D不仅关乎骨骼健康，还影响免疫力，缺乏时可能引发乏力、关节酸痛、感冒频发等问题。“近期健康体检中，超过三成成年人存在维生素D不足，尤其是办公室人群和老年人。”晋江市医院（上海六院福建医院）健康管理中心负责人李懿在接受采访时说，冬季补充维生素D需科学施策，盲目补充反而可能伤身。

## 高危人群预警：这些人最易“缺D”

35岁的林先生是晋江某互联网公司

# 咱厝医生提醒：警惕“电热毯综合征”！



“冬天靠电热毯暖被窝太舒服了，我每天开着整夜睡，可最近总觉得皮肤干痒，早上起来又累又喉咙干，这是怎么回事？”冬季来临，电热毯、取暖器成了不少人的“御寒神器”，但随之而来的不适却困扰着很多人。近日，晋江市中医院皮肤科医师许艺燕在接受采访时指出，整夜使用电热毯等取暖设备，可能引发“电热毯综合征”，带来低温烫伤、皮肤受损、睡眠变差等一系列健康代价，这一隐形风险常被大众忽视。

许艺燕近期接诊了一名28岁的患者小林。对方称冬季每晚都开着电热毯

## 科学应对：损伤预防与应急处理要点

“很多人不知道，大扫除前的热身和分段作业，能大幅降低损伤风险。”柯建华分享了易被忽视的预防细节：清洁前花5-10分钟活动全身，重点拉伸腰部、肩部和手腕，比如做几个腰部扭转、手腕环绕动作，让肌肉和关节提前“预热”；避免长时间连续作业，每清洁30-40分钟就休息5分钟，活动一下腰肢和手腕，缓解肌肉紧张。

选择合适的工具也能事半功倍。柯建华建议，优先选用轻便、符合人体工学的清洁工具，比如带有防滑手柄的拖把，可调节长度的清

## 科学干预：区分症状 对症处理

很多人易混淆干眼症与视疲劳，盲目用药水缓解。赵晓腹主任说，视疲劳与短期用眼过度相关，休息数小时至1-2天可缓解；干眼症是泪膜损伤引发的眼表疾病，休息后不适仍持续，儿童可能表现为频繁揉眼、眨眼、畏光，需警惕。

轻度视疲劳可通过40-45℃温热毛巾敷眼5-10分钟缓解，儿童热敷需家长全程看护防护。干眼多为睑

## 环境优化：打造全家护眼“舒适区”

办公及居家环境的湿度、光线直接影响眼部状态，空调、暖气会降低湿度，加速泪液蒸发，冬季更明显。环境优化可从两方面入手：一是在办公及儿童学习区放置加湿器，将湿度维持在40%-60%，避免风直吹面部；二是调整屏幕与坐姿，屏幕亮度与环境光线协调，成人屏幕中心低于视线10-15°，儿童与屏幕距离30-50厘米，坐姿保持“一拳一尺一寸”距离。桌面摆放绿植，可缓解视觉疲劳，改善局部湿度。

## 科学补充：避开过量雷区

针对冬季维生素D补充，李懿给

出了“饮食为主、补充剂为辅”的科学方案。饮食方面，优先选择富含天然维生素D的食物，比如深海鱼类（三文鱼、鳕鱼、秋刀鱼），每周吃2-3次，每次100-150克即可；蛋黄也是优质来源，每天1个蛋黄就能补充一定量的维生素D，适合各类人群；此外，牛奶、酸奶等强化维生素D的乳制品，也可纳入日常饮食。

对于日照严重不足或检测显示缺乏维生素D的人群，可在医生指导下服用补充剂。“很多人误以为补充剂吃越多越好，这是误区。”李懿强调，维生素D是脂溶性维生素，过量摄入会在体内蓄积，可能引发高钙血症、肾结石等问题。成年人每日推荐摄入量为400IU，补充剂剂量需根据检测结果调整，一般不建议超过1000IU/天，且服用期间可定期复查，避免过量。

此外，他还分享了一个冬季补充维生素D的小技巧：在天气晴朗的中午，露出手臂和腿部，到户外晒15-20分钟太阳，注意避免强光直射眼睛。“哪怕是短暂的日照，也能有效促进维生素D合成，搭配合理饮食，就能满足身体需求。”李懿最后提醒，冬季采暖需重视维生素D补充，科学防护才能筑牢骨骼和免疫防线。

## 指南：安全用暖有妙招

“冬季取暖并非不能用电热毯等设

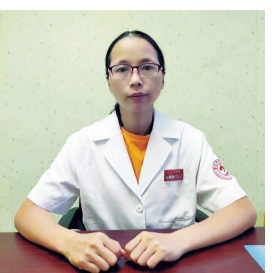
备，关键是掌握正确的使用方法，避开“整夜常开”的误区。”许艺燕结合晋江冬季寒冷但室内多无集中供暖的特点，给出了针对性的安全使用指南。

她建议，使用电热毯时优先选择“睡前预热”模式：睡前1小时打开电热毯，将被窝烘暖后，入睡时务必关闭电源，避免整夜通电；若觉得夜间寒冷，可选择定时功能，设置通电2-3小时后自动关闭。同时要做好保湿防护，睡前涂抹含凡士林、神经酰胺等成分的身体乳，面部使用滋润型护肤品；室内可放置加湿器，将湿度维持在50%-60%，缓解空气干燥对皮肤和呼吸道的刺激。此外，还要避免直接将电热毯贴肤使用，可在电热毯上铺一层薄床单，减少皮肤与电热毯的直接接触，降低低温烫伤风险。

许艺燕最后提醒，若使用电热毯后出现皮肤红肿、痒痛、脱皮，或持续的喉咙干痛、晨起疲惫等症状，应及时减少或停止使用，做好保湿护理，症状严重时需及时就医。“冬季取暖要‘暖得舒适’更要‘暖得安全’，别让御寒神器变成健康隐患。”

# 寒冬养生遵“藏”道 老年安康有妙招

“冬季万物封藏，阳气内敛，老年人机体机能减退、阳气相对不足，养生关键在于‘温阳固本，顺应天时’。”近日，晋江市中医院脾胃病科医师王施君在接受采访时，针对老年人冬季养生给出专业指导，帮助老年朋友避开养生误区，安稳过冬。



## 饮食：温补不滋腻 脾胃先护好

王施君介绍，冬季老年人养生，饮食调理首重脾胃。“脾胃是气血生化之源。冬季寒重，脾胃功能易受影响。不少老人会出现食欲不振、腹胀腹泻等问题。”她近期接诊了一位老人，因冬季频繁食用羊肉火锅进补，又缺乏蔬菜搭配，导致消化不良、口干便秘。

对此，王施君建议，老年人冬季饮食应以“温补平和”为原则。可适当食用羊肉、牛肉等温补食材，搭配白萝卜、山药等健脾消滞的食物，避免滋腻碍胃；日常可多吃黑芝麻、黑米、黑豆等“三黑”食材，煮粥或打豆浆饮用，兼顾补肾与健脾。同时要避开两个误区：一是盲目大补，过量食用温热食物易引发上火；二是忽视补水，冬季气候干燥，应少量多次饮用温水，忌喝冰水和浓茶。

## 起居：顺时避寒邪 静养藏阳气

“起居调摄是冬季养阳的关键，核心在于‘早睡晚起，必待日光’。”王施君强调，冬季夜晚阴气盛，老年人应在晚上9-10点入睡，早晨待太阳升起后再起床，避免清晨低温刺激血管收缩，降低心脑血管疾病发作风险。

保暖方面，需重点守护“头、颈、背、脚”四大部位，外出时佩戴帽子、围巾，穿防滑保暖的鞋子；睡前可用40℃左右的温水泡脚15-20分钟，可加入少量艾叶、花椒，促进血液循环、助眠安神。运动则以舒缓为宜，建议在上午10点后或午后阳光充足时进行，选择太极拳、慢走等低强度运动，微汗即止，避免在严寒时段剧烈运动耗伤阳气。

王施君最后提醒，老年人冬季还应注意情志调节，通过听戏曲、养花种草等方式保持心情平和，避免情绪大起大落。若出现持续腹胀、胸闷、头晕等不适，应及时就医检查，切勿自行用药调理。

## 健康问答

# 冬季久坐颈肩不适 如何缓解

读者：冬天久坐办公室，脖子僵硬酸痛，转动时还咔咔响，该怎么缓解？

晋江市医院康复医学科陈思衡：冬季颈部肌肉易紧张，加上久坐姿势不良，易引发颈肩问题。首先，每30分钟做“米”字操，活动颈部；其次，调整电脑屏幕高度，保持视线与屏幕平齐；此外，用热毛巾热敷颈部10分钟，放松肌肉；同时，选择高度合适的枕头，避免熬夜；最后，若伴

## 专家医讯

# 李昊博士1月30日起在晋江市中医院坐诊

本报讯 1月30日起，上海同济大学附属第十人民医院心血管内科李昊博士将在晋江市中医院坐诊，为市民提供优质心血管病诊疗服务。

坐诊信息：每周五8:00-12:00、14:30-17:30，地点为总院门诊部4楼402诊室。

专家简介：李昊为医学博士、主治医师，师从葛均波院士，曾获多项国家级、上海市级科研项目资助，发表多篇SCI论文，擅长冠心病介入治疗及高血压、心衰、心律失常等常见心血管疾病的精准诊治，累计完成心脏介入手术1000余台。

预约方式：可联系陈医生（13696857207，微信同号），或拨打总院预约电话0595-85891234，也可通过晋江市中医院公众号门诊预约通道办理。

温馨提示：就诊时请携带就诊卡、既往病历及检查报告，便于诊疗。

## 避护齿误区 守口腔健康

“口腔健康是全身健康的基石，但很多人在护齿过程中存在误区，看似用心护牙，实则伤害牙齿。”近日，晋江市口腔医院医师彭友明在接受采访时，结合临床案例，为大家解读常见的护齿误区，普及科学护齿知识。

## 误区一：乳牙蛀了不用管

“医生，孩子乳牙蛀了没关系吧？反正迟早要换的。”这是彭友明在门诊经常听到的话。不久前，他接诊了一名4岁的小患者乐乐，孩子门牙发黑，吃饭时频繁哭闹。家长表示，之前发现孩子牙齿发黑时，老人说乳牙不用管，等新牙长出来就好，没想到半年后情况变得这么严重。

彭友明检查后发现，乐乐的龋齿已烂到牙髓，引发根尖脓肿，甚至影响到了恒牙胚。“乳牙龋齿绝非小事。”他强调，乳牙根尖炎症会直接破坏恒牙胚，导致恒牙釉质发育不全或萌出畸形，还可能因乳牙早失引发恒牙排列拥挤。他建议，家长发现孩子牙齿有黑点或牙洞要立即就诊，同时培养孩子早晚刷牙、饭后漱口的习惯，避免高糖食物摄入。

## 误区二：健康人无需洗牙

除了儿童护齿误区，成人对洗牙的误解也普遍存在。50岁的张先生近期频繁牙龈出血，还伴有口臭，经检查确诊为中度牙周炎。张先生疑惑道：“我每天都刷牙，怎么还会得牙周炎？而且听说洗牙会把牙齿洗变酸，牙缝变大，我一直不敢去洗。”

彭友明解释，刷牙无法彻底清除牙齿邻面和牙龈沟内的牙菌斑，长期堆积会形成牙结石，进而引发牙周病。洗牙是通过超声波高频振荡清除牙菌斑和牙结石，并不会损伤牙齿。“牙缝变大是因为牙结石占据了空间，洗牙后结石被清除，牙缝才显露出来，并非洗牙所致。”他表示，即使没有牙痛等症状，成年人也应每年洗牙1次，牙周病患者需遵医嘱缩短复查周期。

彭友明最后提醒，口腔疾病早期症状不明显，定期口腔检查是早发现、早治疗的关键。儿童建议每3-6个月检查一次，成人每年至少检查一次，同时掌握正确的刷牙方法，配合使用牙线清洁牙缝，才能真正守护口腔健康。