



年底频繁聚餐 警惕肠胃肝胆“亮红灯”

进入年底,企业聚餐、亲朋宴请接踵而至,推杯换盏与高脂饮食频发,让肠胃肝胆不堪重负。晋江市中医院脾胃病科医生王施君提醒,酒精、高脂高糖食物会直接刺激胃黏膜、加重肝脏代谢压力,易引发胃炎、胃溃疡、肝功能损伤、胰腺炎等问题,掌握科学防护与酒后处理方法,方能兼顾欢宴与健康。

减少肠胃肝胆损伤

王施君表示,每年年底聚餐季,肠胃、肝胆相关疾病患者会激增30%以上。酒桌高油高脂食物搭配酒精形成“双重打击”,酒精破坏胃黏膜屏障引发炎症或溃疡,高脂肪食物则加重肝脏负担,还可能诱发胰腺炎。

她给出3个实用防护技巧:饮酒前务必“垫

肚子”,提前吃温热汤品、少量米饭或馒头,形成缓冲减少酒精刺激,同时避免空腹喝碳酸饮料,以防加速酒精吸收。席间优先选择萝卜丝、清蒸鱼、炒时蔬等清淡食材,助力理气消食;少吃卤味、炸物、甜点等高脂高糖食物,降低肠胃肝胆负担。面对劝酒,可借“肠胃不遵医嘱控酒”“需开车”等理由委婉推辞,无法拒绝时则小杯浅酌,借吃菜、聊天放慢节奏,减少饮酒量。

酒后不适这样处理

王施君强调,酒后喝浓茶解酒是常见误区。浓茶中的茶碱、咖啡因会刺激胃黏膜,加快心率,还可能影响肝脏代谢,反而加重肠胃肝胆损伤。此外,酒后催吐、喝碳酸饮料、洗热水澡均不可取,易引发食道损伤、酒精加速吸

收、头晕等问题。

若酒后轻微头晕恶心,可饮用温热蜂蜜水、淡茶水或甘蔗汁缓解;胃部隐痛反酸时,可服用胃黏膜保护剂并热敷胃部。她特别提醒,若出现剧烈呕吐带血、持续胃痛、发热,或意识模糊、皮肤发黄等症状,需立即就医,警惕胃溃疡出血、急性胰腺炎等严重问题。

王施君建议,聚餐应酬须量力而行,避免过量饮酒。餐后适当散步促消化,次日以粥、面条等清淡食物为主,帮助肠胃肝胆减负恢复。



王施君



补气血别只盯红枣 教你养出好气血

寒冬腊月,气血不足成了不少晋江人的困扰:手脚冰凉、头晕乏力、脸色暗沉……提及补气血,多数人第一反应就是“多吃红枣桂圆”。但晋江市中医院知名中医、副主任医师许志良在临床诊疗中发现,盲目吃红枣反而可能加重身体负担,“很多人不知道,补气血的关键是‘少耗泄、巧补充’,一些日常小事比熬夜更伤气血,还有些反常方法效果更显著。”



许志良

三件日常小事 悄悄耗光你的气血

“比起熬夜,很多人每天都在做的3件事,才是气血流失的‘隐形杀手’。”许志良表示,这也是很多人补气血不见效的核心原因。家住晋江陈埭镇的李女士对此深有体会。她今年32岁,冬天总觉得手脚冰凉。听说吃红枣补气血,她就每天抓一把生吃,可不仅没改善,还出现了腹胀、上火的情况,头发也掉得越来越多。“追问后发现,李女士每天低头刷手机超6小时,头发隔天就洗一次,吃饭更是狼吞虎咽。”许志良解释,这正是典型的“耗气血大于补气血”。首先是低头刷手机,中医讲“久视伤血”,长时间用眼会消耗肝血,直接导致眼干、头晕、没精神;其次是洗头太勤,冬季头皮代谢变慢,频繁洗头会损伤毛囊,还会耗散气血,引发头油快、掉发多;最后是吃饭太快,会加重脾胃负担,而脾胃是气血生成的核心,脾胃功能弱了,吃再多补气血的食物也吸收不了。

补气血懒人方法 帮你精准养气

找到问题根源后,许志良给李女士推荐了一套“反常补气血方案”,仅一周就让她的腹胀、上火症状明显缓解。“补气血不是越贵越好,选对方法才关键。”许志良分享了2个反常补气血法:一是用熟苹果替代部分生红枣。熟苹果性质温和,能健脾养胃,脾胃弱的人吃了不胀气;而生红枣滋腻,过量食用容易上火。二是每天踮脚梳头5分钟。踮脚能刺激肾经帮助生血,梳头则能促进头部气血循环,比单纯食补更易坚持。

同时,他还教大家通过2个细节自测气血:看食指月牙,气血充足的人月牙占指甲1/5,颜色淡白;若月牙过小、缺失,或指甲易断,就说明气血不足。再看嘴唇,气血足的嘴唇是淡粉色、不干燥的;若嘴唇发白、嘴唇起皮,也是气血亏虚的信号。

对于没有时间调理的上班族,许志良推荐了一个懒人养气血习惯——睡前闭气呼吸5分钟。具体做法是:躺或坐好,将手放在肚子上,吸气时鼓腹3秒,呼气时瘪腹,重复10次即可。“这个动作能放松脾胃,帮助气血生成,坚持一周就能明显感觉到睡眠变香、乏力感减轻。”许志良提醒,冬季补气血需“先止损再补充”,减少耗气血的日常行为,再结合科学的食补和运动,才能达到事半功倍的效果。

咱厝冬季“晒不黑”? 医生提醒:当下防晒更重要

“冬天太阳这么柔和,晒着暖洋洋的,不用涂防晒霜吧?”在晋江,不少市民都有这样的认知,觉得冬季阳光不刺眼、晒不黑,就可以忽略防晒。但晋江市医院(上海六院福建医院)整容美容外科医师郑伟龙提醒,这种“晒不黑”的错觉暗藏皮肤健康隐患。闽南冬季紫外线虽不如夏季强烈,但以穿透力极强的UVA为主,长期忽视防晒会加速皮肤光老化,催生色斑、皱纹。

冬季紫外线并不“温柔”

家住晋江金井镇的王女士,冬季喜欢到海边散步,觉得冬日阳光舒适,从不做防晒措施。最近,她发现脸颊出现了不少淡褐色斑点,皮肤也变得干燥粗糙。前往医院就诊后,郑伟龙告知她,这是长期冬季紫外线照射引发的光老化症状。“每年冬季,都会接诊不少类似的患者,他们都误以为冬季晒不伤皮肤。”郑伟龙说。

郑伟龙用一组数据打破人们认知误区:晋江冬季晴天时,紫外线指数多在3-5级(中等强度),尤其在上午10点到下午2点,海边、空旷地带的紫外线强度还会再提升1-2级。更关键的是,冬季

紫外线中UVA占比高达90%以上,其穿透力极强,能穿透云层、玻璃直达皮肤表层。“UVA的特点是‘晒黑不明显,但伤肤更持久’,它不会让人快速变黑,却会破坏皮肤胶原蛋白和弹性纤维,导致皮肤松弛、皱纹增多,还会诱发黄褐斑、雀斑等色斑。”郑伟龙医师解释,皮肤光老化80%以上都与UVA照射相关,冬季防晒的核心就是抵御UVA伤害。

防晒清爽还抗衰

很多人不知道,冬季防晒是抗衰老、防晒斑的“必修课”,而非可有可无。针对冬季防晒,郑伟龙给出了精准建议。在产品选择上,无需追求夏季高倍防晒霜,日常通勤选择SPF30、PA+++的清爽型防晒霜即可,海边、户外长时间活动则需选用SPF50、PA++++的产品。“冬季皮肤本身偏干燥,建议优先选择乳液质地,添加保湿成分的防晒霜,避免油膏类产品导致闷痘、厚重感。”他特别提醒,不要使用过期防晒霜,开封后防晒霜的防护力会逐渐下降,建议一年内用完。

除了涂防晒霜,物理防护也不能少。外出时可搭配戴宽檐帽、打轻薄防

晒伞,既能增强防护效果,又不会显得厚重;在海边、雪地等强反射环境中,紫外线强度会翻倍,需提前20分钟涂抹防晒霜,且每2-3小时补涂一次。

“阴天也要防晒,这是很多人容易忽略的点。”郑伟龙强调,云层只能阻挡部分UVB(导致晒伤的紫外线),却无法有效阻挡UVA,阴天的UVA强度依然能达到晴天的70%以上。即使是在室内,靠近窗户的位置也会受到UVA照射,长期下来同样会加速皮肤老化。

郑伟龙提醒,防晒是终身护肤课题,不分季节、阴晴。冬季做好防晒,能有效延缓皮肤光老化,减少色斑生成。若皮肤出现不明色斑、持续泛红或干燥脱皮等情况,需及时到整容美容外科或皮肤科就诊检查。



郑伟龙

食用海鲜有技巧 让你解馋又健康

量>150mg):牡蛎、沙丁鱼、凤尾鱼、贝类等,痛风患者需严格避免食用,健康人群也不建议过量食用;黄灯中风险海鲜(每100g嘌呤含量50-150mg):虾姑、对虾、花蛤、带鱼、鲈鱼等,这是晋江人餐桌上最常见的海鲜品类,在痛风缓解期可少量食用,每次控制在50-100g;绿灯低风险海鲜(每100g嘌呤含量<50mg):海参、海蜇、海带等,嘌呤含量极低,痛风患者可放心食用。

“很多人不知道,海鲜的嘌呤含量还和烹饪方式相关。”张澄坦补充,清蒸、白焯能最大程度保留营养,且不会额外增加嘌呤;而油炸、红烧、酱卤会增加胃肠负担,还可能因油脂过多影响尿酸排泄,建议优先选择清蒸烹饪方式。

海鲜食用关键技巧

针对晋江人爱吃海鲜的习惯,张澄坦给出“解馋不受伤”的实用技巧。首先是避免“危险搭配”,海鲜加啤酒是痛风的“黄金诱因”,啤酒中的酒精会阻碍尿酸排泄,两者同食会让血尿酸水平急剧升高;此外,海鲜浓汤、火锅汤底也需警惕,嘌呤易溶于水,长时间熬煮会让汤里的嘌呤含量大幅超标,建议只吃海鲜,避免喝浓汤。

其次是“蔬菜垫底”,吃海鲜前先吃一些富含膳食纤维的蔬菜,如冬瓜、西兰



花、芹菜等,既能增加饱腹感,减少海鲜摄入量,又能延缓尿酸吸收,降低痛风发作风险。同时,要控制总食量,即使是中低嘌呤海鲜,过量食用也会导致嘌呤摄入超标,建议每次食用总量不超过200g。

最后是“多喝水促排泄”,食用海鲜后应大量饮水,每天饮水量不少于2000ml,以白开水、淡茶水、苏打水为宜。其中,苏打水呈弱碱性,能帮助碱化尿液,促进尿酸溶解排泄,尤其适合尿酸偏高的人群。但张澄坦主任提醒,苏打水不能替代药物治疗,尿酸持续偏高者仍需遵医嘱用药。

张澄坦提醒,若出现关节红肿、剧痛、发热等痛风症状,需及时到风湿免疫科就诊;有痛风病史、高尿酸血症或家族遗传史的人群,建议定期监测血尿酸水平。

小心颈椎 冬季宅家别“瘫”着

“外面太冷,窝在沙发刷剧、靠床头玩手机才是冬天正确打开方式?”冬季户外活动锐减,不少晋江市民开启“宅家模式”,却不知葛优躺、床头瘫等姿势背后,藏着颈椎腰椎的危机。晋江市中医院康复针灸科负责人陈国旺表示,冬季宅家引发的颈肩腰腿痛患者较平时增多30%,不良姿势会让颈椎被迫“代偿”,长期易引发肌肉劳损、椎间盘突出等问题。

这些宅家习惯不可取

晋江青阳街道的林女士每日下午窝在沙发看剧,手机架腿上、脖子前探;睡前靠床头玩手机超1小时,不久便出现颈肩酸痛、头晕、转头僵硬等症状,确诊为颈肩肌肉劳损,根源正是不良宅家姿势。

陈国旺解释,正常情况下颈椎、腰椎与肌肉共同承重。葛优躺时腰椎缺乏支撑,上半身重量全压于颈椎和肌肉;床头瘫使颈椎过度前屈,后侧肌肉持续牵拉,前侧放松,颈椎关节与肌肉被迫“加班代偿”。长期代偿会导致肌肉力量失衡、筋膜粘连,引发酸痛僵硬,严重时压迫神经,出现手臂麻木、下肢无力。冬季肌肉血液循环慢、对疼痛敏感度低,损伤更易悄悄累积。

重置姿态 强化锻炼

陈国旺分享了一套易操作的居家防护方案,核心是“先重置姿态,再强化锻炼”。两个姿态重置练习:一是靠墙站立复位,后背贴墙,双脚离墙约30厘米,双手下垂,让后脑勺、肩膀、臀部、小腿肚、脚后跟贴紧墙壁,下巴微收,保持5分

钟,每日2-3次,可快速放松肌肉,恢复颈椎生理曲度;二是坐姿调整,坐沙发时腰背贴靠、双脚平放、膝盖与髋同高,看手机时举至视线平齐,避免低头含胸。掌握科学的食用方法,才能既解馋又护健康。

陈国旺提醒,若颈肩腰腿痛持续超1周,放射至四肢,或伴头晕、步态不稳等症状,需及时就诊。冬季宅家享舒适时,别忽视身体“求救信号”,做好姿势管理与适度运动,避免颈椎腰椎“代偿”受伤。



陈国旺

年底emo来袭? 警惕“情绪感冒”缠上你



邹杰

“年底冲刺压力太大,最近总提不起劲,连吃饭都没胃口。”一想到新年要面对的各种安排,就整夜睡不着。”年底,不少晋江市民被类似的情绪困扰缠上。晋江市第三医院公卫科科长邹杰表示,每年这时候,因情绪低落、焦虑前来咨询的市民会明显增多,这种年底高发的情绪问题被称为“情绪感冒”。“情绪感冒”并非小事,若不及时调节,可能发展为严重的心理问题。

双重压力

32岁的林女士是晋江某企业的行政人员,最近一个月被年终总结、年会筹备、绩效考核等事务压得喘不过气。她不仅白天工作时烦躁易怒,晚上还失眠多梦,甚至出现了莫名的委屈想哭的情绪,原本规律的饮食也变得毫无规律。“我以为是自己抗压能力差,硬扛了半个月,直到出现胸闷、注意力不集中的情况,才意识到要寻求专业帮助。”经邹杰评估,林女士的症状属于典型的“情绪感冒”。

“很多人不知道,‘情绪感冒’的爆发,是冬季环境与年底压力共同作用的结果。”邹杰解释,冬季日照时间缩短,会影响大脑内血清素(调节情绪的关键物质)的分泌,导致情绪敏感度升高,这也是冬季情绪问题高发的重要生理原因;而年底的工作冲刺、业绩考核、人际关系应酬,再加上对新年的迷茫焦虑,会进一步加重心理负担,让情绪防线更容易崩塌。他补充,这类情绪问题在高压职业人群、性格敏感人群中尤为常见,且女性发生率略高于男性。

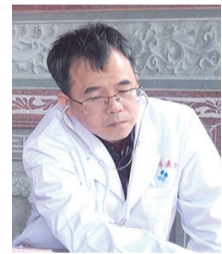
科学应对

针对“情绪感冒”的调节,邹杰分享了两个易操作且鲜为人知的科学方法。第一个是光照疗法,每天上午9-11点,到户外接受自然光照射20-30分钟,若天气不佳,可使用专业的光照治疗灯辅助,通过补充光照促进血清素分泌,改善情绪;第二个是“5分钟正念呼吸法”,找一个安静的环境坐好,闭上眼睛,将注意力集中在呼吸上,感受空气进出鼻腔的触感,走神时及时拉回注意力,每天坚持5分钟,能有效缓解焦虑、平复情绪。

除了主动调节,识别情绪预警信号也至关重要。邹杰列出了3个需要警惕的信号:一是情绪持续低落超过2周,对以往喜欢的事情失去兴趣;二是出现睡眠、饮食明显异常,比如失眠、早醒,或暴饮暴食、食欲完全丧失;三是伴随持续的疲劳感、注意力不集中,甚至出现自我否定、绝望的想法。

他介绍,若出现上述预警信号,不要硬扛,可及时前往晋江市第三医院心理科、公卫科咨询,或拨打心理援助热线寻求帮助。此外,日常还可通过规律运动、与亲友倾诉、合理规划工作进度等方式预防“情绪感冒”。“年底的情绪压力是正常的,学会与情绪和解比强行压抑更重要。”邹杰最后提醒,每个人都可能遭遇“情绪感冒”,及时调节、科学干预,才能平稳度过岁末年初的情绪低谷。

心血管疾病高发 老友凌晨如厕要当心



丁百炼

“冬季是心血管疾病的多发季,很多人只知道降温要保暖,却忽略了凌晨上厕所这个高危时刻。”近日,晋江市医院(上海六院福建医院)心血管内科医师丁百炼表示,冬季凌晨气温低,人体血压易出现“黎明高峰”,加上如厕时的体位变化,多重风险叠加,极易诱发心梗、脑卒中等严重事件,这一隐藏风险往往被大众忽视。

“冷刺激+血压高峰”双重风险

丁百炼近期接诊了一位72岁的高血压患者陈大爷。凌晨4点左右起床如厕后,他突然出现胸闷、胸痛症状,被家人紧急送医后确诊为急性心梗。“大爷平时血压控制得还算稳定,就是习惯凌晨醒来后立刻起床去厕所,没注意保暖。”丁百炼说,这类案例在冬季并不少见。

他解释,人体存在“黎明血压高峰”,凌晨3-6点时,体内肾上腺素、皮质醇等激素分泌增加,血压会自然升高;而冬季凌晨气温最低,寒冷刺激血管急剧收缩,导致外周阻力增加,进一步推高血压。同时,人从睡眠的平卧位突然转为站立位,体位变化会引发血压波动,加上如厕时腹压变化,会加重心脏负担,对本就脆弱的心血管造成“三重打击”。“这就是为什么很多心血管事件会在凌晨如厕时发生,并非偶然。”

心梗前兆不止胸痛

除了提醒大家规避凌晨如厕的风险,丁百炼还分享了一个容易被忽视的知识点:并非所有心梗都表现为典型胸痛,部分患者会出现隐性前兆,若未能及时识别,极易延误治疗。“之前有位患者,凌晨如厕后只是感觉轻微胸闷、出冷汗,还伴有牙痛,以为是着凉或上火,没当回事,直到症状加重才就医,此时已出现心肌梗死。”

他表示,冬季心血管疾病患者,尤其是老年人,若出现不明原因的胸闷、气短、出冷汗,或是非特异性的牙痛、下颌痛、肩背酸痛,甚至是恶心、呕吐、乏力等症状,都可能是心梗的前兆,需立即停止活动、平躺休息,并及时拨打急救电话。

针对冬季心血管防护,丁百炼给出具体建议:高血压患者要遵医嘱规律服药,定期监测血压,避免擅自停药;凌晨起床如厕时,先在床上睁眼躺30秒,再慢慢坐起来停留30秒,最后缓慢站立,给血管和心脏适应的时间;如厕时注意保暖,可提前打开卫生间暖气或穿好外套;日常避免劳累和情绪激动,饮食清淡,减少高盐、高脂食物摄入。