

本期聚焦

春节染发焕新 警惕染发剂里的“伤肾杀手”



杨峥嵘

春节将至,年味渐浓,不少晋江市民会选择染发焕发新春。然而,在追求美丽的背后,却潜藏着肾脏健康的隐形风险。“近期接诊了多位因染发后出现肾损伤的患者,很多人都不知道,染发剂里的化学物质会悄悄‘攻击’肾脏。”晋江市中医院肾病科、血液净化室负责人杨峥嵘在接受采访时,道出了一个鲜为人知的健康真相。

个月前在小区理发店染了深棕色头发。没想到染发后第10天,她发现自己脚踝出现凹陷性水肿,晨起时眼睑也肿得厉害,还伴有乏力、尿色变深等症状。察觉不对劲的张女士立即前往晋江市中医院就诊。经检查,其肌酐、尿蛋白指标均明显升高,被确诊为急性肾损伤。

“追问病史后发现,张女士不仅

选择了化学成分浓度较高的深棕色染发剂,染发时头皮还存在轻微抓挠破损。”杨峥嵘主任解释,染发剂中的对苯二胺、重金属等有害成分,本就需通过肾脏代谢排出,而头皮破损让这些物质“长驱直入”血液,大幅加重了肾脏代谢负担,最终引发损伤。经过一段时间的中西医结合治疗,张女士的肾功能指标才逐渐恢复正常。

真相解析: 这些染发习惯最伤肾

杨峥嵘透露,很多人不知道,染发伤肾,且伤害程度与染发习惯密切相关。他列举了三个最易被忽视的高危行为:一是偏爱深色染发剂,这类染发剂为达到固色效果,对苯二胺等有害成分浓度远高于浅色产品,肾脏代谢压力倍增;二是染发间隔过短,频繁染发会让肾脏持续“加班”代谢化学物质,无法得到修复;三是头皮有破损时染发,此时皮肤屏障失效,有害成分吸收率会提升数倍,直接加重肾损伤风险。

“肾脏是人体主要的排毒器官,但其损伤早期往往没有明显症状,

等到出现水肿、乏力等不适时,可能已造成不可逆伤害。”杨峥嵘提醒,春节染发需牢记“健康底线”:优先选择正规厂家的半永久性染发剂,减少有害成分残留;染发前2-3天不洗头,让头皮油脂形成保护屏障,同时务必做48小时皮肤过敏测试;每年染发不超过3次,两次间隔至少3个月。

对于本身有高血压、糖尿病或慢性肾病的人群,杨峥嵘建议尽量避免染发。若染发后出现水肿、尿色改变、持续乏力等症状,需及时到肾病科就诊检查,早干预才能最大程度保护肾功能。“美丽的前提是健康,别让一时的爱美之心,给肾脏埋下健康隐患。”杨峥嵘最后强调。

管不住嘴怎么办? 三招助你破解暴食循环



李美蓉

“天一冷就想吃火锅、蛋糕,明明不饿却忍不住狂吃,吃完又后悔……”近来,不少晋江市民被“情绪性暴食”困扰,还常因管不住嘴自责,认为是“意志力太差”。晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌医学科副主任医师李美蓉指出,冬季情绪性暴食并非单纯意志力问题,而是日照减少引发的生理变化所致。“血清素水平下降,维生素D缺乏,会让身体主动渴望高热量碳水,这是本能的情绪补偿机制。”

暴食是身体的“补偿式自救”

28岁的王女士是晋江某新媒体职员,入冬后每天下班必囤炸鸡、奶茶、面包,常吃撑才停。她自认自制力差,越吃越焦虑,尝试节后暴食反而加重,最终前往医院咨询。经李美蓉评估,其暴食行为与冬季日照不足引发的血清素紊乱密切相关。

李美蓉解释,冬季情绪性暴食根源是“缺阳光”导致的双重生理失衡。一是血清素水平下降,这种“快乐激素”的合成依赖阳光中波紫外线刺激,冬季日照缩短,强度减弱,血清素分泌减少,人易情绪低落烦躁,而碳水能快速促进其合成,带来短暂愉悦,大脑便会主动渴求甜食、主食;二是维生素D缺乏,日照不足会减少皮肤合成维生素D,而它能调节食欲中枢,缺乏时对高热量食物的需求会增强。

她强调,这种渴望是身体本能代偿反应,而非意志力薄弱。盲目自责或节食会加重焦虑,形成“焦虑—暴食—更焦虑”的恶性循环。

暴食循环的三种应对方法

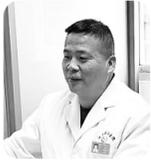
针对情绪性暴食,李美蓉给出三个精准应对策略,从根源调节生理失衡。第一招“上午黄金光照”,每天9-11点到户外接受自然光20-30分钟,此时阳光强度适中,能有效刺激血清素合成与维生素D生成;阴雨天气可借助专业光照治疗灯,距离30-50厘米照射15分钟,同样有辅助效果。

第二招“吃对食物补营养”,优先摄入富含色氨酸的食物,为血清素合成提供原料,推荐鸡蛋、牛奶、豆制品、深海鱼、坚果等,如早餐1个鸡蛋+1杯牛奶,午餐搭配清蒸鲈鱼或豆腐,同时适量补充蛋黄、三文鱼等富含维生素D的食物,缓解食欲紊乱。

第三招“正念饮食练习”,打破无意识暴食惯性:进食前深呼吸3次,评估饥饿程度(1-10分);进食时细嚼慢咽、专注口感,避免边刷手机边吃;吃到7分饱时暂停,感知饱腹感。“这能帮我们区分生理饥饿与情绪饥饿,减少冲动进食。”

李美蓉提醒,若暴食伴随持续情绪低落、体重骤增,或出现血糖波动、月经紊乱等问题,需及时就诊。食欲变化是正常生理反应,无需过度压抑,科学调节生理状态、建立健康饮食模式,即可平稳度过“易饿季”。

指甲变脆、身高缩水 这些信号或是骨骼在“报警”



苏勇士

提到骨骼健康,很多人第一时间想到的是老年人骨折风险,却忽略了身体发出的诸多“隐形信号”。池店镇卫生院副院长、骨科医师苏勇士坦言,不少年轻人和中年人因忽视早期预警,等到出现明显疼痛时,骨骼损伤已不可逆。“骨骼健康的‘警报’往往藏在日常细节里,只是多数人从未察觉。”苏勇士在接受采访时强调。

身高缩水3厘米 竟是椎体在“塌陷”

家住池店镇御馨社区的王阿姨今年62岁,半年前发现自己穿旧裤子时裤腰变松,测量后发现身高比去年矮了3厘米。起初她以为是“年纪大了的正常现象”,直到上个月弯腰取物时突发腰背剧痛,才前往池店镇卫生院就诊。经检查,王阿姨被确诊为椎体压缩性骨折,而身高缩水正是多个椎体骨量流失,轻微塌陷的直接后果。

“这类情况在中老年群体中十分常见,却最易被忽视。”苏勇士解释,骨骼的新陈代谢从30岁后就开始走下坡路,骨量逐渐流失,椎体承重能力下降,会悄悄

出现微小的“微骨折”。初期无明显痛感,但累积到一定程度就会导致身高缩短、驼背,甚至稍受外力就引发严重骨折。他透露,临床中像王阿姨这样因忽视早期信号延误干预的患者,占骨科老年就诊人群的35%。

易被误读的信号 指甲、牙齿藏玄机

除了身高缩水,还有看似与骨骼无关的症状,实则是骨骼健康的“晴雨表”。苏勇士列举了两个最易被误读的信号:一是指甲变脆易断,很多人认为是“缺钙”或“缺水”,实则是骨骼中胶原蛋白和钙质流失的表现,因为指甲和骨骼的主要成分都是钙和胶原蛋白;二

是牙齿松动、牙缝变大,这是牙槽骨萎缩的典型症状,而牙槽骨的健康状态与全身骨密度直接相关。

针对不同人群,苏勇士给出了针对性建议:中青年人群要避免“久坐伤骨”,每坐40分钟就起身活动,通过快走、跳绳等负重运动刺激骨生成;中老年人需定期检测骨密度,日常多摄入牛奶、豆制品等含钙食物,同时保证每天20-30分钟晒太阳,促进维生素D合成以帮助钙吸收;出现指甲变脆、身高缩水等信号时,要及时到骨科或骨质疏松专科就诊。

“骨骼健康就像存钱,年轻时多‘储蓄’,年老时才能‘支取’。”苏勇士最后提醒,骨骼损伤的不可逆性决定了早期干预的重要性,关注日常细节中的“隐形警报”,才能真正守护骨骼健康。

不打针不吃药 绿色疗法护萌宝健康



杨火燃

家有萌宝的家长们总难免焦虑:换季感冒发烧、积食腹胀不吃,打针吃药怕副作用,放任不管又心疼。在晋江市陈埭中心卫生院儿科,副主任医师杨火燃凭借12年临床经验,用小儿绿色疗法为孩子们搭建起健康屏障,以轻柔手法替代针药,让孩子在舒适中调理身体、增强体质。

绿色疗法受青睐

“如果能通过手法解决问题,我们还会选择打针吃药吗?”杨火燃医生在接诊时常对家长这样说。他擅长的小儿绿色疗法,以中医辨证理论为基础,通过推拿、捏脊、穴位刺激等手法,调动孩子自身气血运行,无需依赖药物即可调理常见病症。

针对儿童常见的发烧、感冒、拉肚子及脾胃虚弱等问题,杨火燃会根据孩子体质辩证施治。“小儿脏腑娇嫩,体温调节能力弱,盲目用药可能加重身体负担。”他介绍,通过补脾经、捏脊等轻柔手法,既能缓解积食腹胀、鼻塞流涕等不适,又能避免

药物副作用,孩子在类似妈妈抚摸的舒适感中接受治疗,依从性极高。不少家长反馈,孩子经过调理后,不仅症状快速缓解,吃饭香了、睡眠好了,换季时也不易感冒。

固本培元强体质

小儿绿色疗法的核心,在于“扶正祛邪”提升自身抵抗力。杨火燃强调,绿色疗法并非单纯治疗病症,更注重通过手法调节脏腑功能,让孩子自身免疫力增强,从根源上减少生病频次。“生病时优先靠自身抵抗力康复,在抵抗力无法应对时再就医干预,这才是对孩子长远健康负责。”

临床中,杨火燃会为体质虚弱、反复生病的孩子定制专属保健方案,通过



萌娃到院参与体验活动

定期推拿疏通经络、调和气血,帮助孩子筑牢健康根基。他解释,儿童皮肤娇嫩、脏腑娇嫩,绿色疗法通过皮肤和穴位发挥作用,既能有效缩短病程,又能改善体质,让孩子病情不易反复。这种无痛苦、无副作用的治疗方式,已成为众多家长的首选,不少家长特意带着孩子慕名而来。

从福建中医药大学毕业至今,杨火燃始终深耕儿科领域,将传统中医智慧与临床实践结合。他提醒家长,小儿绿色疗法需由专业医师操作,根据孩子年龄、体质辩证使用。未来,他也将继续推广这一健康疗法,让更多孩子在轻柔呵护中,开启健康成长的快乐旅程。

冬天血瘀不用愁 咱厝中医为你推荐三种食疗方



陈巧丽

“一到冬天就手脚冰凉、脸色暗沉,小腿按压有瘀青且久消不去……”深冬时节,不少人受血瘀问题困扰。其实冬季血瘀无需复杂调理,一碗家常马蹄水就能轻松解决问题。晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科副主任陈巧丽表示,马蹄兼具食药价值,冬季饮用可散瘀通络,缓解干燥,搭配不同食材更能精准调理,轻松喝出好气血。

陈巧丽介绍,中医认为马蹄性寒味甘,归肺、胃、大肠经,核心功效是

“清热泻火、凉血散瘀”。“冬季气温低,人体气血循环变慢易形成血瘀,进而出现手脚冰凉、面色晦暗等症状。”她表示,马蹄水中含有的黏液蛋白、膳食纤维及钾、磷等矿物质,能有效促进血液循环、消散瘀血,且性温和不损伤脾胃,适合多数人冬季长期饮用。

冬季喝马蹄水 散瘀效果为何翻倍

针对“为何冬季喝马蹄水散瘀效果更好”的疑问,陈巧丽给出专业解答:“冬季血瘀的核心成因是‘寒凝血滞’,马蹄经温水熬煮后,寒性会大幅减弱,转化为温和的通路之力,既能精准应对寒凝血瘀问题,又

不会刺激肠胃。同时,温热的汤水本身能推动气血运行,让马蹄的散瘀功效事半功倍。”

此外,冬季气候干燥,人们易出现口干、咽喉不适等问题,而马蹄含水量高,且富含维生素C、E,在散瘀的同时还能滋阴润燥,实现“一喝双补”的养生效果。陈巧丽补充道:“相较于药物调理,马蹄水温和安全,老少皆宜,是冬季家庭日常养生的优选。”

针对性食疗方 解决不同血瘀问题

单纯的马蹄水已具备不错的滋养效果,若根据自身症状针对性搭配食材,调理功效会更优。陈巧丽结合

冬季常见的血瘀伴随症状,为大家推荐三种简单美味的马蹄水搭配,家家都能做。

马蹄甘蔗水,适配血瘀伴手冰凉人群。甘蔗性温,能补中益气、散寒暖身,与马蹄搭配可平衡性质,在增强散瘀效果的同时起到暖身作用。取5颗马蹄去皮切块,2段甘蔗劈开,加足量清水煮30分钟,无需加糖就有自然甜香。

马蹄红枣陈皮水,针对血瘀且面色暗沉人群。红枣补气养血,陈皮理气健脾,三者搭配能打通气血循环,让面色重回红润。做法为马蹄4颗、红枣5颗去核、陈皮1片,清水煮沸后小火炖20分钟,便捷易做,上班族和宝妈都适合,还能顺带缓解脾胃不适。



马蹄枸杞水,适合中老年血瘀人群调理。枸杞能滋补肝肾,与马蹄搭配,可在散瘀的同时滋养肝肾,改善中老年人气血不足问题。将3颗马蹄切块、10粒枸杞用沸水冲泡10分钟即可,操作简单,长期饮用能有效改善精神状态。

节气养生

立春阳气生 内外调护迎新春



许志良

2月4日将迎来立春节气。作为二十四节气的开端,此时春气始生、阳气渐发,但寒潮仍未消退,昼夜温差大,人体阳气初萌未固,皮肤敏感、气机不畅等问题易显现。晋江市中医院皮肤科专家、副主任医师许志良结合闽南地域特点与临床经验,送上立春专属养生指南,助市民顺应时节、养足元气。

护肤要点:温润修护适配“春燥”

立春后气温回升但空气仍偏干燥,加上阳气升发带动皮肤代谢,敏感、脱屑、干燥等问题频发,闽南地区昼夜温差大更易加重不适。许志良建议,护肤核心为“温润修护、循序渐进”。减少碱性清洁产品使用,洗澡水温控制在37℃左右,频率保持每周2-3次即可。洗澡后3分钟内涂抹保湿力适中的身体乳,重点呵护面部、小腿等敏感干燥部位。若出现春季皮炎,可选用含神经酰胺、维生素E的修护产品,避免频繁更换护肤品,症状持续需及时就医排查诱因。

起居调护:顺时养阳防风固气

中医认为“立春养阳,一年安康”,此时养生需兼顾“生发阳气”与“抵御余寒”。许志良强调,起居上应告别“早睡晚起”,逐步调整为早睡早起,保证7-8小时睡眠,助力阳气顺畅生发。外出务必做好防风防护,尤其注意头颈部、手腕等薄弱部位,避免“春风伤阳”。运动宜选慢跑、八段锦等舒缓项目,在日出后气温稳定时进行,避免晨起空腹剧烈运动。每日用38-40℃温水泡脚15分钟,可适当加入生姜片,睡前按揉三里,增强脾胃功能、固护阳气。

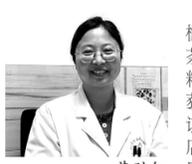
饮食调理:温补有助阳滋阴

立春饮食需遵循“助阳不燥、滋阴兼顾”原则,适配阳气生发与春燥特点。许志良结合闽南饮食建议,可适当食用韭菜、菠菜、春笋等应季食材,搭配鸡肉、排骨等温和滋补食材,助力阳气生发。阴虚体质人群可搭配银耳、百合、梨等滋阴食材,缓解口干、心烦等春燥症状。烹饪以蒸、煮、炖为主,减少辛辣、油炸食物摄入,避免燥热伤津。此外,每日饮用温水,可加入少许蜂蜜滋阴润燥,忌过量食用生冷食物,以免损伤脾胃阳气。

许志良提醒,立春是冬春交替的关键期,养生需循序渐进、因人而异,不可盲目进补或骤减衣物。做好内外调护,才能为全年健康筑牢基础。

本期聚焦

香水柠檬香飘市场 医师支招健康食用



黄贞红

寒冬,清香浓郁的香水柠檬悄然占据晋江各大水果店、茶饮店货架,既是茶饮热门原料,也凭独特风味和丰富营养获注重健康市民青睐。记者走访晋江青阳、梅岭、磁灶等地门店发现,当前,香水柠檬以来自广东、海南产区为主,供应稳定,但价格因品质、运输差异跨度较大。如何挑选优质香水柠檬、科学食用?记者采访了店主、店员、市民及专业医师,带来实用指南。

柠檬寒冬日新宠 价格分层销量稳升

在青阳街道一家精品水果店,新鲜香水柠檬整齐摆放,表皮光滑鲜亮,香气浓郁。“1月初以来,销量明显上涨,每天能卖几十斤。”店主林女士介绍,店内香水柠檬分两档,广东产的12元/500克,海南产的18元/500克,“海南产的皮薄汁足,做柠檬茶、泡水都受欢迎,不少茶饮店批量采购。”

在梅岭街道某超市,香水柠檬陈列于精品水果区,包装标注产地和食用建议。“香水柠檬香气更浓、酸度适中,无苦涩味。除了茶饮店,家庭消费者也越来越多。”店员小陈说,其销量占柑橘类15%左右,购买者多为年轻人和宝妈,“大家买回去泡水、做沙拉,补充维生素C。”

市民对香水柠檬的接受度颇高。正在选购的市民王女士告诉记者,自己每天都会用香水柠檬泡水喝,“冬天暖气房里干燥,喝柠檬水既能补水,又能增强免疫力,而且香水柠檬味道更好,孩子也愿意喝。”市民张先生则表示,会买优质香水柠檬做柠檬蜂蜜水,“比普通柠檬口感好太多,虽然价格稍高,但偶尔喝很值。”还有市民李女士分享了自己的种植经验:“我在家阳台种了两盆香水柠檬,只要养护得当,每季度都能收获果实,新鲜又放心。”她推荐道,种植香水柠檬选疏松透气的腐殖土,放在光照充足的地方,每周浇一次透水,生长期施点有机肥,就能长得很好。

辨品质+看细节 挑选有窍门

针对果品挑选,店主林女士支招:“一看外观,选表皮光滑无斑、颜色均匀淡黄或淡绿的,避开发皱、破损、色深的;二摸手感,新鲜的坚实有分量,大小手感重的汁足;三闻气味,优质的香气清新浓郁,淡香或异味的不建议买。”

林女士补充道,可轻按果皮,新鲜的有弹性、能快速回弹,发软的不够鲜;优先选带新鲜翠绿果蒂的,保鲜度更高。

医师支招科学储存要点

关于食用和储存,磁灶中心卫生院副主任医师、国家二级公共营养师黄贞红建议:“香水柠檬富含维生素C、柠檬酸等,冬季适量食用可补营养、促消化,但要控制量。”成人每日1-2个(100-150克)即可,过量易刺激胃黏膜,肠胃敏感者和空腹时不建议直接吃。

储存上,完整柠檬放阴凉通风处可存1周;切开后用保鲜膜裹紧切面冷藏,2-3天内吃完,避免与异味食物同放串味。她还分享食用技巧:“用40-60℃温水泡柠檬水,能保留维生素C;搭配蜂蜜、薄荷可中和酸度,减少肠胃刺激。”