



# 忽冷忽热易感冒

## 巧用“洋葱式穿衣法”应对



“早上穿棉袄，中午穿单衣，傍晚裹外套，最近的天气太折腾人了！”近期，晋江昼夜温差大，“一日四季”的多变气候让不少市民因穿衣不当感冒。晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科副主任陈巧丽，针对性给出“洋葱式穿衣法”，帮大家精准应对温差、降低感冒风险。

### 穿衣“一刀切” 温差大易中招

穿衣“一刀切”的习惯，让林女士和6岁孙子乐乐双双感冒。上周二早晨，阳光明媚，林女士仅给乐乐穿了薄毛衣加单层外套便送其上学，自己去公园晨练时，因身体发热索性脱掉外套，穿薄衫锻炼了近1个小时。当晚，乐乐就出现打喷嚏、流鼻涕症状，精神变差，林女士也咽痛低烧，祖孙俩只得居家休养。

“这种情况近期太常见了。”林女士无奈表示，身边不少朋友也有类似困扰，要么清晨穿少受凉，要么中午脱衣后被冷风一吹感冒。“总摸不准穿衣服，穿多了中午出汗黏身、易捂内热；穿少了早晚寒意刺骨，实在头疼。”这番吐槽道出了闽南市民冬季温差大的穿衣难题。

### “洋葱式穿衣法” 适配本土温差

“闽南1月的感冒多由‘温差应激’引发，核心是穿衣无法适配

温度变化。”陈巧丽解释，传统“厚衣裹身”法在温差大时不适用，厚衣透气性差易出汗，脱衣或吹风后汗液蒸发带走热量，易诱发感冒，而本土调整后的“洋葱式穿衣法”可精准破解。

陈巧丽解读了本土版“洋葱式穿衣法”的三层逻辑：内层选纯棉或速干面料，吸汗排湿保持干爽，避免受凉；中层搭薄抓绒或轻薄羊毛衫，兼顾保暖与透气，应对早晚低温；外层穿防风防水薄外套，早晚或刮风时御冷，中午可轻松折叠收纳。“关键是‘分层叠加、灵活增减’，比单一厚衣更适配闽南温差。”

针对老人和小孩，陈巧丽特别提醒：晨练、上学早归时，需戴轻薄围巾手套，做好颈手保暖；运动出汗后，别立即脱衣吹风，擦干汗水在室内适应5~10分钟再减衣；若不慎受凉，可喝温姜枣茶驱寒，减少寒气滞留。

陈巧丽表示，穿衣核心是“动态适配温度”，而非纠结穿多穿少。提前查看天气预报，按温差搭配衣物、随身携带薄外套，就能安稳度过这段特殊气候期。

## 年末焦虑“心火旺” 闽南人“降火”方法请收好

年末岁尾，工作收尾、人情往来、账目清算等事务扎堆，不少人出现失眠多梦、口腔溃疡、脾气急躁等症状，民间俗称“心火旺”。“这其实是焦虑情绪引发的身心反应，若不及时调理，可能影响内分泌与免疫系统。”近日，晋江市中医院内分泌科医师陈晓红在接受采访时表示，针对年末“心火旺”，无须急于用药，结合闽南本土特色的非药物调理方案，就能有效平复情绪、舒缓不适。

### 常见食材泡出清心“降火茶”

“闽南人向来有饮茶养生的习惯，年末‘心火旺’，不妨用身边常见的食材泡清心茶饮，温和又有效。”陈晓红介绍，很多人不知道，灯芯草、麦冬、莲子心等闽南本地易获取的食材，都是清心降火的好材料，且搭配方式有讲究。

她推荐了两款适配不同症状的茶饮：针对失眠多梦、心烦难安的人群，可选用灯芯草3克、麦冬10克、百合干5克，加500毫升沸水冲泡，闷10分钟后饮用，每日1剂，能清心润燥、宁心安神；对于口腔溃疡、口干舌燥的人群，可用莲子心2克、金银花5克、淡竹叶3克冲泡，莲子心虽微苦，但清心降火效果显著，搭配金银花的清热和淡竹叶的生津，能快速缓解不适。“这些食材在本地菜市场、药店都能买到，冲泡方便，适合上班族和家庭日常饮用。”陈晓红提醒，茶饮调理需对症，脾胃虚寒、容易腹泻的人群不宜过量饮用，尤其是莲子心茶饮，建议咨询专业医师后再饮用。

### 解锁情绪“解压阀”

除了茶饮调理，结合闽南本地的生活场景，通过适度活动和呼吸调节，也能有效缓解年末焦虑。陈晓红表示，很多人忽视了“晒太阳”这一简单的养生方式，午后阳光温和，不妨到八仙山公园、世纪公园等地休闲场所散步20~30分钟。“阳光能促进体内血清素分泌，帮助稳定情绪、改善睡眠，搭配公园的自然环境，能让身心快速放松。”

针对久坐办公室的上班族，她推荐练习中医“呵”字诀呼吸吐纳：双脚与肩同宽站立，双手自然下垂，深吸一口气后，缓缓呼出并默念“呵”字，重复10~15次。“‘呵’字诀对应心脏，能疏导心气、平复烦躁，工作间隙抽空练习，就能有效缓解压力。”陈晓红补充，闽南人喜爱的南音、木偶戏等传统艺术也有舒缓情绪的作用，闲暇时听听南音、看看戏曲，也能帮助平复“心火旺”。

陈晓红提醒，若“心火旺”症状持续超过2周，且伴随心慌、胸闷、体重明显变化等情况，可能是内分泌失调的信号，需及时到医院就诊。“年末养生，心态调整是关键，结合本土特色的调理方式，循序渐进就能平稳度过这段时期。”

## 寒假启幕运动热 亲子相伴更健康

随着寒假正式拉开帷幕，孩子们告别校园课堂，居家时光大幅增多，亲子运动也随之成为家庭关注的焦点——既想让孩子远离电子产品、强健体魄，又想借着运动增进亲情，成为不少家长的共同心愿。恰逢此时，本专栏“家庭趣味运动方案”健康话题征集活动圆满收官，结合寒假运动需求，整理征集亮点、倾听读者心声，并邀请专家支招，为家庭打造轻松高效的亲子运动模式。

### 亲子运动方案征集 专家支招助陪伴

此次“家庭趣味运动方案”健康话题征集，得到了广大家庭的踊跃响应，趁着寒假伊始的运动热潮，不少家庭分享了自家的亲子运动妙招。

从征集结果来看，低成本、易操作、适配寒假居家和户外场景的运动项目为主流，涌现出跨代亲子运动等新颖形式。活动期间，我们同步收集读者反馈，特邀运动与教育领域专家，结合寒假亲子相处特点给出科学建议，助力每个家庭都能解锁适合自己的亲子运动方式。

### 八成方案低成本 室内外双热添新意

征集数据显示，超80%的投稿为零器械或低器械项目，完美适配寒假家长省时、孩子易参与的需求，比如“家庭障碍跑”“筷子夹球接力”“影子模仿秀”等，无须复杂准备，利用家中常见物品就能开展。不少家长坦言，“寒假陪时间多，但工作之余没精力备道具，简单易操作的运动，才能长期坚持。”

室内外方案呈现双热态势，精准贴合寒假场景。户外方面，“自然寻宝徒步”“城市探索徒步”深受喜爱，将运动与科普、探险结合，让孩子在奔跑中感受自然与城市的魅力；室内则侧重碎片化时间利用，“睡前10分钟瑜伽”“餐后5分钟舞蹈操”“客厅保龄球”（用矿泉水瓶制作）成为热门，帮孩子利用寒假碎片时间活动身体。

此外，15组家庭打造的跨代亲子运动格外亮眼，“祖孙踢毽子”“家庭太极操”等方案，让长辈参与其中，既丰富了寒假亲子互动形式，也借助运动拉近了祖孙距离。

家长们也提出诉求：32%希望增加低龄宝宝与青春期孩子的分龄方案，28%困惑于运动难以长期坚持。对此，晋江市中医院骨科医师朱震宇支招：低龄儿童选抗触碰、爬行赛，学龄儿童选球类游戏，青春期孩子选乒乓球、篮球等对抗性运动；可借助寒假打卡、积分奖励等形式，提升孩子积极性，核心是陪伴与快乐，无须追求运动成绩。

## 新年健身别“猛冲” 警惕“报复性运动”伤身体



“年初立flag，年末徒伤悲”成了当下不少人的健身常态。新年伊始，很多晋江市民将“健身塑形”列入新年计划，为快速出效果，一上来就开启高强度训练模式，却不断陷入“报复性运动”的误区，引发肌肉拉伤、关节疼痛等问题。晋江市医院开发区院区中医科医生黄伟伟近期就接诊了多名此类患者。他提醒，新年健身需循序渐进，科学规划比“猛练”更重要，一些易被忽视的细节正是避免受伤的关键。

### ▶案例警示：首日健身就“废”了

28岁的张先生是晋江某企业职员，此前因久坐发胖，新年第一天就给自己制定了“魔鬼健身计划”：早上跑步5公里，晚上去健身房练2小时力量。没承想，高强度运动次日，他就出现小腿肌肉剧痛、走路跛行的情况，按压时疼痛加剧，无奈之下前往晋江市医院开发区院区就诊。

“经检查，张先生确诊为急性肌肉拉伤，这是典型的‘报复性运动’损伤。”黄伟伟解释，长期缺乏运动的人，肌肉和关节适应能力较弱，突然进行远超身体承受能力的高强度运动，会让肌肉纤维和关节韧带瞬间承受过大压力，极易引发拉伤、扭伤。更值得注意的是，这类急性损伤若处理不当，可能会转为慢性损伤，影响后续运动能力。

### ▶科学健身：循序渐进+应急处理

黄伟伟强调，健身的核心是“循序渐进”，而非追求短期效果，他给出了一套适合新手的渐进式运动方案：第一周以低强度有氧运动为主，比如快走、慢跑20~30分钟，搭配简单的拉伸；第二周可适当提升运动时长至30~40分钟，加入轻度力量训练，如徒手深蹲、平板支撑；第三周再根据身体适应情况，逐步增加运动强度和训练量，整个过程至少持续3~4周，让身体慢慢适应运动节奏。

很多人不知道，热身不充分是运动受伤的“头号元凶”。黄伟伟分享了一个易操作的热身技巧：动态热身优先于静态拉伸，可通过高抬腿、弓步走、关节环绕等动作运动全身，每个动作做15~20次，时长不少于10分钟，让身体微微发热、心率提升后再正式运动。

针对常见的运动损伤，他还给出应急处理技巧：受伤后48小时内遵循“RICE原则”——休息(Rest)，立即停止运动，避免二次损伤；冰敷(Ice)，用毛巾包裹冰袋敷在受伤部位，每次15~20分钟，每天3~4次，减轻肿胀和疼痛；加压(Compression)，用弹性绷带适度包扎受伤部位；抬高(Elevation)，将受伤部位抬高过心脏水平，促进血液回流。若损伤后出现剧烈疼痛、肿胀明显或活动受限，需及时就医检查。

“健身是长期坚持的过程，新年计划更应注重可持续性。”黄伟伟最后提醒，不必追求“一口吃成胖子”，根据自身情况制定合理计划，做好热身和防护，才能在健身路上走得更稳、更远。

## 医者守初心 医患暖人心

**本报讯** “庄医生，还是你看牙我最放心！”近日，在晋江市新塘街道社区卫生服务中心的口腔诊疗室里，吴小姐熟练坐上治疗椅，语气里的笃定，道出了一段跨市区医院与社区诊室的暖心医患情。今年是庄斯雄从事口腔医学工作的第15年，从晋江市医院（上海六院福建医院）到新塘街道社区卫生服务中心，他的诊疗阵地虽有变化，但严谨细致的作风，贴心专业的服务从未改变，而吴小姐的追随与信赖，正是对这份坚守最动人的回馈。

吴小姐与庄斯雄的缘分，始于多年前前晋江市医院的口腔科诊室。彼时，她深受牙体牙髓问题困扰，咬合时的刺痛让日常饮食都成了难题，辗转咨询后，她找到了庄斯雄。

凭借多年的临床经验和精湛的诊疗技术，庄斯雄为她制定了个性化治疗方案，尤其在复杂根管治疗中，精准操作、细致把控，彻底解决了困扰她许久的病痛。更让吴小姐动容的是，庄医生不仅医术高超，还格外贴心负责。每次治疗前，他都会耐心讲解流程，缓解患者的紧张情绪，操作时轻缓细致，最大限度减少不适感；治疗后，还会主动分享日常口腔护理技巧，就连洗牙后的注意事项，都能细致讲解十几分钟。正是这次相遇，为这份医患信任种下了种子。

去年，得知庄斯雄调任至新塘街道社区卫生服务中心坐诊，吴小姐立刻调整了自己的就诊地点，成了社区诊室里的“老熟人”。身边有人不解，劝她“何必舍近求远”，她却笑着回应：“庄医生在哪，我就去哪看病。而且社区医院现在特别方便，不用排队长队，医保报销也省心，找他做常规检查、口腔维护，我心里特别踏实。”

从市医院到社区诊室，改变的是就诊地点，不变的是医者的专业与温度，更是患者的信赖与追随。这样一段双向奔赴的医患故事，正在晋江的大街小巷温暖上演，也彰显着基层医疗服务水平提升背后，人与人之间最真挚的善意与温情。

## 年味藏于烟火间 健康DIY解锁新春舌尖盛宴

“腊月里灌腊肠，来年日子旺又香”，随着春节临近，家家户户开始筹备年味美食，自制腊肠成为不少市民的选择。亲手灌制的腊肠，不仅承载着团圆的期盼，更能通过科学搭配，让传统年味兼顾美味与健康。近日，记者走访市民和业内专家，为大家带来一份实用的DIY健康腊肠指南及科学食用技巧。

### 少盐少油 亲手锁住年味本味

在市民王女士家中，阳台挂满了色泽鲜亮的自制腊肠，阵阵肉香扑面而来。“以前总买现成的，担心盐和油太多，今年试着自己做，既能把控食材，还能体验年味。”王女士一边展示制好的腊肠，一边分享经验，“我用五花肉和鸡胸肉搭配，肥瘦比例控制在2:8，减少油脂摄入，调味料也换成了零卡糖和少量生抽，吃着更放心。”

记者采访了解到，像王女士这样追求健康年味的市民不在少数。咱厝一家腊味制作店店主李先生介绍，家庭自制腊肠想兼顾健康与风味，关键在食材和配比。“选肉优先选新鲜的瘦肉，搭配少量肥肉保证口感，避免用过多五花肉；调味时少盐少糖，可用高度白酒替代部分盐分，既能杀菌增香，又能减少亚硝酸盐生成。”

李先生还给出简易DIY步骤：将肉绞成肉粒，加入少量盐、零卡糖、生抽和白酒，充分搅拌至拉丝，穿上泡好的肠衣灌

制七八分满，扎孔排气后，在阴凉通风处晾1~3小时，再冷水小火慢煮至浮起即可，无须熏制，更健康少油。

### 选对方法 年味与健康不脱节

腊肠虽香，但高盐高脂的特性让不少人望而却步。咱厝国家二级公共营养师黄胜红提醒，腊肠并非不能吃，关键在控制量和找对吃法。“过量食用腊肠会导致盐分和油脂摄入超标，增加肠胃和血管负担，建议每人每次食用不超过50克，每周不超过两次。”

对于腊肠的健康吃法，黄胜红给出具体建议：食用前用温水浸泡30分钟，再焯水一次，可有效稀释盐分并去除部分油脂；烹饪时优先选择蒸、煮、炖，避免油炸烧烤，

搭配青椒、西兰花等富含维生素C的蔬菜，既能吸附油脂，又能抑制亚硝胺生成。

市民李大爷对此深有体会：“我有高血压，以前不敢吃腊肠，今年孩子们给我做了健康版腊肠，吃的时候搭配着青菜蒸，既过了嘴瘾，血压也没波动。”

年味渐浓，烟火气暖。亲手DIY健康腊肠，不仅能感受传统年俗的乐趣，更能让人吃得安心。牢记专家给出的搭配和食用技巧，让这份藏在烟火间的年味，成为新春里最健康的舌尖享受。



腊肠虽香，但高盐高脂的特性让不少人望而却步。咱厝国家二级公共营养师黄胜红提醒，腊肠并非不能吃，关键在控制量和找对吃法。“过量食用腊肠会导致盐分和油脂摄入超标，增加肠胃和血管负担，建议每人每次食用不超过50克，每周不超过两次。”