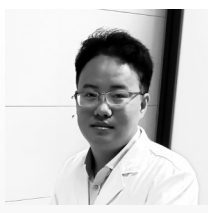
本期聚焦

旅途藏“隐形杀手”
春节前后高发需警惕


张转喜

春节假期结束后，学生返校、务工人员返岗进入出行高峰，长途交通工具上人员密集、久坐不动的场景，让一种极易被忽视的急症悄然成为健康威胁。近日，19岁女大学生乘坐31小时火车硬座返校，刚下火车便突发心脏骤停，经6小时全力抢救才脱离生命危险。无独有偶，晋江市中医院急诊科近期连续接诊2例肺动脉栓塞患者，均为长途乘车20至30小时以上，其中1例抢救无效离世。

晋江市中医院急诊科负责人张转喜提醒，这类由长途久坐引发的疾病被称为“经济舱综合征”，春节前后因人员流动大、长途出行集中而高发，发病凶险、死亡率极高。这两起病例的共同诱因是长途久坐，导致下肢血液瘀滞形成血栓，血栓脱落堵塞肺动脉引发致命危机。他表示，春节前后相关病例明显增多，多与旅客赶行程时活动减少、饮水不足有关。

什么是“经济舱综合征”

“经济舱综合征”医学上称为静脉血栓栓塞症，因最早在飞机经济舱旅客中高发而得名。长时间乘坐交通工具时，座位狭小导致肢体活动受限，下肢静脉血液回流受阻、流速减慢，加之旅途饮水不足、空气干燥，会增加血液黏稠度，极易在下肢深静脉形成血栓，血栓脱落堵塞肺动脉便会引发急性肺栓塞。

张转喜强调，该病并非飞机经济舱“专属”，火车硬座、长途汽车、自驾等任何长时间久坐的出行方式都有同等风险。作为临床四大致死性胸痛疾病之一，肺动脉栓塞发病急、进展快，严重时几分钟内即可猝死，是旅途中的“隐形杀手”。

科学防护守护旅途安全

肺栓塞虽凶险，但可通过科学手段预防。张转喜介绍，孕产妇、术后患者、肿瘤患者、肥胖人群、老年人、有血栓病史者等属于高发人群，出行需格外谨慎；即便健康人群，在长途旅行中久坐不动、极少饮水，也可能突发危险。

单侧小腿肿胀、疼痛、皮肤发红发热，是下肢血栓的预警信号；一旦突发呼吸困难、胸痛、咯血、心慌晕厥甚至心脏骤停，即为肺栓塞危急表现，需立即拨打急救电话。

预防“经济舱综合征”，需牢记六点：每1至2小时起身活动，无法走动时做踝泵运动；穿宽松衣物，避免紧身服饰压迫血管；每小时饮水150至200毫升，远离咖啡、酒精；不跷二郎腿；饮食清淡，减少高脂高盐摄入；高危人群出行前咨询医生，必要时使用抗凝药物或医用弹力袜。

张转喜提醒，若出现腿肿腿痛，切勿按摩揉搓患肢，以免血栓脱落，应减少活动并尽快就医。长途出行时，定时起身活动的几分钟，便是守护健康的关键一步。

霉菌滋生季 给家里做个“防霉体检”

赖志云

春回大地，回南天接踵而至，潮湿的空气让晋江市不少家庭的墙角、卫生间泛起黑斑，这些不起眼的霉菌，正成为威胁家人健康的“隐形杀手”。近日，晋江市中医院肺病科主任医师赖志云在接诊中发现，因霉菌引发的咳嗽、鼻塞、哮喘加重等病例明显增多。为此，我们专访赖志云主任医师，教大家给家里做“防霉体检”，远离霉菌带来的健康隐患。

案例警示：不起眼霉斑，诱发呼吸道危机

“前几天接诊了一位70多岁的老人，本身有哮喘病史，春节前大扫除时，清理衣柜里的霉斑没戴口罩，之后就出现发烧、咳嗽、哮喘加重的症状，服药后也没缓解，来院检查确诊为肺曲霉病。”赖志云主任医师介绍，这类案例在回南天尤为常见。

他进一步解释，霉菌会产生大量微小孢子，飘浮在空气中，被人体吸入后，不仅会刺激呼吸道黏膜，诱发咳嗽、鼻炎、支气管炎，还可能引发过敏反应，出现皮肤瘙痒、眼睛发红等症状，对老人、儿童、过敏体质者和免疫力低下人群威胁更大，严重时还可能导致致命的肺部感染。

专家支招：两步做好防霉，守护居家健康

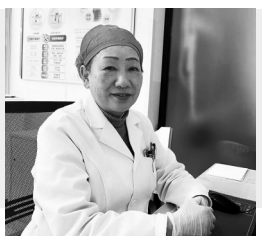
“预防霉菌危害，关键在于‘早检查、早清除’，先给家里做一次全面的防霉体检，找准高风险区。”赖志云提醒市民，重点检查四个区域：墙角、天花板的阴湿处，卫生间地面和墙面缝隙，厨房水槽周边及储物柜，还有空调滤网和出风口，这些地方潮湿、通风差，最易滋生霉菌。

针对如何科学除霉防霉，赖志云给出实用干货：物理清除时，务必戴好口罩和手套，用干布蘸70%~75%酒精擦拭霉斑，或用苏打粉兑水清洁缝隙，避免清理时霉菌孢子飞扬；日常保持通风，选择中午湿度较低的时段开窗，采用“间歇通风法”，关闭朝南、东南方向门窗减少湿气侵入；潮湿严重时，使用除湿机将室内湿度控制在50%~60%，空调除湿功能需适时调整，避免室温过低；定期清洗空调滤网，每月至少一次，清洗后高温消杀晾干。

在防霉产品选择上，他推荐氯化钙材质的吸湿盒、硅胶防潮珠，适合放在衣柜、抽屉等密闭空间；活性炭、竹炭可辅助吸潮除味，性价比高；需注意选择正规厂家产品，避免使用含强刺激成分的除霉剂，家中有孕妇、婴幼儿时，优先采用物理除霉法。

赖志云最后提醒，若出现持续咳嗽、胸闷、过敏症状，且家中存在明显霉斑，应及时就医排查霉菌感染，同时彻底清理家中霉源，从源头守护呼吸健康。

科学使用蒸汽眼罩
医生提醒：避免不当使用引发眼部损伤


赵晓馥

近年来，蒸汽眼罩因便捷易操作，成为办公族、学生及中老年群体缓解眼部疲劳的常用物品，其通过温热蒸汽舒缓眼干、改善眼部血液循环的功效广受认可。但记者近日走访发现，随着使用人群日益增多，因使用方法不当引发眼部不适甚至损伤视力的案例也随之增加。为此，记者专访晋江爱尔眼科医院综合眼病科主任赵晓馥，为市民科普科学使用方法，引导大家守护眼部健康。

案例警示：不当佩戴致视力下降

30岁的晋江市民林女士是互联网从业人员，长期伏案面对电脑，眼部干涩、疲劳症状明显。为缓解不适，她每日睡前必戴蒸汽眼罩，且常戴着眼罩入睡。近期，林女士频繁出现眼痛、视物模糊等症状，就医后发现，其原本1.2的视力已降至0.6，被诊断为角膜低温烫伤。

“我以为佩戴时间越长，缓解效果越好，有时一戴就是一整晚。”林女士懊悔地说。赵晓馥解释，睡眠时人体痛觉敏感度降低，蒸汽眼罩持续的温热刺激会损伤角膜上皮，若不及时干预，可能引发眼部炎症，进而影响视力，这正是林女士视力下降的主因。

医师解读：避开误区 科学护眼

赵晓馥表示，正规合格的蒸汽眼罩，发热温度通常控制在40℃至45℃，正常佩戴10至20分钟，能有效软化睑板腺油脂、缓解眼部疲劳，不会直接导致视力下降，但不当使用会带来诸多风险。

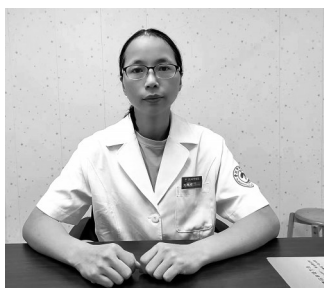
她提醒，部分市民存在“温度越高护眼效果越好”“佩戴时间越长越舒缓”的错误认知，还有不少人习惯戴着眼罩入睡，这些行为均可能损伤眼部。眼周皮肤是人体最薄的部位，持续高温会导致角膜和结膜血管扩张，易引发低温烫伤、结膜炎等；长时间封闭眼部，还会导致眼表菌群失衡，增加感染风险。此外，青光眼、糖尿病视网膜病变患者及眼部有炎症者，盲目使用可能加重病情，需提前咨询医生。

市民王女士的经验值得借鉴。作为教师，她每日用眼超8小时，坚持科学佩戴蒸汽眼罩半年，每次严格控制在15分钟，从不戴着眼罩入睡，选择无香精、温度适中的正规产品，同时践行“20-20-20”护眼原则，眼干、眼疲劳症状明显缓解。

赵晓馥强调，蒸汽眼罩仅为辅助护眼工具，不能替代科学的用眼习惯。市民购买时要注重产品质量和温度范围，使用时严格控制时长，若出现眼痛、视物模糊等不适，应立即停用并及时就医，树立科学护眼意识，守护好“心灵之窗”。

健康课堂

春天养胃？方法不对可能适得其反


王施君

“春粥一碗，肠胃舒坦。”喝粥是晋江人春季养生的传统习惯，被认为能温润肠胃、助消化。然而，晋江市中医院脾胃病科医生王施君指出：“并非所有胃都适合喝粥，喝错了反而可能削弱胃功能。一碗看似简单的粥，里面大有学问。”

走出误区：长期喝白粥并非养胃万能方

许多人认为胃不舒服就该喝白粥，甚至长期作为主食。王施君解释，这是一个普遍存在的认知误区。

白粥的主要成分是糊化的淀粉，易于消化，能在短期内减轻胃肠负担，适合急性胃炎、胃动力严重不足或术后恢复期患者。但“长期仅喝白粥养胃”存在两大隐忧：第一，胃功能存在“用进废退”的特性，长期食用无须胃过多工作的食物，可能导致胃蠕动和消化能力逐渐减弱；第二，白粥营养结构单一，主要为碳水化合物，长期作为主食易导致蛋白质、维生素等摄入不足，反而不利于胃黏膜的修复和整体健康。

王施君特别强调：“对于胃食管反流患者，喝过多过稀的粥可能是‘雪上加霜’。”因为流质食物更容易引起反流，且粥会刺激胃酸分泌，可能加重烧心、反酸等症状。这类人群应选择稍稠的粥，并控制食用量。

升级版“养胃粥”：科学搭配，功效倍增

如何喝粥才能真正养胃？关键在于科学搭配食材，将单一的白粥升级为“营养功能粥”。

针对脾胃虚弱、消化乏力者，推荐小米山药粥。小米和胃温中，山药健脾益气，所含的淀粉酶和多酚氧化酶有助于促进消化。熬煮时加入几颗红枣，更能补中益气。

针对需要促进胃肠蠕动、预防便秘者，推荐红薯南瓜粥。红薯和南瓜富含膳食纤维和胡萝卜素，能温和刺激肠道蠕动。王施君提醒：“此粥含糖量较高，糖尿病患者应慎食；食用后易产气，腹胀者不宜多食。”

针对需要加强营养、促进胃黏膜修复者，尤其是体弱、术后或老年人，推荐瘦肉糜粥。将少量瘦猪肉或鸡肉剁成糜，在粥将熟时加入搅匀，再煮片刻即可。这样既补充了优质蛋白质和微量元素，又避免了肉类难以消化的问题，是“补而不腻”的选择。

王施君还分享了一个熬粥的实用技巧：“选用陈米或粳米熬粥，口感更稠滑，对胃更温和。熬煮前将米浸泡30分钟，开水下米，大火烧开后转小火慢熬，更容易煮出‘米油’——这层粥皮中医认为滋阴补力最强。”

“养胃之道，在于平衡与适应。”王施君总结，粥是载体，搭配什么才是关键。结合自身体质和健康状况，选择适合的食材，才能让这碗传统的春粥，真正喝出健康与舒适。

儿童孤独症早筛从3个月开始！
安海镇卫生院免费筛查正式开启

“孤独症早期筛查越早越好，建议从宝宝3个月大时就开始定期进行，早发现、早干预才能最大限度改善患儿预后。”近日，晋江市安海镇卫生院儿保科医生提醒广大家长，儿童孤独症起病隐匿，易被忽视，及时筛查是守护儿童健康的关键。为切实加强儿童孤独症早筛查、早诊断、早干预工作，提升干预效果，减少精神残疾发生，即日起，该院正式开启0~6岁儿童孤独症免费筛查服务，为辖区适龄儿童的健康保驾护航。

免费筛查 覆盖0~6岁儿童

据悉，此次免费筛查覆盖辖区内常住的0~6岁儿童，无须家长支付任何费用，切实降低家庭育儿负担。筛查时间为每周一至周六，上午8:00—11:30，下午分冬令时（14:00—17:00）和夏令时（14:30—17:30），家长可灵活预约前往。筛查地点位于该院二楼儿保科，咨询电话0595-85729801，可详细了解相关事宜。

根据《国家基本公共卫生服务规范》相关内容，该院为0~6岁儿童提供11次心理行为发育初筛服务，明确筛查时间点：1岁内婴儿期（3、6、8、12个月），1至3岁幼儿期（18、24、30、36个月），学龄前期（4、5、6岁），全程跟踪儿童发育，及时发现潜在问题。

科普速递 抓住6岁前最佳干预期

很多家长易将孤独症与“性格内向”“发育迟缓”混淆，错过最佳干预时机。医生介绍，孤独症谱系障碍（自闭症）是儿童早期神经发育障碍性疾病，以社交沟通障碍、兴趣狭隘、行为重复刻板为主要特征，严重影响儿童社会功能，起病于婴幼儿期，目前无有效治疗药物，主要依靠康复训练。

值得注意的是，6岁前是孤独症最佳治疗期，越早干预效果越明显，早期筛查、诊断、干预可显著改善患儿症状和预后。我国儿童孤独症患病率约为7‰，危害儿童健康和家庭幸福。医生提醒，家长需密切关注孩子发育，若出现6个月以上不主动对视、对呼唤无反应，1岁半不会说单个有意义的词，有反复拍手等刻板行为，或语言、社交技能倒退等情况，需及时带孩子筛查。

该院相关负责人表示，此次免费筛查是践行儿童保健责任的重要举措，下一步将优化筛查流程、提升专业性，加强科普宣传，提高家长认知和早期识别能力，用心呵护每一位“来自星星的孩子”，助力其健康成长。

开学防疫 守护健康

春风送暖，学子归校。随着中小学、幼儿园全面开学，校园人员密集，流感、诺如病毒感染性腹泻、手足口病、水痘等传染病进入高发期。为切实保障广大师生身体健康，筑牢校园健康防线，晋江市卫健部门、疾控中心及各大医院专家提醒，家校协同、科学防护，是抵御春季传染病的关键。

认清四种常见病 早识早防不误事

流感与普通感冒不同，常以高热、头痛、肌肉酸痛、乏力为主要表现，传染性强，易在班级聚集发病。诺如病毒感染性腹泻发病急，以恶心、呕吐、腹泻为典型症状，可通过污染的水源、食物、物品、空气等快速传播，托幼机构、小学尤为高发。手足口病多见于低龄儿童，在手、足、口腔、臀部会出现疱疹或溃疡，部分患儿可伴随发热。水痘则表现为全身性斑疹、丘疹、水疱，瘙痒明显，通过呼吸道飞沫和接触传播，极易在校园内扩散。

专家特别提醒，若孩子出现持续高热、反复呕吐、精神萎靡、呼吸急促、皮疹增多等情况，务必及时就医，不带病上学，避免交叉感染。

家校联手筑防线 细节做起保平安

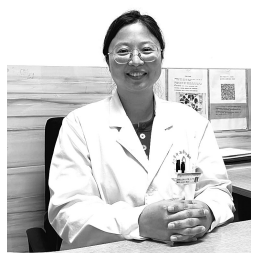
校园方面，应严格落实晨午检、因病缺勤登记及追踪制度，发现病例及时上报并规范隔离；加强教室、宿舍、食堂等场所通风换气，定期对门把手、楼梯扶手、餐具等高频接触物品消毒。

家庭防护同样重要。家长要督促孩子养成勤洗手、常通风、不随地吐痰、公筷分餐的良好卫生习惯；合理安排作息，保证充足睡眠，均衡饮食，适度锻炼，增强免疫力；根据气温变化及时增减衣物，避免受凉。

接种疫苗是预防传染病最经济有效的手段，流感、水痘、手足口病等相关疫苗，可在专业医师指导下为孩子适时接种。

健康护航，始于日常。晋江疾控提醒呼吁，学校、家庭、社会应同心协力，把好每一道防疫关口，让孩子们在安全、健康的环境中安心学习、快乐成长。

中式养生 解锁养胃美容新方式


黄胜红

“胃养好了气色才会透，中式养生食材里藏着最适合国人的养胃美容密码。”国家二级公共营养师黄胜红在接受采访时表示，以药食同源食材为核心的中式餐食，能够同时兼顾肠胃调理与肌肤养护，为大众带来健康又美味的养生选择。近日，黄胜红推荐两款颜值与功效兼具的中式养胃美容食谱，操作简便，适合居家制作。

食材搭配有讲究 温和滋养护胃养颜

对于食谱的搭配理念，黄胜红介绍，核心在于“温和滋养”，所选食材均为药食同源的经典品类。其中山药干、百合、茯苓组成的“三白”组合，是养胃的黄金搭配，山药干可健脾益胃，百合能够养阴安神，茯苓则有助健脾祛湿，三者搭配能够有效改善因脾胃虚弱导致的气色暗沉问题。

可食用玫瑰具有理气活血、增香养颜的作用，葛根粉可以生津润燥，酒酿能够温中益气，这些食材相互搭配，不仅能提升餐品口感，还能强化美容养颜的效果，且食材性质温和，特别适合肠胃敏感、气血不足的女性食用。

巧手制作养生餐 日常食用养出好状态

三白玫瑰馒头口感松软，在养胃的同时兼具高颜值。制作时，先将山药干、百合、茯苓、可食用玫瑰花瓣加清水，用破壁机打成糊，取适量温热糊液与酵母混合，再加入面粉、白砂糖等原料搅拌成絮状，揉成光滑面团后松弛片刻。将面团分剂揉圆塑形，顶部点缀玫瑰花瓣，发酵至1.5倍大后，冷水上锅蒸制，关火焖几分钟后即可出锅，成品香气浓郁、松软可口。

玫瑰酒酿葛根粉则是便捷的暖胃美容选择。先将葛根粉用少量温水充分溶解，撒入可食用玫瑰花瓣增香，再快速冲入刚烧开的沸水，待其凝固后，加入酒酿和适量白砂糖调味，一碗顺滑香甜、滋养身心的养生餐点就完成了，制作过程省时省力。

黄胜红提醒，养胃美容并非一朝一夕之事，需要长期坚持。这两款餐品以干净碳水为基础，兼顾营养与口感，适宜作为日常餐食长期食用。将养生理念融入一日三餐，坚持科学调理，才能由内而外养出健康肠胃与红润好气色。

厝边医讯

安海镇卫生院 专题部署提升服务质量

本报讯 近日，晋江市安海镇卫生院党支部召开专题动员部署会，启动党员“亮身份、比作为、作表率”活动，全体党员、入党积极分子参会，该院党支部书记黄奇体主持会议并讲话。

会上，黄奇体传达相关文件精神，结合卫生院基层医疗服务职责，解读活动要求，明确活动目标、内容及时间节点。他强调，开展此次活动是落实上级党建部署、培育“刺桐红医”品牌的重要举措，也是改进医德医风、提升服务质效的现实需要。

黄奇体对全体党员提出三点要求，需主动亮明身份、立足岗位比服务比担当，在廉洁从医、服务群众上作表率，将活动成效融入日常诊疗和公共卫生服务。会议最后，全体党员重温入党誓词，承诺将活动要求转化为服务群众的实际行动。下一步，该院将以活动为抓手，推动党建与医疗服务深度融合，发挥党员先锋作用，为辖区群众提供更优质的医疗服务。

本版由本报记者雷炎、陈林华、吴清华，通讯员张丽碟采写