



《健康周刊》官方微信公众账号



# 宠物也“换季”

## 春季猫狗健康隐患咋自查?

### 自查三步走

“春季宠物换毛量大、外出频次增加,寄生虫和皮肤病进入高发期,很多主人因忽视日常自查,错过最佳干预时机。”本地“宠伴家”宠物店主李敏从事宠物服务行业8年,她告诉记者,春季宠物健康自查重点围绕皮肤、耳朵、粪便三个核心部位,操作简单且易上手。

李敏介绍,皮肤自查可在宠物梳毛时进行,重点观察是否有红疹、皮屑、斑秃或黑点,若宠物频繁

抓挠、舔咬,可能是真菌或螨虫感染的信号;耳朵自查需查看耳道是否有异味、分泌物,春季潮湿易滋生细菌,耳道清洁不到位易引发炎症;粪便自查则关注形态和颜色,拉稀、便血或粪便中有白色虫体,可能是体内寄生虫或肠胃不适所致。“每天花5分钟自查,能及时发现问题80%的春季常见健康隐患。”李敏补充道。

### 科学防护应对

除了日常自查,驱虫和疫苗接种、换毛护理也是春季养宠的

重点。养狗爱好者张磊饲养拉布拉多已有5年,他分享了自己的实操经验:“每年3月我都会带狗狗打疫苗加强针,每月定期做体内外驱虫,哪怕是室内饲养,也从没有间断过。”

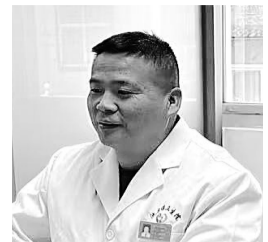
张磊表示,春季狗狗换毛量大,他每天用专用梳子梳理两次,既能清理浮毛,也能促进皮肤血液循环,同时在饮食中添加少量宠物鱼油,缓解毛发干枯问题。针对春季宠物躁动,尤其是未绝育的狗狗,他建议增加陪伴时长,通过互动游戏消耗精力,

避免宠物因焦躁出现拆家、走失等情况。

记者了解到,春季宠物患病,主要集中在寄生虫感染、皮肤病和呼吸道疾病。

相关业内人士提醒,春季驱虫需坚持“内外同驱”,体外驱虫每月一次,体内驱虫每三个月一次;换毛期切勿给宠物剃光毛发,避免损伤毛囊;发现宠物异常,及时就医切勿自行用药。做好科学防护和日常自查,才能让宠物平稳度过换季期,守护人宠共同健康。

## 春日“健走”有讲究



苏勇士

提醒大家:科学健走才有益健康,走出伤害不如不走。

### 热门健走藏隐患 错误方式伤关节

“春季以来,我院骨科门诊接诊的健走相关损伤患者明显增多,约占日常门诊量的15%,多为膝关节磨损、踝关节扭伤、足底筋膜炎等问题。”苏勇士介绍,健走本身是温和的有氧运动,能锻炼心肺功能、增强下肢力量,但很多人陷入了“走越多越好”“随便走就行”的误区。

苏勇士介绍,健走损伤的主要因素集中在三点:一是姿势错误,如含胸驼背、大步暴走、内八字行走,或落脚时脚掌直接砸地,导致关节受力不均,冲击力直接损伤膝盖、踝关节软骨;二是场地与装备不适,不少人选择水泥地等硬质地表健走,缺乏缓冲的地面会加剧关节负担,同时穿平底鞋、高跟鞋健走,无法为足部和关节提供支撑;三是准备不足,不做热身直接健走,运动后不拉伸,或突然大幅增加健走里程,导致肌肉僵硬、损伤累积。

### 科学健走有方法 细节决定健身效果

如何才能做到科学健走,既收获健康又避免损伤?苏勇士结合临床经验,从姿势、装备、计划、拉伸四个方面给出了具体指导。

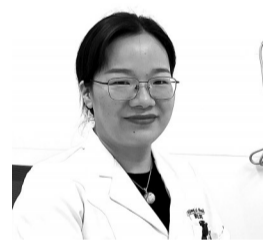
在健走姿势上,苏勇士表示,“核心是保持身体直立,挺胸收腹,目视前方;让耳朵、肩膀、髋部、膝盖保持在同一水平线上;双臂自然弯曲呈90度,以肩关节为轴前后摆动,前不过肩、后不过腰;落脚时遵循‘脚跟→脚掌→脚趾’的滚动方式,缓冲地面冲击力,步幅控制在身高的0.45左右,避免大步跨越。”

装备与场地选择同样关键。“鞋履要选鞋底有弹性、带足弓支撑的健走鞋,鞋跟差≤6mm最佳,避免穿平底鞋、高跟鞋;场地优先选择公园塑胶跑道、草地等有缓冲的路面,避开水泥地、石板路等硬质地表。”苏勇士补充,膝关节不适者可佩戴髌骨带,为关节提供额外支撑。

此外,科学制定健走计划和做好拉伸也不可或缺。“初学者应循序渐进,从每日3000—5000步开始,每周增量不超过10%,健康人群每日6000—8000步为宜,避免盲目追求‘万步’;健走前先做5分钟动态热身,如高抬腿、踢臀跑,运动后重点拉伸小腿、大腿前侧和后侧肌肉,每个动作保持30秒,缓解肌肉紧张。”

## 春天干燥怎么“润”?

### 咱厝医生这样建议



陈巧丽

不少晋江市民感到口干舌燥、皮肤干痒、咽部不适。提到“润燥”,许多人第一反应便是炖梨汤,但市面上的梨多为北方引进,且性偏寒凉,并非适合所有人。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,“闽南地区物产丰富,本地就有许多药食同源平价‘润燥’食材,更贴合南方人的体质和饮食习惯。”

### 这些食材比梨更温和实用

“润燥不等于简单补水,中医讲究‘滋阴生津’,即补充人体津液。”陈巧丽介绍,除了梨,闽南人餐桌上常见的银耳、百合、麦冬、莲藕、甘蔗等都是绝佳的润燥食材,且性质更为平和。

银耳素有“平民燕窝”之称,富含天然植物胶质,滋阴润肺效果显著,且不滋腻。挑选关键,并非越白越好,应选色泽淡黄、朵形完整、根部无黑点的,过于雪白的可能经过熏硫处理。

百合与麦冬是经典的药食两用组合。百合清心润肺,麦冬养阴生津,尤其适合改善干咳无痰、心烦失眠。辨别要点:百合以肉质肥厚、色白如玉为佳;麦冬应挑选纺锤形、表面淡黄色、质地柔韧的。

莲藕和甘蔗是本地当季佳品。莲藕熟食健脾开胃、益血生肌;甘蔗榨汁能清热生津、缓解咽喉干痛。陈巧丽提醒:“甘蔗含糖量高,糖尿病患者不宜多饮;莲藕性偏凉,脾胃虚寒者宜煮熟食用。”

### 动手做两款“闽南味”润燥糖水

陈巧丽推荐两款取材方便、制作简单的家常润燥饮品,将本地食材巧妙搭配,效果倍增。

第一款:银耳莲子羹。取银耳一朵(提前泡发撕小朵)、干莲子15克(去芯)、枸杞少许,加水炖煮1.5小时至银耳软糯出胶。此羹能润肺养胃、宁心安神,适合晚间食用,有助于改善春季干燥引起的睡眠不安。小窍门:用冷水泡发银耳,更容易出胶;加入几颗红枣,可增加甜味,适合不喜食淡的人群。

第二款:茅根竹蔗水。取新鲜茅根50克(洗净捆扎)、竹蔗2—3节(劈开)、胡萝卜1根(切块)、马蹄(荸荠)6至8颗,加水煮沸后转小火煲1小时,无需加糖,清甜可口。这款糖水是闽南传统凉茶,能清热利尿、生津止渴,尤其适合缓解室内取暖带来的“燥热”。选购注意:茅根以粗壮、色白、无杂质者为佳;竹蔗应选皮色深紫、节间较长的。

陈巧丽特别分享了一个辨别食材优劣的简便方法:“闻其味、观其色、尝其性。优质食材应有其本味清香,色泽自然,口感纯正。”她同时提醒,润燥食疗贵在坚持和平衡,不宜追求快速见效而过度食用。若口干、皮肤干燥等症状持续不缓解,或伴随其他不适,应及时就医,排除其他疾病可能。

“善用身边的自然馈赠,顺应节气调整饮食,就是最朴素的养生智慧。”陈巧丽表示,通过挖掘本地食材宝库,市民可以轻松、平价地应对春季干燥,让身体由内而外地保持润泽平衡。

## “上火”分虚实

### 降火茶这样喝更健康



王金明

近段时间,气候干燥且昼夜温差明显,不少市民出现口干舌燥、咽喉肿痛、长便秘等症,习惯性将其归为“上火”,并随手泡上菊花、金银花等凉茶降火。

殊不知,盲目饮用降火茶可能适得其反,甚至损伤脾胃。为此,记者专访了健桦堂中医馆中医师王金明,为市民科普春季上火的辨证知识,详解虚火与实火的区别及正确调理方法。

### 春季上火分虚实 盲目降火易伤身

“春季上火多与气候干燥、人体阴阳失衡相关,但若不分虚实盲目降火,不仅达不到效果,还可能伤及脾胃阳气。”拥有四十余年从医经验的王金明介绍,春季门诊中,因滥用降火茶导致腹胀、腹泻的患者不在少数,核心原因就是大家对“上火”的认知过于笼统,混淆了虚火与实火的本质区别。

王金明解释,春天气候干燥,人体新陈代谢难以保持平衡,易出现内热症状,即民间所说的“上火”,但虚火与实火的成因和表现截然不同,调理方向也截然相反。“很多人觉得只要上火就喝凉茶,却不知道实火需‘清热’,虚火需‘滋阴’,用反了方法只会加重身体不适。”他强调,脾胃虚寒者若长期饮用寒凉茶饮,还可能导致脾胃功能受损,出现食欲不振、畏寒怕冷等问题。

### 快速辨虚实 科学喝对降火茶

如何快速区分虚火与实火,喝对降火茶?王金明结合临床经验,给出了简单易懂的辨别方法和调理建议,普通人在家就能轻松判断。

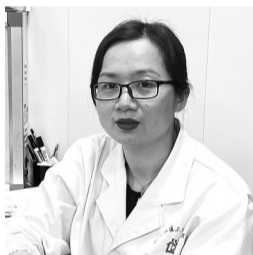
“实火多由饮食辛辣、情绪急躁、作息紊乱引发,症状来势汹汹且较为剧烈。”王金明介绍,实火患者常见表现为口舌生疮、咽喉肿痛、面红目赤、口苦口臭,伴有大便秘结、小便发黄,观察舌头可见舌红苔黄。针对实火,可适当饮用菊花、金银花泡制的凉茶,二者协同发挥清热解暑、疏散风热的作用,能有效缓解实火症状,但需注意不宜长期连续饮用。

而虚火多由劳累过度、久病耗伤阴液所致,症状温和但反复出现,常见口干咽燥、手脚心发热、夜间盗汗、心烦失眠,舌头表现为舌红少苔。“虚火不能用寒凉凉茶,否则会造成进一步损耗阴液、损伤脾胃,需用麦冬、生地等滋阴药物调理。”王金明补充,可将麦冬、生地搭配冲泡,或参考中医经典方剂一阴煎的配伍思路,通过滋阴清热从根源缓解虚火,避免“治标不治本”。

王金明最后提醒,若上火症状持续超过一周,或伴有其他不适,应及时就医辨证调理。春季养生需遵循“辨证施治”原则,分清虚实,科学调理,才能真正摆脱上火困扰,守护春日健康。

## 春不养 夏易病

### 中医食养三招养出好状态



吴双凤

初春时节,万物复苏,人体气机也随气温回升愈发活跃,进入新的生理周期。中医素有“春不养夏易病”的说法,春季作为养生关键期,通过饮食调理疏肝健脾、养心安神,能为全年身心健康筑牢基础。晋江市新塘街社区卫生服务中心中医馆负责人吴双凤结合中医养生理念,为市民带来春季食养攻略,教大家吃出好心情、好睡眠、好营养。

### 疏肝调神 吃出春日好心情

### 健脾胃 筑牢身体营养根基

春季肝气旺盛,易克伐脾胃,若此时摄入过多酸味食物,会进一步助长肝气,损伤脾胃功能,影响营养吸收,引发消化不良。因此春季饮食需遵循“多甘少酸”原则,在肝木与脾土间寻求平衡,悉心养护脾胃。

日常可多吃红枣、蜂蜜、山药等甘甜之味,草莓、桑葚、枇杷等时令水果含糖量较高,适量食用有益身体,但果酸偏生冷,过量食用易伤脾胃,需注意控制。枸杞红枣鸡蛋羹是春季健脾养胃的佳品,用2个鸡蛋搭配10克枸杞、5枚红枣,将鸡蛋加清水搅匀,红枣煮

食需求,助力肝气疏泄,让心情保持舒畅。

软后加入枸杞稍煮捞出,沸水冲调蛋液成羹,放入红枣枸杞即可,既能补充优质蛋白质和维生素,又能健脾益胃,促进营养吸收。

吴双凤还建议,春季养肝亦是养心,多吃龙眼肉、莲子、百合等养心补肝的食材,搭配丹参黄芪汤等药膳,少吃油腻刺激之物,能调和身体阴阳,避免上火扰神,让睡眠更安稳。把握春季养生时机,遵循中医食养原则,方能养出春季好状态,为夏季健康保驾护航。

### 本期聚焦

## “情绪流感”春季高发

### 当心“微笑型抑郁”



林喜凤

### 为何春季易爆发“情绪流感”

“春季是抑郁、焦虑等心理问题的高发期,这与季节带来的生物气候学变化密切相关。”林喜凤解释,春季气压频繁波动,光照时间骤增,会直接影响人体神经递质的分泌,进而打乱情绪调节系统。光照变化会导致松果体分泌的褪黑素快速下降,而调节情绪的血清素系统需要2至4周才能适应这种变化,这种“青黄不接”的状态会直接引发情绪失衡。

同时,春季气温起伏不定,气压变化还会影响人体血氧浓度,加重植物神经紊乱,让人出现疲倦、心悸等不适,间接诱发负面情绪。林喜凤补充,春季被赋予“新

春光明媚,万物复苏,可不少人却陷入了莫名的低落与焦虑,这种季节性的情绪波动被称为“情绪流感”。更值得警惕的是,部分人表面上笑容依旧、举止如常,内心却饱受抑郁困扰,这就是“微笑型抑郁”。为此,我们采访了晋江市第三医院儿童青少年心理门诊主治医师林喜凤,为大家解读春季情绪“健康密码”,教大家识别隐藏的心理危机。

### 读懂微笑背后的情绪求救

与典型抑郁的情绪低落、萎靡不振不同,“微笑型抑郁”患者擅长伪装,表面乐观开朗,内心却深陷绝望,其隐蔽性让身边人难以察觉,也让患者自身延误求助时机。“微笑型抑郁”并非正式医学诊断,而是对一类隐性抑郁状态的通俗描述,这类患者常因自尊、病耻感或职业需求,刻意掩饰真实情绪。”林喜凤说道。她提醒,若出现这些信号,需警惕“微笑型抑郁”:一是社交看似活跃,却回避深度情感交

流,被问“是否开心”时总以“挺好的”敷衍;二是睡眠异常,频繁失眠、早醒或嗜睡,且难以通过休息缓解;三是出现不明原因的身体疼痛,如头痛、胃痛,体检却无器质性病变;四是独处时情绪崩溃,白天谈笑风生,夜晚却陷入低落、自我否定。

应对春季“情绪流感”,林喜凤给出实用建议:日常多接触阳光,上午晒太阳20分钟左右,有助于调节血清素分泌;坚持规律运动,每周3次有氧运动,促进内啡肽释放,缓解负面情绪;主动建立支持圈,向信任的人倾诉感受,拒绝独自硬扛。她特别强调,若负面情绪持续两周以上,或出现自伤念头,一定要及时寻求专业心理帮助,“承认脆弱不是软弱,主动求助才是对自己负责”。

## “肠道大扫除”

### 如何更安全有效?

近日,春季清淡饮食、清理肠道成为养生热点。不少市民盲目追求高纤维摄入,试图快速给肠道“排毒”,却因方法不当引发腹胀、腹痛等不适。为此,记者专访了晋江市中医院脾胃病科医师王施君,为市民科普高纤维饮食的科学方法,详解春季肠道调理的正确路径,让“肠道大扫除”更安全、更有效。

### 盲目追高纤维 肠道反遭负担

“春季以来,门诊中因盲目食用高纤维食物导致腹胀、消化不良的患者明显增多,尤其是不少年轻人,为了

“排毒”,突然大量食用芹菜、春笋等粗纤维食材,反而给肠道添了麻烦。”王施君医师介绍,不少人对“高纤维清肠”存在认知误区,认为纤维摄入量越多越好,却忽略了肠道的适应能力。

王施君解释,春季人体阳气生发,肠道蠕动逐渐加快,适当增加膳

食纤维摄入,确实能促进肠道蠕动、清理肠道垃圾,但盲目大量摄入,尤其是突然增加摄入量,会加重肠道消化负担,导致膳食纤维在肠道内堆积,引发腹胀、排气增多,甚至腹痛、便秘加重。“肠道调理讲究循序渐进,急于求成反而会适得其反,损伤脾胃功能。”她表示,脾胃虚弱者,肠道敏感人群,盲目高纤维饮食的不适感会更为明显。

同时,春季气温起伏不定,气压变化还会影响人体血氧浓度,加重植物神经紊乱,让人出现疲倦、心悸等不适,间接诱发负面情绪。林喜凤补充,春季被赋予“新

### 科学补纤维 养出健康肠道

如何科学进行“肠道大扫除”,正

确摄入高纤维食物?王施君结合临床经验,从摄入方法、食材选择、饮水搭配等方面,给出了通俗易懂的指导,普通人在家就能轻松执行。

“增加膳食纤维摄入,核心是‘循序渐进’,而非一蹴而就。”王施君建议,健康人群可从每日20克左右纤维量开始,每周递增不超过5克,给肠道2—4周的适应期,逐步达到每日25—30克的推荐量,避免突然大量添加。同时推荐春季应季高纤维食材,春笋富含可溶性及不可溶性纤维,焯水后食用可减少对肠道刺激,能促进肠道有益菌增殖;菠菜营养丰富,纤维细腻,适合各类人群;燕麦富含β-葡聚糖,可煮制食用,温和滋

养肠道,促进蠕动。

充分饮水是高纤维饮食的“好搭档”,王施君特别提醒,每增加5克膳食纤维,饮水量需增加200毫升,每日保证1500—1700毫升水分摄入,避免纤维在肠道内结团,引发便秘。此外,可搭配富含益生元的食物,如山药、小米、豆类等,帮助建立健康的肠道菌群环境,增强肠道消化吸收功能,让高纤维饮食的清肠效果事半功倍,同时兼顾脾胃养护。

王施君最后提醒,若摄入高纤维后出现持续腹胀、腹痛,或本身有肠道疾病、术后恢复期,应及时咨询专业医师,制定个性化饮食方案。