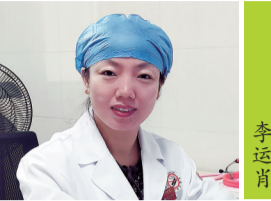




春生万物长 正是养儿助高时



李运肖

春回大地，万物复苏，也是儿童全年生长速度最快的时期，被称为“长高黄金月”。不少家长急于让孩子长高，疯狂购买钙片、增高保健品，盲目进补，反而给孩子身体带来额外负担。为此，我们专访了晋江市中医院儿科副主任、主治医师，晋江市医学会儿科分会常务委员兼副秘书长李运肖，为家长解读儿童春季长高的科学方法，避开进补误区。

春生万物 儿童长高

“都说春天孩子长得快，就怕自家孩子落后，买了各种增高药、钙片，可孩子吃了不仅没见长，还睡不好、上火。”市民王妈妈的困扰，道出了许多家长的焦虑。李运肖介绍，春季气温回升、光照充足，人体新陈代谢加快，生长激素分泌也更为旺盛，确实是儿童长高的黄金时期，但长高效果并非依赖补品，盲目进补反而会适得其反。

黄金三月 科学干预

很多家长误以为，春季给孩子多吃钙片、吃增高保健品，就能让孩子快速长高。对此，李运肖明确纠正：儿童春季长高不靠补品，盲目补钙可能增加肾脏负担，导致孩子便秘、消化不良，甚至影响其他营养的吸收，反而耽误生长。

三大要素 实用辅助

针对儿童春季长高，李运肖给出了科学方案，核心在于三大要素：第一，保证充足睡眠，督促孩子晚上9点前睡觉，每天保证9至11个小时睡眠，为生长激素分泌创造条件；第二，坚持适度运动，每天进行30至60分钟纵向运动，比如跳绳、摸高、游泳、篮球等，刺激骨骼生长；第三，注重均衡饮食，保证蛋白质、钙、维生素D的摄入，少吃甜饮料、油炸食品，避免挑食食偏食。

李运肖还分享了一个实用辅助方法：改良八段锦中的抬脚后跟动作，对应传统八段锦最后一式“背后七颠百病消”，能调理经络、促进气血循环，助力身高增长。动作要领为慢起慢落，脚跟尽量抬高，脚趾抓地、提肛收腹、头项向上，保持1-2秒再轻轻落地，每次7-10次，每天1-2组。

若孩子一年长高少于5厘米，明显矮于同龄人、长期坐班级前排，应及时检查骨龄，避免错过最佳干预窗口。抓住春天的黄金时机，用科学方法干预，才能更好地激发孩子的身高潜力。



老寒腿复发 医生这样建议



柯建华

当下，乍暖还寒的天气里，不少中老年人又被“老寒腿”缠上——膝关节僵硬肿胀、上下楼梯步履蹒跚，阴雨天更是疼得不敢动，严重影响日常生活。咱厝医生结合春季气候特点，给出实用建议，帮大家安稳度过这个“老寒腿高发期”。

春湿侵骨老寒腿复发

“天一冷一潮，膝盖就像被针扎一样疼，走路都费劲，晚上睡觉都能疼醒。”家住晋江青阳的张阿姨无奈地说，每年春天都是她的“难挨期”，保暖做得再周到，膝盖还是会按时“闹脾气”。这种情况在春季十分普遍，尤其是中老年人，稍有不慎就会出现膝关节疼痛、僵硬，甚至活动受限，这就是大家常说的“老寒腿”。

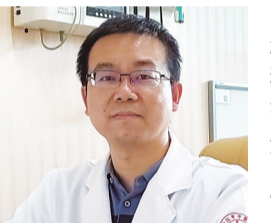
春季关节疼痛更明显

为何春季老寒腿会频频“作祟”？晋江市中医院骨科主任柯建华表示，春季阳气初生但未盛，寒气未退，雨水渐多，特别是闽南南风天气湿重。中医认为“老寒腿”多属风寒湿痹，素体阳气不足、肝肾亏虚，关节失于温煦濡养。春令风邪偏盛，易夹寒湿侵袭经络，导致气血运行不畅，“不通则痛”，故关节冷痛、僵硬、遇寒加重。现代医学亦认为，春季湿度高、温差大，低温会使膝关节周围的血管收缩，血液循环不畅，滑膜受到寒冷和湿气的刺激，会出现充血、水肿，进而引发疼痛和僵硬。

咱厝医生这样建议

针对春季老寒腿的预防和缓解，柯建华结合闽南人的生活习惯，给出了三个核心建议，简单易操作，适合中老年人日常坚持。首先是护膝保暖、温阳通痹，这是最关键也是最有效的一点。春季早晚凉、湿气重，一定要做好膝关节的保暖，外出时穿戴透气保暖的护膝，避免膝盖直接吹冷风、淋雨水；在家时不要久坐凉板凳，晚上睡觉可以给膝盖盖薄被，避免受凉。其次是减轻关节负重、适量运动。尽量减少爬楼梯、深蹲、长时间行走等会加重膝关节负担的动作，上下楼时可以扶着扶手，放慢速度；平时站立时尽量保持双脚与肩同宽，避免单腿负重。可以选择温和的运动，比如直腿抬高、踝泵运动，每天坚持10-15分钟。最后是内服温阳小食。推荐生姜2-3片加红枣3枚代茶饮温服，生姜当归羊肉汤少盐清淡，每周1-2次，能温经散寒、通络止痛。平时少食生冷、冰饮、寒性瓜果。柯建华提醒，若膝盖出现红肿发热、活动受限，或者疼痛持续3天以上不缓解，可能是滑膜炎等问题，一定要及时就医，切勿拖延，以免加重病情。

痛风进入高发期 护关节从控尿酸开始



张澄坦

季痛风高发的真相，传授科学防控方法，帮助市民守护关节健康。

春食不节 痛风来袭

“天气一变化，大脚趾就疼，半夜能疼醒，根本没法睡觉，连走路都受影响。”市民张先生的困扰，是春季痛风患者的真实写照。随着春季来临，亲友聚餐、踏青宴请增多，高嘌呤食物、酒精摄入量大幅增加，再加上昼夜温差大，痛风急性发作进入高发期，就诊患者中以中老年人、肥胖人群为主。

关节疼痛进入高发期

张澄坦介绍，春季痛风高发，与饮食和季节特点密切相关。此时人们多偏爱火锅、烧烤等油腻食物，大量摄入海鲜、动物内脏等高嘌呤食材，再加上饮酒、喝含糖饮料，极易导致体内尿酸快速升高；同时冷暖交替、气温波动，会影响人体血液循环，让尿酸盐结晶更易沉积在关节处，诱发急性炎症。

管住嘴多喝水

针对春季痛风防控，张澄坦强调了三点核心方法，简单易操作。第一，管住嘴，严格控制高嘌呤食物摄入，减少海鲜、动物内脏、浓肉汤的食用，杜绝酒精饮品和含糖饮料，饮食以清淡为主；第二，多喝水，每天饮水量保持在2000毫升以上，以温水、淡茶水为宜，促进尿酸通过尿液排泄；第三，遵医嘱用药，正在服用降尿酸药物的患者，不可自行停药或减药，避免尿酸反弹诱发发作。



别把反复溃烂当“上火”



庄斯雄

季溃疡高发并非单纯“上火”所致，而是身体免疫力、作息、饮食共同失衡发出的健康信号。为此，我们专访了晋江市新塘街道社区卫生服务中心口腔诊室的庄斯雄医生，解读春季口腔溃疡的真相与科学应对方法。

春燥上行溃疡频发

“每个月都长，好了又复发，吃饭说话都受影响，实在折磨人。”市民李女士女士的困扰，是春季不少人的真实写照。随着春季气温回升、空气干燥，

加上昼夜温差大，口腔溃疡患者明显增多，其中以长期熬夜、压力大的上班族和饮食不规律的人群为主。

庄斯雄解析，春季口腔溃疡高发，与季节特点和个人生活习惯密切相关。春燥上行易导致身体津液不足，口腔黏膜抵抗力下降；同时，季节交替易引发人体免疫力波动，再加上现代人普遍存在的睡眠不足、精神压力大、饮食辛辣刺激等问题，以及维生素B族缺乏，多重因素叠加，极易诱发口腔溃疡，甚至导致其反复发作。

并非“上火”那么简单

很多人认为，口腔反复溃烂就是“上火”，只要喝凉茶、吃降火食物就能缓解。对此，庄斯雄明确纠正，偶尔一次口腔溃疡多与饮食、作息相关，属于正常现象，但频繁发作或长期不愈，绝非“上火”那么简单，而是身体发出的明确健康预警。

面对口腔溃疡，正确处理是关键。庄斯雄表示，溃疡发作时切勿强行挑破，否则易加重感染、延长病程。局部可使用溃疡凝胶、贴膜或医

用漱口水，减轻疼痛，促进创面愈合；同时要及时调整作息，保证充足睡眠，减少油炸、辛辣、过烫食物的摄入，适当补充B族维生素与锌，从源头上减少溃疡复发。

他特别提醒，市民需警惕危险溃疡：若溃疡面积大、数量多、疼痛剧烈，且超过两周不愈合，或伴随发热、乏力、淋巴结肿大等症状，可能与免疫疾病、感染等因素相关，必须及时就医检查，避免延误病情。春季护口腔，清淡饮食、规律作息，远比盲目用偏方降火更有效。

久坐成伤 科学护颈有妙招



曾启清

本期特邀嘉宾

曾启清，副主任医师，硕士研究生，晋江陈康中心卫生院副院长。师从中医骨伤博士张明教授，师承福建省基层老中医专家、福建中医药大学附属康复医院蔡树河教授。擅长中西医结合治疗骨科常见病及多发伤，对骨折的手法复位及外固定治疗有丰富的临床经验，通过手法、针灸、中药、手术治疗颈椎病、腰椎间盘突出、腰腿痛、骨性关节炎、骨质疏松症等疾病。

当前气温回暖但波动较大，室内外温差明显，长期伏案工作的办公室人群

正面临颈椎不适的困扰。近期，在各地医院骨科门诊中，因颈部僵硬、肩背酸痛、头晕手麻等症状就诊的患者显著增多，颈椎病已成为春季职场人群高发的健康隐患。医生提醒，春寒刺激叠加不良生活习惯，是诱发颈椎问题的主要原因，科学护颈需融入日常，重在坚持。

颈椎不堪重负

在陈康中心卫生院骨科门诊，有不少前来咨询治疗颈椎问题的上班族。“天气忽冷忽热，脖子总发僵，转头都疼，有时候还牵连手臂发麻，影响工作和休息。”市民赵先生的表述，道出了不少职场人的困扰。随着数字化办公普及，长时间面对电脑、低头刷手机成为常态，再加上春季多风寒凉，颈部肌肉易受刺激，让颈椎问题进入高发期。

陈康中心卫生院副院长、骨科医师曾启清（门诊时间为每周五上午）解释，春季颈椎易出问题，主要源于气候与习惯的双重影响。春季气温起伏大，风大寒凉，颈部肌肉和血管受刺激后易发生痉挛收缩，导致颈部血液循环不畅；而办公室人群长期久坐不动，低头含胸的姿势让颈椎持续处于超负荷状态，椎间

盘受压增大，神经根受刺激，进而引发疼痛、麻木、头晕等不适，严重时还会影响上肢活动。

曾启清表示，很多人忽视颈椎早期不适，认为忍一忍就能缓解，殊不知长期拖延会加重病情，甚至可能导致颈椎退变加速，影响生活质量。

日常养护是关键

针对春季颈椎防护，曾启清结合临床经验，给出简单实用的建议。一是做好颈部保暖，外出时佩戴围巾，避免冷风直吹颈部，减少肌肉受凉痉挛；工作时避免长时间对着空调出风口，可适当调整坐姿，保护颈部免受寒凉刺激。二是纠正不良姿势，看手机时抬高屏幕，避免低头弯腰；工作时保持坐姿端正，每工作40分钟起身活动片刻，做简单的颈部拉伸，缓解肌肉紧张。

曾启清提醒，若出现持续性手麻无力、走路发飘、头晕恶心、夜间痛醒等症状，说明神经受压明显，需及时到正规医院就诊，切勿盲目按摩、正骨，以免加重颈椎损伤。颈椎健康养大于治，办公室人群唯有摒弃不良习惯，坚持日常防护，才能有效远离颈椎疼痛，守护自身健康。

误区丛生 咱厝中医教你正确降火



陈晓红

近期，不少市民出现喉咙痛、口干、长痘、便秘等症状，便笼统归结为“上火”，盲目购买凉茶疯狂饮用，殊不知这种做法往往适得其反，不仅无法降火，还可能损伤脾胃，导致腹泻、怕冷、精神不振，陷入“越喝越虚”的困境。为此，我们专访了晋江市中医院内分泌科医生陈晓红，为市民解读春季上火的真相，纠正降火误区，传授科学调理方法。

降火不成反伤身

“一上火就喝凉茶，越喝胃越凉，嘴巴还是烂，人也沒力气，不知道问题出在哪。”市民黄先生的困扰，是春季很多人的真实写照。陈晓红介绍，春季是“上火”高发期，但很多人对“上火”的认知存在误区，不分类型盲目喝凉茶，成为损伤身体的“隐形杀手”。

盲目喝凉茶不可取

陈晓红表示，春季“上火”并非单一类型，核心分为实火与虚火，盲目喝凉茶，最易损伤脾胃阳气，导致身体变虚。她解释，春季人们熬夜、工作压力大的情况较为普遍，这类人群的“上火”多为虚火，而市面上的凉茶多为寒凉性质，盲目饮用会加重脾胃负担，引发畏寒、腹泻、

分清类型 科学降火

精神不振等症状，让虚火更难缓解。她进一步说明，很多人将喉咙痛、口干等症一概归为“上火”，不分虚实就喝凉茶，实则是“治标不治本”，甚至会打破身体的阴阳平衡，让上火症状反复出现，形成恶性循环。

想要正确降火，首先要分清上火类型，对症调理。陈晓红给出了明确的区分方法：实火多表现为口苦口臭、大便干结、面红目赤、易怒，多由饮食辛辣、熬夜、情绪激动引发，适合通过清淡饮食降火；虚火多表现为口干咽燥、手脚心热、失眠乏力，多由熬夜、劳累、体质虚弱导致，适合滋阴润燥，切不可过度饮用寒凉饮品。

她强调，真正的降火，靠作息而非凉茶。市民春季养生应做到早睡不熬夜，保证充足睡眠，让身体得到充分休养；饮食以清淡为主，少油少辣，多吃新鲜蔬菜，多喝温水，促进身体新陈代谢；同时保持心情舒畅，避免情绪波动，从源头上减少上火的发生。

晋江市医院经济开发区院区 门诊预约电话0595-82112320

诺如病毒突袭 如何打赢“肠胃保卫战”？

近日，气温回升，除了呼吸道疾病，肠道病毒也开始活跃。记者了解到，国内多所中小学和幼儿园出现诺如病毒聚集性疫情，家庭聚餐中也时有发生。

来势汹汹：它比你想象的更“顽固”

“孩子在学校吐了，回家后第二天我和爱人也都腹泻中招。”34岁的读者刘先生心有餘悸地描述了家中的“惊魂一周”。

咱厝疾控中心健康教育科科长叶福全介绍，诺如病毒传染性极强，主要通过粪口途径和接触传播。它的可怕之处在于变异快、存活能力强，普通酒精消毒也难以将其杀灭。成人感染多表现为腹泻、腹痛，儿童则以呕吐为主要特征，病程虽短（通常1-3天自愈），但脱水风险不容忽视。

防控铁三角：卫生、消毒、隔离

面对诺如，预防胜于治疗。叶福全给出了一套硬核防控方案。

第一，严抓手卫生。饭前便后、接触生食、照顾病人后，必须用肥皂或洗手液，按照“七步洗手法”彻底清洗双手。第二，规范消毒与饮食。诺如病毒对热和含氯消毒剂敏感，餐具、玩具可用煮沸或含氯消毒液浸泡；食物尤其是海鲜、生食必须彻底煮熟。第三，严格隔离处置。一旦出现症状，应立即居家隔离。患者的呕吐物和排泄物需由专业人员处理，处理时需佩戴手套和口罩，并用含氯消毒剂进行覆盖消毒。患者症状消失后，至少隔离72小时再返岗返校。

特别提醒：出现脱水症状（如口干、尿少、精神萎靡）时，切勿盲目服用抗生素（诺如为病毒性），应及时补充口服补液盐或就医。