

# 春季护脾胃 筑牢全年健康根基

春回大地，气温渐升，但不少市民却被胃肠不适困扰，胃炎、消化不良、胃痛腹泻等症状频发，很多人简单将其归结于“吃坏了”。为此，我们专访了晋江市中医院脾胃病科学科带头人、主任医师黄伟荣，他结合数十年临床经验，解读春季脾胃不适真相，传授科学护脾胃方法。

黄伟荣深耕脾胃病诊疗40年，是福建省中医重点专科脾胃病科带头人，擅长中西医结合诊疗消化系统疑难杂症，在脾胃慢病康复和中医养生方面有深入研究，曾带领科室成为泉州首个县级市省级中医重点专科。

## 春季胃肠不适：并非都是“吃坏了”

“最近天热，我总爱喝冰饮、吃生冷水果，

结果胃胀、没胃口，还拉肚子。”读者周先生的困扰，是春季不少市民的缩影。黄伟荣介绍，春季脾胃功能虽开始活跃却相对脆弱，“春伤于风，邪气流注”，加上肝气旺盛易抑制脾胃、湿气渐盛困住脾胃，此时若不注意调理，极易引发不适。

他拆解了春季伤脾胃的三大诱因：冷、膩、气。冰饮、生冷瓜果会直接抑制脾胃运化；高油高脂外卖、油炸食品加重脾胃负担；情绪不畅则会“横逆犯胃”，导致胃胀、反酸。黄伟荣提醒，长期胃肠不适可能是脾胃功能受损的信号，需及时就医调理。

## 伤脾三大诱因：冷、膩、气

黄伟荣强调，春季脾胃脆弱，三大诱因需重点规避。“冷”是首要禁忌，刚从冰箱取出的

食物、冰饮等，会直接损伤脾胃阳气，抑制运化功能，尤其空腹食用危害更大；“膩”会让脾胃“超负荷工作”，高油高脂食物难以消化，长期食用易导致消化不良、腹胀；“气”与春季肝气旺相关，工作压力大、情绪波动大，会影响脾胃运化，诱发胃肠不适。

## 养好脾胃四季安康：牢记四字诀

“脾胃为后天之本，春季养护得当，全年健康才有保障。”黄伟荣表示，养护春季肠胃无须复杂药膳，日常饮食做到“温、软、淡、鲜”即可。温，多喝温水，吃温热食物，早餐可喝小米粥、山药粥，避免生冷；软，选择软烂易消化食物，减轻肠胃负担；淡，口味清淡，远离辛辣、过咸过甜食物；鲜，多吃新鲜蔬果，避免变质食物。

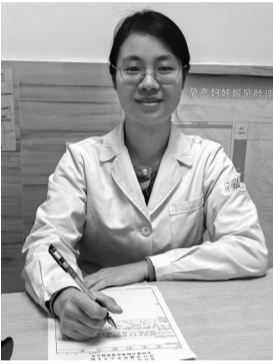
除饮食外，黄伟荣建议市民注意情绪调节，



通过散步、静坐疏解压力；做好腹部保暖，早睡早起、适当运动，促进气血循环，增强脾胃运化能力。他呼吁，脾胃养护重在日常，春季是调理黄金期，摒弃不良习惯，才能筑牢全年健康根基。

## 温度多变护好孕

3月春风渐暖，但气温起伏不定，传染病活跃，对于免疫力特殊的孕妇群体而言，春季保健尤为关键。为此，我们专访了咱厝磁灶中心卫生院妇产科医师吴雅东，为准妈妈们送上春季保健实用指南，助力平安度过换季敏感期。



## 切勿硬扛硬熬

“怀孕后不敢吃药，感冒硬扛，特别难受。”采访中，不少孕妇都有过这样的困扰。对此，吴雅东特别提醒，孕妇体质特殊，春季温差大易感冒，加上传染病高发，若出现发热、咳嗽、皮疹等不适，切勿拖延或自行用药，也不能盲目硬扛。

“自行用药可能影响胎儿发育，而硬扛可能导致病情加重，引发并发症。”吴雅东强调，孕妇出现不适时，应及时就医，在专业医生指导下选择对胎儿安全的药物，同时告知医生自身孕周和身体状况，确保用药安全有效，既缓解自身不适，也守护胎儿健康。

## 远离过敏侵扰

春季“倒春寒”频发，保暖是孕妇预防感冒的关键。吴雅东建议，孕妇应遵循“春捂”原则，穿衣采用“洋葱式”搭配，方便根据气温变化增减，重点做好腹部、脚部和后背的保暖，避免着凉。

除了保暖，春季花粉、柳絮等过敏原增多，过敏体质孕妇需格外注意。“尽量减少在花粉高峰期外出，外出时佩戴口罩和眼镜，回家后及时洗手、洗脸、更换衣物，室内避免摆放香味浓烈的花卉。”吴雅东补充，保持室内通风，使用空气净化器，能有效减少过敏原接触，降低过敏风险。

## 适度运动赋能

吴雅东结合孕期营养需求，给出了饮食建议：春季饮食以清淡为主，多吃蔬菜、油菜等当季绿色蔬菜和草莓、樱桃等新鲜水果，补充维生素和膳食纤维，同时搭配鱼、虾、鸡蛋等优质蛋白，少食生冷、辛辣和过量甜食，避免加重身体负担。

此外，规律作息和适度运动也不可或缺。“保证每天8小时睡眠，中午可小憩20-30分钟补充体力，避免熬夜。”吴雅东表示，天气晴朗时，孕妇可每天慢走30分钟，既能促进血液循环，增强免疫力，也能缓解孕期焦虑，保持情绪平稳，助力自身和胎儿健康、平稳度过春季敏感期。

吴雅东最后强调，春季孕妇保健核心是科学防护、谨慎细致，遵循专业指导，做好用药、保暖、饮食和运动等方面的护理，就能安心迎接春日好孕。

## 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。这种“来势汹汹、恢复迅速”的病毒，正成为春季健康的新隐患。

## 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余悸地描述了家中的“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。这是最核心的防线。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。刘先生回忆，家中消毒后，疫情并未再扩散。

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。春季肠道健康保卫战，需要每个家庭的高度重视。科学防控，方能安安稳稳。

## 本期聚焦

## 警惕“奶茶胖” 自制健康奶茶更安心

不少人发现，过年期间没吃多少油炸、高糖零食，体重却悄悄上涨，尤其是每天一杯奶茶的人群，更容易出现体重快速攀升的现象。咱厝国家二级公共营养师Lindy提醒，市售奶茶是典型的隐形热量炸弹，长期饮用不仅导致肥胖，还会影响代谢、加重身体负担，想要解馋又不增重，自制健康奶茶是更稳妥的选择。

## 奶茶为何让人悄悄发胖？三大“致胖元凶”要警惕

Lindy指出，奶茶并非单纯的茶加奶，其高热量、高糖分、高脂肪的组合，是造成体重上升的核心原因。一杯常规甜度的市售奶茶，热量可达350至500大卡，相当于2至3碗米饭，而每日一杯的习惯，会让

多余热量持续转化为脂肪堆积。市售奶茶普遍添加果葡糖浆、精制糖，一杯含糖量常超50克，远超每日推荐摄入量，过量糖分易引发胰岛素波动，促进脂肪合成，尤其容易堆积在腰腹部。部分奶茶使用植脂末、奶精替代鲜奶，含有反式脂肪酸，不仅难代谢，还会增加心血管负担。此外，珍珠、芋圆、奶盖等配料，多为精制淀粉与油脂，进一步拉高热量，让身体在不知不觉中“喝胖”。

## 在家自制健康奶茶 低卡无添加 解馋又控油

Lindy表示，奶茶并非不能喝，只要替换原料、简化配方，在家就能做出健康版，热量可降低一半以上，适合日常饮用。自

制健康奶茶遵循纯茶底+真奶+零添加糖原则，操作简单，5分钟即可完成。推荐两款实用配方：一是经典红茶茶包，准备红茶包2个、无糖纯牛奶250毫升、清水100毫升，清水煮沸后放入茶包焖3分钟，捞出茶包倒入牛奶，小火加热至微沸，可加少量赤藓糖醇调味，茶香醇厚、热量可控。二是茉莉轻乳茶，用无糖茉莉花茶做底，搭配低脂牛奶或燕麦奶，口感清爽，适合运动后、下午茶饮用。

Lindy建议，自制奶茶尽量不添加珍珠、椰果等加工小料，可少量加入新鲜水果粒增加风味；每日饮用不超过300毫升，避免影响正餐与睡眠；同时搭配羽毛球、快走等运动，促进热量消耗，既能满足口腹之欲，又能维持健康体重，远离“奶茶胖”困扰。

## 蚊虫复苏叮咬多发 医师教你科学防护



3月气温回升，万物复苏，蚊虫、螨虫、跳蚤等小虫也逐渐活跃起来，不少人被叮咬后出现皮肤红肿、瘙痒、起丘疹等症状，部分敏感人群还会引发严重过敏反应，苦不堪言。为此，我们采访了晋江市安海医院皮肤科医师齐统水，他为大家解读春季小虫叮咬的特点，并给出科学的防护相应建议。

## 蚊虫复苏叮咬多发

“被小虫子咬了一口，腿上就红肿一大片，又痒又疼，好几天都消不了，越抓越严重。”学生小周无奈地说，最近放学路上总

被不知名的小虫叮咬，困扰不已。入春以来，这样的情况在皮肤科门诊十分常见。

齐统水介绍，随着春季气温升高、湿度适宜，蚊虫、螨虫、跳蚤等昆虫进入活跃期，它们多隐藏在草丛、衣物、床单、墙角等地方，容易叮咬人体暴露部位。被叮咬后，多数人会出现局部红肿、瘙痒、丘疹，严重时起水泡、渗液，甚至引发感染，敏感人群还可能出现全身过敏反应。

## 春季小虫更易引发过敏

为何春季小虫叮咬更容易引发过

敏？齐统水给出了专业解释。他表示，春季昆虫刚刚复苏，体内的分泌物、毒液浓度较高，致敏性也更强，尤其是蚊虫和螨虫的分泌物，容易刺激人体皮肤，引发过敏反应。

“敏感体质人群皮肤屏障本身较弱，被叮咬后，昆虫的致敏物质会进入皮肤，诱发免疫反应，导致大片红肿、剧烈瘙痒，甚至出现水泡、糜烂。”齐统水补充道，若抓挠过度，还会抓破皮肤，增加细菌感染的风险，加重症状，延长恢复时间，切勿掉以轻心。

## 科学防虫：清洁、遮挡、驱蚊

针对春季小虫叮咬的防护和应对，齐统水结合临床经验，给出了简单易操作的方法，帮助大家有效规避风险，缓解不适。

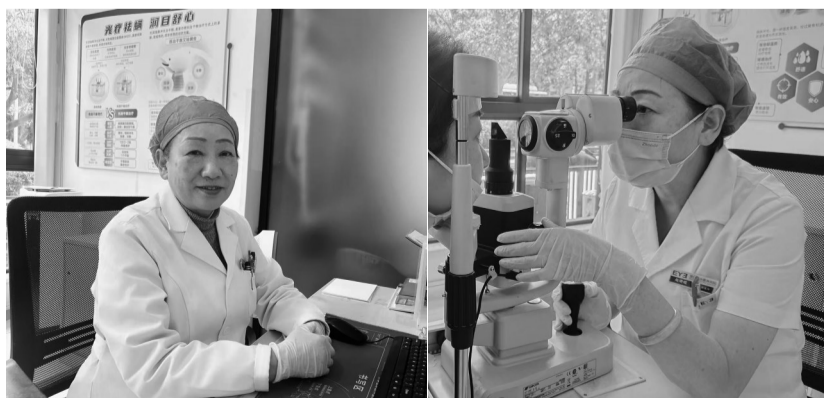
日常防护要做好三点：一是勤清洁，定期更换衣物、床单、被褥，暴晒杀菌，减少螨虫、跳蚤滋生；二是做好遮挡，外出时穿长袖、长裤，避免皮肤暴露，尽量远离草丛、树林等蚊虫密集区域；三是科学驱蚊，外出前涂抹正规驱蚊剂，家中安装纱窗、蚊帐，阻挡蚊虫进入。

齐统水提醒，若不慎被叮咬，切勿抓挠，可先用冷水冷敷叮咬部位，缓解红肿和瘙痒，再外涂炉甘石洗剂或止痒膏；若出现大片红肿、水泡、剧烈瘙痒，或伴头痛、乏力等全身过敏症状，需及时就医，避免延误病情。

## 干眼高发

## 别让“眼干”拖成角膜损伤

春日来临，咱厝风大干燥、花粉弥漫，加上人们长时间使用电子屏幕，干眼症患者数量大幅上升。很多人将眼睛干涩、异物感、迎风流泪等症状简单归为用眼疲劳，随意购买眼药水缓解，殊不知这种做法可能越滴越干，甚至加重角膜损伤。为此，我们专访了相关眼科专家——晋江市爱尔眼科综合眼病科主任赵晓霞，解读春季干眼高发的真相，传授科学护眼方法。



## 春风起干眼至

“每天对着电脑工作，一到春天眼睛就干得睁不开，风吹就刺痛，晚上尤其难受。”市民陈先生的困扰，正是春季不少人的真实写照。赵晓霞介绍，春季是干眼症的高发季，相较于其他季节，就诊人数明显攀升，其中以长期伏案工作的上班族、学生和老年人为主。

赵晓霞表示，春季干眼高发并非偶然，与季节特点和人们的生活习惯密切相关。此时空气湿度偏低，加上多风天气，

会导致眼表泪液快速蒸发，无法充分滋润眼球；同时，空气中的花粉、粉尘等过敏原容易附着眼表，引发眼部刺激反应，加重干涩不适；再加上现代人长时间看手机、电脑，眨眼次数大幅减少，泪膜稳定性下降，进一步加剧干眼症状。

## 眼部干涩并非只是“用眼过度”

很多人认为，眼睛干涩就是用眼过度，休息一下、滴点眼药水就好。对此，赵

晓霞明确纠正，眼部干涩背后藏着多重诱因，盲目缓解反而可能伤眼。他解释，春季干眼高发主要源于干燥、刺激、耗损三重因素，长期忽视不仅会导致眼部不适反复，还可能造成角膜上皮损伤、炎症加重，严重者甚至影响视力。

缓解干眼，首先要摒弃误区——不能依赖清凉型、收缩血管类眼药水，这类产品短期能带来舒适感，长期使用会破坏泪液平衡，加重干眼。赵晓霞给出专业护眼方案：一是减少刺激，外出时佩戴防风镜，避免风沙、花粉直接刺激眼睛，回家后及时进行清洁；二是科学用眼，严格遵循“20-20-20”法则，每20分钟远眺20英尺(约6米)外的物体20秒，缓解眼部疲劳；三是合理补水，优先使用不含防腐剂的人工泪液补充泪液，室内可使用加湿器保持适度湿度。

赵晓霞特别提醒，长期熬夜、佩戴隐形眼镜、过敏性结膜炎患者、老年人等高危人群，更容易发展为中重度干眼。若干涩症状持续超过两周，或出现眼部疼痛、畏光、视力下降等情况，应及时就医，检查泪液分泌与角膜状态，避免延误调理时机。春季护眼，从正确补水、科学用眼开始，才能守护好“心灵的窗户”。

## 专家医讯

## 晋江市中医院三位名医齐聚

本报讯 为让晋江市民在家门口享受优质专科医疗服务，晋江市中医院特邀请三位各领域权威专家坐诊，涵盖中医耳鼻喉、新生儿重症、运动医学三大领域，为群众提供专业诊疗，切实解决就医难题。

## 盱江医派传承人坐诊 针药结合护耳鼻喉健康

3月26日至27日，江西盱江医派传承人、江西中医药大学耳鼻喉科李唯刚教授亲临坐诊。作为主任中医师、硕士，他从事中医耳鼻喉临床近40年，曾任多个省级专业委员会副主任委员，兼具深厚理论与丰富临床经验。李教授传承盱江医派针药结合的特色，擅长治疗耳鸣、耳聋、眩晕症、中耳炎、咽喉炎等耳鼻喉疾病，对过敏性鼻炎、声带息肉等易复发病症有独到诊疗思路。

## 新生儿权威专家定期坐诊 守护宝宝健康成长

3月26日(每周四定期坐诊)，泉州市儿童医院新生儿科主任吴联强教授同步坐诊。作为新生儿领域权威，他担任多个国家级、省级专业委员会委员，侧重新生儿危重症研究，擅长新生儿呼吸治疗、超低出生体重儿管理，以专业经验为新生儿健康保驾护航，为新手父母答疑解惑。

## 运动医学专家坐诊 精准诊疗关节损伤

3月26日(每周四定期坐诊)，福建医科大学附属泉州第一医院运动医学科主任汤海峰如约坐诊。他从事骨科专业二十余年，专注关节外科与运动医学，曾在国内多家顶尖医院进修，擅长膝、肩、髋、踝等关节损伤诊疗及关节镜微创手术，为运动爱好者、中老年人提供精准诊疗与康复指导。三位专家坐诊详情：李唯刚教授3月26日在爱国楼116诊室、27日在总院203诊室；吴联强教授每周四10:00—11:30在门诊一楼109诊室；汤海峰主任每周四15:00—17:30在门诊一楼115诊室。市民可通过电话、医院公众号预约，就诊请携带就诊卡、既往病历及检查报告，方便专家精准诊断。

此次专家坐诊，是医院整合优质资源的举措，让市民无须奔波就能享受权威诊疗，有就诊需求的市民请及时预约，把握诊疗机会。

## 医生提醒：警惕心脑血管意外

3月气温起伏不定，昼夜温差持续拉大，南方多地医院心血管内科门诊量显著上升。不少高血压患者发现，原本控制平稳的血压突然出现剧烈波动，头晕、胸闷、心悸等不适频繁出现。临床数据显示，春季是血压波动最明显的季节，也是卒中、心肌梗死等心脑血管事件的隐形高发期。很多人误以为冬季才是危险时段，却忽视了春季冷暖交替带来的隐蔽风险。

## 温差与节律双重冲击 血压为何在春季“失控”

“我患高血压六年，冬天一直很稳定，可一进入3月，血压就忽高忽低，早上偏高，下午又偏低，吃药都觉得不踏实。”家住梅岭街道的王阿姨告诉记者。

晋江市医院(上海六院福建医院)心血管内科负责人张登庆解释，春季气温快速变化会导致血管频繁收缩与舒张，直接引发血压波动。同时，人体生物钟随季节调整，睡眠节律改变、情绪易急躁、运动量突然增加，都会进一步影响血压稳定。老年人、长期高血压、冠心病、糖尿病及肥胖人群，属于春季心脑血管高危群体。血压骤升骤降，会显著增加血管破裂、斑块脱落的风险，危害不容小觑。

## 平稳控压是核心 切勿随意减药停药

医生强调，春季血压管理的关键是平稳，而非追求过低数值。很多患者天气一转暖便自行减少药量甚至停药，极易造成血压反弹，引发危险。

张登庆建议，高血压人群应坚持规律服药，不可凭感觉调整剂量；早晚注意保暖，避免冷风直吹颈部与头部；每天固定时间测量血压并做好记录，若连续三天异常应及时就医。饮食上保持低盐清淡，减少辛辣刺激与油腻食物，避免情绪剧烈波动。

## 警惕危险信号 出现这些症状立即就医

张登庆提醒，春季若出现持续性头晕头痛、胸闷胸痛、视物模糊、一侧肢体麻木、言语不清等症状，必须立即就医，可能是急性心脑血管事件前兆。

春季护心核心，重在细节、稳在日常。科学监测、规范用药、温和作息，才能平安度过换季风险期。