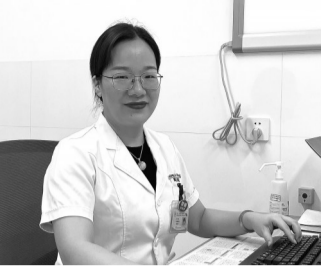




久坐伤背成职场通病 三分钟拉伸比按摩更管用



陈巧丽

职场节奏加快,久坐办公已成常态,晋江不少上班族深受肩背僵硬、酸痛、紧绷困扰,几乎人人中招。晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科副主任医师陈巧丽提醒,肩背疼痛并非小事,长期忽视易引发慢性劳损,简单日常拉伸比临时按摩更能从根源上缓解不适。

能暂时放松表层肌肉,无法纠正不良姿势,改善肌肉失衡,疼痛易反复。长期下来,还可能导致脊柱生理曲度改变,肌筋膜炎,影响工作与生活。

“肩背疼痛的核心,是长期不良姿势让肌肉‘超负荷工作’。”陈巧丽解释,久坐时含胸驼背、耸肩、头颈前倾,会使斜方肌、菱形肌、竖脊肌等持续牵拉,无法放松。一方面,肌肉长期静态收缩,血流减少40%,乳酸堆积刺激神经,引发酸痛;另一方面,前后肌力失衡,前侧胸肌紧张缩短,后背肌肉薄弱无力,形成恶性循环,加重劳损。此外,空调直吹、缺乏运动,也会让肌肉痉挛,加剧疼痛。

三个动作告别肩背酸痛

陈巧丽推荐三组简单动作,每天坚持三分钟,比按摩更有效、更持久。

扩胸运动:坐直或站立,双手握拳放在胸前,用力向后扩胸,感受肩胛骨夹紧,保持5秒,重复15次,放松紧张胸肌、激活背部肌肉。

靠墙站立:后背、后脑勺、臀部贴墙,双脚离墙10厘米;双臂自然下垂,肩胛骨向后向下收紧,保持30秒,重复3次,纠正含胸驼背,恢复脊柱中立位。

定时起身拉伸:每小时起身,做



手臂上举拉伸、转体拉伸、活动肩背,促进血液循环,避免肌肉持续受压。

陈巧丽提醒,除了拉伸,还要保持正确坐姿,腰背挺直、眼睛平视屏幕,避免久坐。若疼痛持续超过两周,或伴随手臂麻木、头晕,需及时到康复科就诊,通过专业评估与治疗,彻底解决肩背问题。

不良姿势致肌肉持续劳损

“一上班就背痛,下班回家更累,按摩后舒服点,第二天又反复。”市民孙先生的困扰,正是多数职场人的写照。陈巧丽表示,长期久坐、低头伏案,肩背肌肉持续处于紧张状态,血液循环受阻,代谢废物堆积,引发酸痛、僵硬,甚至形成肌肉结节。不少人依赖按摩缓解,但按摩仅

健康话题

守护青少年视力



林水龙

近日,本报发起的“健康话题:青少年视力保护”主题征集活动圆满结束。活动聚焦青少年视力下降这一突出健康问题,面向家长征集育儿困扰与经验,引发热烈反响,后台收到大量关切留言,既触及了家长的核心焦虑,也为后续专家科学防护指导奠定了基础。

健康话题引热议

随着电子产品普及,青少年用眼时长大幅增加,日常用眼姿势不当等问题愈发普遍,视力减退成为众多家庭关注的焦点。

本次活动围绕近视防控、用眼疲劳缓解、不良用眼习惯纠正等核心议题展开,迅速吸引各年龄段家长积极参与。据统计,活动共收到有效投稿220余条,覆盖小学至高中家长,家长们对视力科学防护知识需求迫切,尤其重视日常可操作方法,形成了社会共同探讨青少年视力保护的良好氛围。

“孩子刚上五年级,近视已达300度且持续加深,每天作业离不开平板,我们既担心他用眼过度,又无替代办法,不知如何控制度数。”市民张女士的留言道出了许多家长的共同焦虑。此外,家长们还集中提出“哪些日常习惯最伤视力”“如何引导孩子合理使用电子产品”“用眼疲劳后如何有效缓解”等问题,多数家长表示缺乏专业指导,易陷入防护误区,急需医师权威解答。

专家权威解答

针对家长集中的视力防护困惑,本报特邀晋江市医院(上海六院福建医院)眼科负责人林水龙进行专业解读。他指出,青少年视力保护的关键在于科学干预与习惯养成,家长的正确引导和早期发现至关重要,及时干预能有效延缓近视发展。

林水龙强调,要帮助孩子养成良好用眼习惯:读写时严格坚持“一拳、一尺、一寸”的正确姿势,避免长时间近距离用眼,每连续用眼40分钟建议远眺休息5-10分钟,缓解眼部疲劳。使用电子产品时,优先选择大屏幕设备,保持30-40厘米的观看距离,同时确保环境光线充足,避免在昏暗或晃动环境中用眼。

此外,他特别提醒,每日不少于2小时的户外活动,多接触自然光,是预防近视发生与发展的重要措施;同时应定期带孩子进行视力检查,一旦发现视力下降,及时就医干预,避免近视度数快速加深。本报后续将整理典型问题与专家解答持续发布,林水龙也呼吁家长高度重视青少年视力健康,主动学习科学防护知识,陪伴孩子养成良好用眼习惯,共同守护孩子的清晰视界。

眼周扁平疣科学诊疗 规范激光更安全



郑伟龙

眼周、眼睑部位出现扁平疣,不少市民既担心影响美观,又顾虑治疗安全性。晋江市医院(上海六院福建医院)整形美容外科主治医师郑伟龙提醒,扁平疣由人乳头瘤病毒等感染引起,具有自身传染性,眼周病灶不可自行用药,应到正规医疗机构接受规范诊疗。

规范诊疗解难题

记者采访了近期在该院接受治疗的市民陈女士,听她分享自身诊疗经历。

“之前眼周长了3颗扁平疣,一开始没在意,后来慢慢变多,还担心会传染到脸上其他地方,不敢随便抠也不敢乱用药。”市民陈女士回忆道,她曾尝试过偏方涂抹,结果不仅没有改善,还出现了轻微红肿。后来经朋友推荐,她来到晋江市医院整形美容外科就诊,由郑伟龙接诊。

“医生详细检查后,结合我的情况给出了诊疗建议,还提前告知了治疗过程、注意事项和可能出现的情况。”陈女士说,治疗前医生为她做了表面麻醉,过程中没有明显痛感,全程也做好了眼部防护,操作十分快捷。术后她严格按照医生的嘱咐做好护理,顺利完成恢复。“现在眼周恢复得很好,也不用再担心传染了,特别放心。”

风险隐患需警惕

郑伟龙介绍,扁平疣可通过日常接触、揉眼等行为扩散,若眼周病灶未及时规范处理,可能导致面部反复出现新疣体。他特别提醒,眼周皮肤薄嫩且靠近眼球,自行涂抹外用药物易刺激眼结膜,引发红肿、刺痛、流泪等不适,还可能造成局部色素沉着或皮肤损伤。

他强调,眼周扁平疣的诊疗需由专业医生评估后,选择合适的规范治疗方式。临床中针对眼周部位的特殊性,会采取更为精细的操作模式,配合必要的麻醉与眼部防护措施,在清除病灶的同时,尽可能减少对周边正常组织的影响。治疗后需做好局部清洁干燥、避免抠抓结痂、加强防晒等护理,降低相关风险。

规范诊疗更安心

郑伟龙介绍,晋江市医院整形美容外科配备多种经国家批准的医用激光设备,可用于多种皮肤问题的规范诊疗。科室所有设备均符合医用标准,医生会根据患者病灶位置、大小、肤质等个体情况,制定个性化治疗方案,尤其针对眼周等敏感部位,会采用更为严谨的操作规范,全程做好防护。

他同时提醒,皮肤问题诊疗应选择具备资质的正规医疗机构与专业医生,切勿轻信非正规渠道宣传。

春季助长别踩坑

医生提醒:光补钙远远不够

随着气温回升,不少家长开始忙着给孩子补充各种钙剂,生怕错过所谓的“生长黄金期”。世界卫生组织研究证实,春季儿童身高增长速度是其他季节的2至2.5倍,但盲目补钙的误区却困扰着许多家庭。为此,记者专访了晋江市中医院儿科主任李运肖,为家长们科普春季科学助长的正确方法。

误区凸显 盲目补钙拖慢生长节奏

采访中,李运肖分享了一个典型案例:9岁的小宇(化名)身高比同龄孩子矮,家长心急如焚,从开春起就每天给孩子服用钙片,喝高钙奶,甚

至额外添加补钙保健品,可坚持两个月后,小宇的身高几乎没有变化,还出现了便秘、食欲下降的情况。

“这就是典型的盲目补钙误区。”李运肖无奈地说,门诊中每天都有遇到类似的家长,他们误以为身高增长全靠钙,却忽略了生长发育的核心逻辑。“身高增长是生长激素、营养、睡

眠、运动等多因素协同作用的结果,钙只是骨骼生长的原料之一,若缺乏其他条件,补再多钙也难以被吸收利用,反而可能加重孩子的肠胃负担,影响生长。”

李运肖进一步解释,儿童生长激素的分泌高峰主要在夜间深睡眠时,尤其是22:00至次日2:00,若孩子熬夜、睡眠不足,即使补充足量钙剂,身高增长也会受影响。

干货分享

综合调理解锁助长密码

针对家长们的困惑,李运肖结合中医理论与临床经验,给出了一套“春季助长综合方案”,打破“唯补钙论”的误区。

在营养补充上,李运肖强调“均衡优先,按需补钙”。“蛋白质和维生素D才是促进钙吸收、助力骨骼生长的关键。”家长无须刻意给孩子吃补钙保健品,日常保证每天250-500毫升牛奶、1-2个鸡蛋,搭配瘦肉、鱼虾、豆制品和新鲜蔬果,就能满足生长所需;同时多带孩子晒太阳,促进皮肤合成维生素D,帮助钙吸收,避免寒凉、甜腻食物损伤脾胃功能。

在睡眠和运动方面,李运肖给出了明确标准:学龄儿童每天需保证9-11个小时睡眠,尽量在21:30前入睡,以免错过生长激素分泌高峰;每天坚持1小时户外运动,优先选择跳绳、摸高、打篮球等跳跃类运动,助力身高增长。

此外,李运肖提到,中医调理也能为身高增长助力,该院推出的推拿、穴位贴敷等特色疗法,可调节孩子脾胃功能,改善食欲和睡眠,为生长发育打下基础。若发现孩子每年身高增长不足5厘米,或明显低于同龄孩子,应及时就医检查,切勿盲目进补。

郑伟龙提醒,眼周扁平疣的诊疗需由专业医生评估后,选择合适的规范治疗方式。临床中针对眼周部位的特殊性,会采取更为精细的操作模式,配合必要的麻醉与眼部防护措施,在清除病灶的同时,尽可能减少对周边正常组织的影响。治疗后需做好局部清洁干燥、避免抠抓结痂、加强防晒等护理,降低相关风险。

郑伟龙提醒,眼周扁平疣的诊疗需由专业医生评估后,选择合适的规范治疗方式。临床中针对眼周部位的特殊性,会采取更为精细的操作模式,配合必要的麻醉与眼部防护措施,在清除病灶的同时,尽可能减少对周边正常组织的影响。治疗后需做好局部清洁干燥、避免抠抓结痂、加强防晒等护理,降低相关风险。

郑伟龙介绍,晋江市医院整形美容外科配备多种经国家批准的医用激光设备,可用于多种皮肤问题的规范诊疗。科室所有设备均符合医用标准,医生会根据患者病灶位置、大小、肤质等个体情况,制定个性化治疗方案,尤其针对眼周等敏感部位,会采用更为严谨的操作规范,全程做好防护。

他同时提醒,皮肤问题诊疗应选择具备资质的正规医疗机构与专业医生,切勿轻信非正规渠道宣传。

李运肖进一步解释,儿童生长激素的分泌高峰主要在夜间深睡眠时,尤其是22:00至次日2:00,若孩子熬夜、睡眠不足,即使补充足量钙剂,身高增长也会受影响。

李运肖进一步解释,儿童生长激素的分泌高峰主要在夜间深睡眠时,尤其是22:00至次日2:00,若孩子熬夜、睡眠不足,即使补充足量钙剂,身高增长也会受影响。

李运肖进一步解释,儿童生长激素的分泌高峰主要在夜间深睡眠时,尤其是22:00至次日2:00,若孩子熬夜、睡眠不足,即使补充足量钙剂,身高增长也会受影响。

李运肖进一步解释,儿童生长激素的分泌高峰主要在夜间深睡眠时,尤其是22:00至次日2:00,若孩子熬夜、睡眠不足,即使补充足量钙剂,身高增长也会受影响。

李运肖进一步解释,儿童生长激素的分泌高峰主要在夜间深睡眠时,尤其是22:00至次日2:00,若孩子熬夜、睡眠不足,即使补充足量钙剂,身高增长也会受影响。

李运肖进一步解释,儿童生长激素的分泌高峰主要在夜间深睡眠时,尤其是22:00至次日2:00,若孩子熬夜、睡眠不足,即使补充足量钙剂,身高增长也会受影响。

透析肾友咋控钾? 按“红黄绿灯”吃就对了

血透全称是血液透析,是慢性肾功能衰竭患者肾脏替代治疗方式之一。众所周知,高钾血症可能导致心源性猝死,通过透析,肾友们的血钾可以得到快速下降,但是非透析日就又逐渐升高,所以,控制钾的摄入就变得至关重要。那么,透析肾友该如何科学控制血钾?哪些食物能吃、哪些不能吃?晋江市中医院血透室护士陈瑞君、吴琪琪为广大透析肾友带来详细的“高钾”食用指南。

红灯警示: 血钾≥5.5mmol/L 这些食物坚决不吃

对于血钾高于5.5mmol/L的透析肾友,需严格规避高钾食物,杜绝血钾进一步升高带来的生命危险。

陈瑞君提醒,此类肾友需避开四类高钾食物:蔬菜类如菠菜、苦瓜、香菇、芋头,这类蔬菜钾含量偏高,食用后易导致血钾飙升;水果类如哈密瓜、奇异果、香蕉、榴莲及各类水果干,其中香蕉、榴莲的钾含量尤为突出,需完全禁食;坚果类如葵花子、核桃、杏仁、莲子、腰果、开心果,虽营养丰富,但钾含量极高,不可食用;豆类如腐竹、绿豆、黑豆(整粒)、花生等,也属于高钾范畴,需严格忌口。

黄灯提醒: 血钾3.5~5.5mmol/L 这些食物适量吃

当透析肾友血钾处于3.5mmol/L至5.5mmol/L的正常范围时,可适量食用中

低钾食物,但需控制摄入量,避免血钾波动。

吴琪琪介绍,蔬菜类可选择白萝卜、胡萝卜、豆角、黄豆芽等,这类蔬菜钾含量适中,能补充维生素和膳食纤维;水果类如苹果、梨、冬枣、樱桃、哈密瓜,可少量食用,建议每次食用量不超过100克;坚果类如瓜子、山核桃、芝麻籽,可作加餐少量食用,每日不超过10克;畜肉类如牛肚、牛肉(前腿、后腿)、猪肚、猪肉(硬五花)、羊心、羊肝、羊肉(里脊)等,可适量摄入,补充优质蛋白,同时控制每日肉类总量。

绿灯放行: 血钾<3.5mmol/L 这些食物可放心吃

对于血钾低于3.5mmol/L的透析肾友,可放心食用低钾食物,同时注意均衡营养,避免血钾过低。陈瑞君、吴琪琪建议,蔬菜类可选择绿豆芽、荷兰豆、四季豆(菜豆)、冬瓜、茄子、丝瓜、佛手



晋江市中医院血透室护士

瓜等,这类蔬菜钾含量低,且富含水分和营养;水果类如蛇果、雪梨、鸭梨、雪花梨、国光苹果、金丝小枣、蜜桃、草莓等,可正常食用,补充维生素;坚果类如杏仁、西瓜子仁、芡实米(干),可适量食用;畜肉类如猪肉、猪蹄(熟)、猪大肠、猪耳、猪小肠、牛蹄筋、羊血、羊肾、羊大肠、驴肉等,以及各类植物油,均可放心摄入。

值得注意的是,蒸、炒、炸等烹饪方式无法去除食物中的钾,若想减少高钾食物的钾含量,可将食材切小块,先泡水、再焯水,钾会溶解到水中,泡水时间越长,去钾效果越好。同时,即便属于低钾的食物,也不可过量食用,否则钾摄入量超标,仍会导致血钾升高。

此外,若透析肾友出现浑身乏力、精神差、嘴唇或舌头发麻,甚至心慌、心跳紊乱、头晕、血压低等症状,一定要立即前往医院就诊,此类症状可能是高钾血症的信号,严重时可能危及生命。

手脚冰凉别硬扛 四招暖身见效快



陈克智

近日气温渐升,不少晋江市民却仍被手脚冰凉困扰,即便穿得厚实,四肢依旧冰冷,夜间难以暖透被窝,还常伴随乏力、睡眠差等问题,女性群体尤为明显。灵源街道社区卫生服务中心中医内科医生陈克智提醒,手脚冰凉并非单纯“穿得少”,而是身体循环弱、气血不足的信号,找准原因、科学调理,才能从根源告别畏寒。

畏寒高发

“天气都暖和了,手脚还是冰得像冰块,晚上睡觉捂半天都暖不热,第二天起来浑身乏力,工作都没精神。”市民小徐的困扰,正是春季不少人的真实写照。

陈克智表示,3月乍暖还寒,人体阳气尚未完全开发,加上久坐不动、作息不规

律等习惯,极易导致气血运行不畅,引发手脚冰凉、畏寒、失眠等症状。这类问题在女性中更为突出,经期、孕期激素波动,加上肌肉量偏少,基础代谢率较低,身体产热与血液循环能力本就偏弱,春季阳气不足时,畏寒症状会更明显。

循环弱是主因

“很多人觉得手脚冰凉是‘寒气重’,其实核心是血液循环不畅,热量无法及时输送到四肢末梢。”陈克智解释,导致循环弱的常见原因有四类:一是久坐不动,长期保持同一姿势,下肢血管受压,血液回流受阻,四肢供血不足,自然冰凉;二是气血不足,脾胃虚弱,营养摄入不均衡,或女性经期失血,导致血液生成不足,运行无力,无法温养四肢;三是轻度贫血与甲状腺功能偏弱,贫血会减少血液携氧与供热能力,甲状腺激素分泌不足则会降低整体代谢,让身体产热减少,加重畏寒;四是阳气亏虚,中医认为“阳气主温煦”,春季阳气开发不足,或长期熬夜、贪凉损伤阳气,无法推动血液运行,也会导致手脚冰凉。

四招科学改善

陈克智表示,改善手脚冰凉不能只靠添衣,需从运动、保暖、饮食、睡眠四方面入手,坚持两周即可显著缓解。

动起来,激活循环。每天进行30分钟温和运动,如快走、慢跑、八段锦、瑜伽,重点活动手脚与腰腹,促进全身气血流通;久坐族每小时起身活动5分钟,拉伸四肢、踮脚用手,避免血管受压。

暖到位,护住阳气。春季早晚温差大,重点做好手脚、腰腹、脚踝保暖,避免露脚踝、穿露脐装;每晚用40℃左右温水泡脚15-20分钟,可加生姜、艾叶,温通经络,促进末梢循环。

吃温热,补养气血。多吃羊肉、牛肉、红枣、桂圆、山药、生姜等温热补益食物,多喝汤、少吃生冷食物;推荐食疗方:当归生姜羊肉汤、红枣桂圆粥,益气养血、温中散寒。

睡好觉,升发阳气。每晚11点前入睡,保证7-8小时睡眠,避免熬夜耗伤阳气;睡前避免剧烈运动与玩手机,营造安静温暖的睡眠环境。

在睡眠和运动方面,李运肖给出了明确标准:学龄儿童每天需保证9-11个小时睡眠,尽量在21:30前入睡,以免错过生长激素分泌高峰;每天坚持1小时户外运动,优先选择跳绳、摸高、打篮球等跳跃类运动,助力身高增长。

此外,李运肖提到,中医调理也能为身高增长助力,该院推出的推拿、穴位贴敷等特色疗法,可调节孩子脾胃功能,改善食欲和睡眠,为生长发育打下基础。若发现孩子每年身高增长不足5厘米,或明显低于同龄孩子,应及时就医检查,切勿盲目进补。

晋江市医院经济开发区院区



门诊预约挂号0595-82112320