



官方微信公众号

进补别盲目 辨证调理才靠谱



黄伟荣

春回大地，阳气升发，不少市民开始着手春季进补。但晋江市中医院脾胃肝病科学带头人黄伟荣主任医师提醒，春季进补并非“多多益善”，盲目跟风进补易致脾胃失调等问题，唯有辨证体质、精准调理，才能顺应春生之气，养出健康体魄。

不同人群辨证调

气虚体质：益气健脾，培补元气。气虚人群常表现为神疲乏力、气短懒言、易感冒、食欲不振、饭后腹胀。黄伟荣建议，食补以山药、莲子、小米、黄芪、党参、鸡肉、鲫鱼为主，可常喝山药莲子小米粥(山药200g、莲子15g、小米50g同煮)，健脾益气、养心安神。药补可选用黄芪、党参、太子参等，日常可用黄芪5g、红枣3颗泡水代茶饮，增强免疫力。

阴虚体质：滋阴润燥，防春燥上火。阴虚者多口干舌燥、咽喉干痛、手脚心发热、失眠多梦、春季易口腔溃疡、眼睛干涩。食补推荐银耳、雪梨、百合、鸭肉、甲鱼、莲藕，可煮银耳百合雪梨汤(银耳、百合各10g，雪梨1个切块，慢炖1小时)，滋阴润肺、缓解春燥。药补以石斛、麦冬、西洋参为佳，可用西洋参3g、石斛2g泡水，清虚热、生津液。

日常调理更关键

黄伟荣补充，春季进补还需配合生活调理。饮食上遵循“少酸增甘”原则，少吃山楂、柠檬等酸涩食物，多吃山药、大枣、小米等甘味食材，助阳气升发、护脾胃。作息上早睡早起，适度踏青散步，舒展肝气；保持心情舒畅，避免情绪抑郁，以防肝气郁结影响脾胃。



肝气郁结影响脾胃。

“春季是调理身体的黄金期，但进补切不可盲目。”黄伟荣提醒，市民若不清楚自身身体，可到正规医院就诊，由专业医师辨证后制定个性化调理方案，让春季养生更科学、更有效。

这份养生攻略请查收

当下是调养身体、提升免疫力的黄金时期，此时万物复苏、阳气升腾，人体气血也随自然节律向外舒展。晋江市疾控中心提醒市民，春季养成健康生活方式，既能有效缓解春困、预防季节性疾病，更能为全年健康打下坚实基础。结合晋江春季温暖湿润、温差波动较大的气候特点，该中心健教科科长叶福全为市民给出了一套科学全面的养生攻略。

起居有常 顺应自然养阳气

叶福全建议，市民养生首要遵循“早睡早起”原则，契合《黄帝内经》“夜卧早起，广步于庭”的养生理念。晚上11点前入睡，此时正值肝经当令，充足的睡眠能让肝脏得到充分休养、修复损伤；早上6点左右起床，及时开窗通风15-20分钟，排出室内浊气，再到户外散步片刻，呼吸新鲜空气，唤醒身体阳气。

同时，要做好“春捂”，晋江春季气温多变，需等气温稳定在15℃以上再逐步减衣，重点保护颈部、腹部、脚部等关键部位，老人、儿童体质较弱，更需格外注意保暖，避免受凉感冒。居住环境要保持清洁通风，摆放绿萝、吊兰等绿植，既能净化空气，又能调节室内湿度，契合春季养生需求。

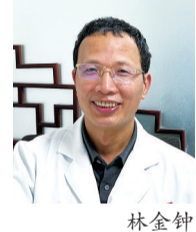
饮食有度 清淡温补养肝脾

春季饮食宜清淡温补，核心在于养肝健脾，避免油腻、辛辣刺激食物加重身体负担。市民可多吃菠菜、春笋、荠菜等应季蔬菜，其中菠菜护眼营养突出，春笋低脂高纤，荠菜钙含量丰富，这些蔬菜富含维生素和膳食纤维，能助力身体代谢。同时，适量食用红枣、山药等健脾食物，搭配鸡蛋、瘦肉等优质蛋白，增强机体免疫力。饮食需遵循“少酸多甜”原则，少吃醋、山楂等酸味食物，避免肝气过盛，多吃甘平食物调和脾胃；每天饮水量不少于1500毫升，补充春季流失的水分，少喝含糖饮料。

运动有序 适度锻炼强体质

春季适合开展散步、慢跑、太极拳等温和运动，这类运动能顺应阳气升发，调和气血、疏肝理气。建议每周运动3-5次，每次30分钟以上，运动时间优先选择清晨或傍晚，避开正午高温时段，运动前做好热身，避免关节损伤。市民可前往公园、江边等户外场所运动，既能呼吸新鲜空气、放松心情，又能借助自然生机滋养身体，尤其是太极拳等舒缓运动，能助力肝气疏泄，改善春困症状。同时，要注重情志调理，春季肝气易郁结，市民要保持心情舒畅，多与家人朋友交流，也可通过听轻快音乐、练习“嘘”字功等方式疏解情绪，避免长期焦虑、烦躁，助力肝气疏泄，进一步提升免疫力，以良好状态开启全年健康新篇章。

春风易扰头 头痛别硬扛



林金钟

“吹了会儿春风，脑袋就开始胀痛，像戴了个紧箍咒。”近日，不少市民反映春季大风时头痛频发，严重影响工作生活。记者从晋江市中医院获悉，入春以来，针灸科门诊因头痛就诊的患者较冬季增幅超30%，其中以紧张性头痛、偏头痛最为常见。为此，记者专访该院针灸科主任林金钟，解读春风致头痛的原因及科学应对方法。

春风为何易致头痛？

“春季头痛高发，是气候、生理及生活习惯等多重因素共同作用的结果。”从事针灸临床30余年的林金钟介绍，每年春季都会接诊大量与春风相关的头痛患者。林金钟解释，中医认为头为“诸阳之会”，春风偏寒，易侵袭头部经络，导致气血运行不畅，“不通则痛”；从西医角度而言，春风带来的昼夜温差大，会使头部血管反复收缩扩张，刺激神经末梢诱发头痛。此外，春风中的花粉、灰尘等过敏原，会让过敏体质人群出现免疫反应，间接引发头痛；春季日照延长抑制褪黑素分泌，睡眠质量下降，也会加剧神经敏感，诱发头痛。

晋江青阳的陈女士有3年偏头痛病史，一到春天吹风，右侧头部就会剧烈搏动性疼痛，还伴有畏光、恶心，此前靠止痛药缓解，效果渐差且出现肠胃不适。半个月前，她慕名找到林金钟就诊。林金钟为其辨证后，采用针药结合治疗，选取百会、风池等穴位施针，配合中药调运气血。“针灸能疏通经络、调和气血，从根源上缓解血管痉挛，比单纯吃止痛药更安全，还能减少复发。”经过1周治疗，陈女士头痛明显缓解，做好防护后再未频繁发作。

分人群支招

针对不同人群的体质特点和头痛诱因，林金钟给出了针对性防护和缓解建议，市民可按需参考。

过敏体质人群，春风中的花粉、灰尘是主要诱因，建议外出佩戴防风口罩和护目镜，减少清晨花粉高峰期时段外出逗留，家中及时关窗；若出现轻微头痛，先远离过敏原，轻按太阳穴、风池穴缓解，症状加重及时就医。

上班族和学生群体，长期久坐、低头看电子设备，加上春风侵袭颈部受凉，易引发紧张性头痛。建议每45分钟起身活动颈部，外出佩戴围巾保暖；工作学习间隙，可通过深呼吸、轻柔按摩头部放松肌肉，避免熬夜，保证7-8小时规律睡眠。

中老年人群，尤其是患有高血压、颈椎病的人，春风引发的血压波动、血管收缩会加重头痛，甚至诱发危险。建议晨起及时测血压，严格遵医嘱服用降压药；外出做好头部保暖，避免春风直吹，头痛发作时立即卧床休息，若伴头晕、肢体麻木，需立即就医排查脑血管问题。



晋江市医院经济开发区院区



门诊预约挂号0595-82112320

本版由本报记者吴清华撰写

口臭别只怪口腔 找准根源才能清新社交



许峥嵘

近期，不少晋江市民遭遇口臭困扰，晨起口干、口气不清新，日常交流中频频陷入社交尴尬，即便每日认真刷牙，异味仍挥之不去。口腔医生许峥嵘提醒，口臭并非单纯口腔问题，而是身体发出的健康信号，分清来源、对症处理，才能彻底告别口气烦恼。

春燥上火口臭高发 刷牙难除社交尴尬

近期，晋江气候干燥、气温回升，人体水分流失加快，唾液分泌减少，口腔自洁能力下降，细菌大量繁殖，加上春季饮食多辛辣，作息紊乱，消化功能受到影响，口臭人群明显增多。市民王先生就深受其扰，“每天早晚都认真刷牙，可嘴里还是有异味，和人说话都不敢凑近，后来检查才知道是胃的问题。”

许峥嵘表示，春季口臭高发，不仅影响社交自信，更可能有口腔、肠胃、鼻腔等部位的健康隐患。很多人误以为口臭是“上火”，盲目喝凉茶、用漱口水掩盖，却忽视了根源问题，导致异味反复出现。

口臭分三类

许峥嵘介绍，临床中口臭主要分为三大类，80%-90%的口臭源于口腔问题，其余则与肠胃、鼻腔疾病相关。

一是口腔性口臭，这是最常见类型，多由牙周病、牙结石、龋齿、舌苔厚腻等引发。牙菌斑、牙结石堆积会滋生大量厌氧菌，分解食物残渣产生硫化氢等异味物质；舌苔是细菌“重灾区”，清洁不到位也会导致口臭。

二是胃源性口臭，幽门螺杆菌感染、胃食管反流、消化不良等肠胃问题，会让胃内未消化食物的腐臭味、胃酸反流至口腔，引发异味。这类口臭即便口腔清洁到位，也难以消除。

三是鼻源性口臭，鼻炎、鼻窦炎、扁桃体结石等鼻腔疾病，会导致鼻涕倒流、脓液积聚，细菌分解后产生腥臭味，通过呼吸散发出来。

先找根源多管齐下

“解决口臭不能只靠刷牙，必须先找准根源，再针对性处理。”许峥嵘医生给出科学方案。首先，排查口腔问题是第一步。建议每半年洗牙一次，清除牙结石；坚持巴氏刷牙法，配合牙线、冲牙器清洁牙缝，每日用刮舌器清理舌苔；及时治疗牙周炎、龋齿等口腔疾病。

其次，调理肠胃与鼻腔。若口腔清洁后仍有异味，可到消化科检查幽门螺杆菌，遵医嘱治疗胃病；鼻炎患者需及时控制炎症，避免鼻涕倒流。

最后，调整生活习惯。春季饮食以清淡为主，少吃辛辣、油腻、甜食，多吃芹菜、苹果等粗纤维食物；每日饮水1500-2000毫升，保持口腔湿润；规律作息，避免熬夜，减少细菌滋生。

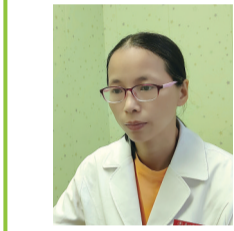
科学除霉防霉这样做

春雨连绵，湿度攀升，晋江已进入春季高湿期，室内霉菌滋生问题愈发突出。不少市民反映家中墙面、衣物出现霉斑，部分人还出现咳嗽、皮肤瘙痒等不适。为此，记者专访晋江市医院(上海六院福建分院)健康管理中心主管护师林华永，为市民普及科学除霉防霉知识，守护全家健康。

春季潮湿易滋生霉菌

林华永介绍，春季气温回升、雨水增多，室内湿度常超75%，加之通风不畅，极易成为霉菌滋生的“温床”。霉菌孢子微小轻盈，可随风飘散，附着在墙面、衣物等潮湿且有有机物的表面，在20℃-30℃环境中，1-2天就能

海鲜虽肥美 谨防过敏与腹泻



王施君

春回大地，晋江沿海的蛏子、鲳鱼、皮皮虾等海鲜陆续肥美上市，成为市民餐桌上的“鲜”味主角。但海鲜虽鲜，食用不当却易引发过敏、腹泻等不适。晋江市中医院脾胃病科医师王施君提醒，春季人体脾胃功能尚在调整，海鲜多性寒且为“发物”，需科学食用、做好防护，才能安心尝鲜。

海鲜惹不适 过敏腹泻找上门

近日，市民陈先生就因贪鲜遭遇了健康困扰。他与朋友聚餐时，一口气吃了大量清蒸皮皮虾、白灼虾和爆炒花蛤，回家后不久便出现全身皮肤瘙痒、起红疹，还伴腹痛、腹泻，大便稀薄如水样。紧急就医后，王施君医师诊断为海鲜过敏合并脾胃虚寒引发的急性腹泻。

王施君表示，春季海鲜富含蛋白质、矿物质。但从中医角度看，多数海鲜味咸、性寒，且属于“动风、助湿”的发物。春季人体阳气生发但脾胃功能较弱，过量食用寒凉海鲜易损伤脾胃阳气，导致运化失常，引发腹胀、腹泻；而海鲜中的异种蛋白则易诱发过敏体质人群出现皮肤瘙痒、皮疹、呕吐等症状，严重时还可能出现呼吸困难。此外，春季气温回升，海鲜若储存、烹饪不当，易滋生细菌、寄生虫，也会增加急性胃肠炎风险。

中医巧调理 护胃防敏有良方

针对海鲜食用后的不适，王施君医师给出了实用的中医药调理建议。首先，烹饪时要“寒热平衡”，用温性食材中和海鲜的寒凉。比如清蒸、白灼海鲜时，务必加入生姜、葱段、紫苏叶，生姜能温中散寒、去腥解毒，紫苏更是“解鱼蟹毒”的良药，可有效缓解海鲜寒性对脾胃的刺激。食用时搭配姜醋汁，既能杀菌，又能健脾开胃。

其次，日常可通过食疗调理脾胃、增强体质，减少过敏与腹泻风险。脾胃虚寒者，可常喝山药薏米粥、白扁豆汤，山药健脾益气，薏米、白扁豆祛湿止泻，能提升脾胃运化能力。过敏体质人群，可饮用黄芪红枣茶，黄芪补气固表，红枣健脾养血，增强身体抵御外邪的能力，降低过敏发作几率。若不慎出现轻微腹泻，可热敷腹部，或艾灸中脘、足三里穴位，温中散寒、缓解腹痛；也可在医师指导下服用参苓白术散等中成药，健脾止泻。

科学吃海鲜 安全尝鲜不踩雷

王施君表示，春季吃海鲜，“安全第一、适量为宜”。购买时务必选择鲜活海鲜，贝类、虾蟹等以壳色鲜亮、肉质紧实、无异味为佳，避免食用死亡过久的海鲜。烹饪时一定要彻底煮熟煮透，拒绝生食、半生食或腌制海鲜，确保杀灭细菌与寄生虫。

食用时需控制量，不可暴饮暴食，脾胃虚弱者、过敏体质者、痛风患者要少吃或不吃。同时，避免海鲜与啤酒、冷饮、西瓜等寒凉食物同食，以免加重脾胃负担；也不宜与大量富含维生素C的水果同食，防止影响消化吸收。若食用海鲜后出现皮肤瘙痒、皮疹、持续腹泻等症状，需立即停止食用，及时就医，切勿自行用药延误病情。

春季尝鲜，重在科学。遵循中医“辨证施膳、平衡寒热”的原则，做好防护与调理，才能在享受海鲜美味的同时，守护脾胃健康，远离过敏与腹泻困扰。

儿童积食高发 少食多餐护脾胃



杨火燃

当下正是儿童生长发育的黄金期，但不少家长发现，孩子频频出现食欲不振、腹胀口臭、睡眠不安等情况。记者从晋江市陈埭中心卫生院了解到，春季是儿童积食的高发季节，尤其3-7岁儿童最为常见。为此，记者采访该院儿科副主任医师杨火燃，为家长们解读儿童积食的成因、危害及科学调理方法。

3个诱因要警惕

采访中，杨火燃结合12年儿科临床经验，分析了春季儿童积食的主要诱因。“首先是饮食因素，家长急于给孩子‘春补’，盲目增加肉类、高蛋白食物，忽视了儿童脾胃的承受能力。”杨火燃说，其次，春季气温波动大，儿童肠胃功能受刺激，消化酶分泌减少，食物易停滞；此外，春季儿童户外活动虽增多，但部分孩子缺乏运动，胃肠蠕动减慢，也会加重积食。

杨火燃表示，积食看似是小问题，若长期不调理，会影响儿童营养吸收，导致生长发育迟缓，还可能降低免疫力，让孩子更容易感冒、生病。“预防和缓解积食，核心原则就是‘少食多餐、清淡易消化’，给脾胃减负。”

不同人群针对性调理

针对儿童积食，杨火燃结合中医理论，给出了不同人群的实用调理建议，兼顾安全性和可操作性，家长可在家尝试。对于3岁以下婴幼儿，以食疗和推拿为主；食疗可选择白萝卜切片煮水，少量多次饮用，理气消食化痰；推拿可采用顺时针摩腹，每次5分钟，力度轻柔，促进胃

肠蠕动，或揉板门穴100-300次，健脾消食化滞。“婴幼儿脾胃最娇嫩，切勿盲目用药，推拿时需注意力度，以孩子无不适感为宜。”杨火燃提醒。

对于3-7岁儿童，可适当增加食疗方和简易外治：焦三仙水(焦山楂、焦神曲、焦麦芽各6-9克)煮水代茶饮，消食化积效果佳；也可将炒鸡内金粉1-2克拌粥服用，健脾助运。若积食伴内热，可在医生指导下少量服用小儿七厘茶，清热消滞。

对于经常积食、脾胃虚弱的儿童，除了日常调理，还可在专业医师指导下进行捏脊调理，从尾骨到大椎捏提皮肤3-5遍，调和脏腑，增强脾胃功能。同时，家长要避免追着喂、强迫喂，每餐以7-8分饱为宜，暂停油腻、甜腻食物，规律作息，每天保证1-2小时户外活动。

最后，杨火燃提醒，若孩子出现持续呕吐、腹胀，高烧或积食调理一周无好转，需及时就医，切勿自行滥用中成药。春季养娃，先护脾胃，科学喂养才能让孩子健康成长。

室外湿度较低时段；阴雨天气及时关窗，厨房、浴室常开排气扇。

此外，可使用除湿机或空调将室内湿度控制在40%-60%，衣柜、橱柜内放置除湿盒，浴室、厨房使用后及时擦干水渍。还要定期清洁空调滤网、洗衣机胶圈等卫生死角，衣物、书籍彻底干燥后再收纳，及时丢弃霉变食材。林华永还建议，春季可喝薏苡仁、赤小豆、山药粥健脾祛湿，增强抵抗力，若出现持续咳嗽、皮疹等症状，需及时就医。