

本期聚焦

# 运动正当时 热身莫忽视

仲春时节,晋江气温回升,市民户外锻炼热情高涨。记者从晋江市中医院获悉,近期该院骨伤科门诊量攀升,运动不当引发的肌肉拉伤、关节扭伤患者占比显著增加。为此,记者专访该院骨伤科主任柯建华,为市民解读春季户外运动安全要点与热身拉伸技巧。

## 门诊量攀升 运动不当成主因

“春季每天都会接诊不少运动损伤患者,以中青年为主,多因跑步、打球前未热身或热身不足所致。”柯建华介绍,冬季人体活动减少,肌肉、韧带弹性下降,关节灵活性降低。春季昼夜温差大,肌肉仍易僵硬,突然高强度运动易超出身体负荷,引发损伤。他强调,春季热身时间应不少于10至15分钟,直至身体微热、心率平稳。

柯建华分享了两例典型案例:28岁的王先生晨跑前未做任何热身,起跑后百米便感小腿剧痛,经查为肌肉拉伤,需制动休息1周并配合理疗;32岁的李女士打球前仅简单活动手腕,扣球时突发肩袖损伤,确诊后需冷敷、拉伸调理,延误了既定运动计划。“这两例都是忽视热身的典型,看似节省时间,实则得不偿失。”

## 科学热身 动态激活是关键

采访发现,不少市民存在热身方式不当问题,如颈部360度旋转等动作可能损伤关节。柯建华提醒,春季热身应以“动态拉伸”为主。标准流程为:3至5分钟全身激活,通过原地高抬腿、开合跳等促进循环;5分钟活动各关节,重点活动颈、肩、髋、膝、踝;3至5分钟专项

拉伸,跑步爱好者多做弓步、后踢腿,球类爱好者重点活动肩肘腕。

## 赛后拉伸 静态放松不可少

“运动后拉伸易被忽视,却与热身同样重要。”柯建华表示,不及时拉伸易致肌肉紧张、次日酸痛,增加损伤风险。

他强调,运动后需做5至10分钟静态拉伸;下肢可通过站立抱膝、坐位体前屈等拉伸,每个动作保持20至30秒;躯干和上肢分别拉伸腰背、肩臂肌群。“拉伸需缓慢,达到轻微酸胀即可,切勿暴力弹震。”

柯建华最后提醒,春季锻炼需循序渐进,着装采用“洋葱式”,运动中少量多次补温水,做好热身拉伸才能远离损伤、享受春光。



## 养生正当时! 不妨试试养生茶

春回大地,万物生发,正是调养身心的黄金时期。为缓解市民春季亚健康困扰,晋江市中医院结合中医理论与临床经验,推出5款特色养生茶包。记者专访该院中药房工作人员曾良缘,详解茶包特色与使用要点。

## 对症养生:5款茶包适配不同需求

曾良缘介绍,茶包均由专业医师甄选地道药材,兼顾功效与口感,针对性解决脂肪肝、失眠、咽喉不适等常见问题。“春季阳气升发,人体易肝火旺、痰湿堆积,中药代茶饮温和便捷,适合日常调理。”

## 重点推荐:3款热门茶包详解

降脂养肝茶由葛花、绞股蓝、决明子配伍,主打降脂利湿、养肝解酒,适合脂肪肝、高血脂及经常饮酒人群,热水浸泡或煎煮后少量频饮即可,脾胃虚寒者及孕妇慎用。

安神茶针对压力大、作息不规律导致的失眠多梦,由玫瑰花、菊花、炒酸枣仁组成,能行气解郁、宁心安神,可热水浸泡频饮,一天最多用三小包,孕妇慎用。

辟邪三花清咽茶主打清热利咽,适配外感热邪引起的咽喉不适、声嘶等,金银花、菊花、知母配伍,热水浸泡即饮,饮用期间忌辛辣生冷,孕妇慎用。此外,春季茶饮方调肝健脾,橘皮荷叶茶理气祛湿,可按需选择。

## 温馨提示:辨证饮用更安心

市民可前往该院总院、爱国楼门诊部等诊间开具茶包,冲泡时将茶包放入茶壶,加500ml热水焖盖10-15分钟即可。曾良缘强调,中药代茶饮需辩证论治,市民需经专业医师辨证后再选择,切勿盲目饮用。此次茶包推出,是医院弘扬中医药文化、便民养生的具体举措,助力市民轻松应对春日亚健康。

## 老人防脑梗 血压血糖勤监测

仲春时节,晋江气温起伏不定,乍暖还寒。对老年群体而言,这种“过山车”式的气候,正成为心脑血管疾病的隐形推手。晋江市中医院心血管内科负责人张玉梅提醒,春季是脑梗高发与复发关键期,老年群体需筑牢防线,将血压、血糖监测与管控作为日常核心,平稳度过多事之春。

## 血管“热胀冷缩”藏危机

春季昼夜温差可达10℃以上,血管受温度刺激频繁收缩扩张,如同被反复拉扯的橡皮管。张玉梅表示,老年人血管多有粥样硬化,弹性减弱且内壁附着斑块,气温骤变易致斑块破裂、血栓形成,堵塞脑血管引发脑梗。

68岁的陈老伯有10年高血压史,开春后擅自减药,未规律测血压,近日清晨起身突发左侧肢体麻木、言语含糊,确诊为急性脑梗。“老人觉得天暖血压会降,却不知春季血压波动更隐蔽,清晨‘晨峰现象’尤为凶险。”张玉梅解释,清晨醒后2小时内血压较夜间可升高35mmHg以上,是脑梗高发时段;春季干燥,活动量增加,补水不足也会加重血栓风险。

## 血压稳血糖平防线才牢固

“预防春季脑梗,核心是稳住基础病,关键在勤监测、不擅自停药。”张玉梅强调,高血压、糖尿病是脑梗两大元凶,春季需严格把控指标。

血压管理上,老年人目标值小于140/90mmHg,合并糖尿病患者小于130/80mmHg,80岁以上高龄可放宽至150/90mmHg。建议每日固定时段测2次:清晨排尿后、服药前静坐5分钟测量;晚饭后1小时、睡前测量,记录数值观察波动。连续3天血压超标或波动超20mmHg,需立即就医调整用药,切勿凭感觉停药减药。

血糖管控同样关键,空腹血糖需控制在4.4-7.0mmol/L,餐后2小时小于10.0mmol/L,糖化血红蛋白小于7%。春季老人易饮食失控,需定时监测血糖,避免高糖高油饮食。“血糖忽高忽低比持续高血糖更伤血管。”张玉梅提醒,糖尿病老人外出可随身携带糖果,预防低血糖。

## 慢起居适运动重保暖

除指标管控外,生活细节调整能为防脑梗再加一道保险。张玉梅结合中医“春捂”理念与现代医学,给出实用建议。

起居需“慢”:清晨醒来勿急于起身,卧床3分钟、坐起3分钟、床边站立1分钟后,再再活动,避免体位突变引发血压骤降。

运动选“缓”:太阳升起、气温回升后锻炼,以散步、太极等温和运动为主,每次30分钟,以微汗、能正常说话为宜,避免清晨空腹剧烈运动。

饮食重“清”:遵循“低盐、低脂、低糖、高纤维”原则,每日食盐少于5克,少吃油炸食品,多吃芹菜、木耳等护血管食物,适当补充钾、镁元素。

张玉梅最后提醒,脑梗预警信号为突发头晕、单侧肢体麻木、口眼歪斜等,症状可能短暂缓解,但48小时内进展风险极高。老人及家属需牢记“时间就是大脑”,出现症状立即就医。春季防脑梗,唯有勤监测、稳用药、调生活,方能守护血管健康。

## 春风燥咳频发 中医食疗来支招



仲春时节,晋江气候回暖,风高物燥,不少市民被咽喉干痒、干咳少痰等不适困扰,即便大量饮水也难以缓解。为此,记者专访了晋江市中医院脾胃肝病科医生王施君,她结合中医理论,解析春燥伤肺的成因,并推荐了实用的食疗方与日常护肺技巧,帮助市民科学应对春季燥咳。

## 成因解析: 风燥元凶 肺脏易受侵袭

“春季阳气升发,风邪盛行且雨水偏少,空气干燥,极易形成‘风燥’之邪,这是引发春季干咳的首要原因。”王施君在采访中表示,中医认为肺为“娇脏”,喜润恶燥,且直接与外界相通,是最易受外邪侵袭的脏器。

她进一步解释,春风中的燥邪会率先侵犯肺部,灼伤肺津,引发干咳无痰、咽喉刺痛等不适。闽南地区春季气候多变,市民过早脱衣、长期处于空调环境中,会加重肺部损伤,久咳不愈还可能耗伤肺气、降低体质。

## 实用食疗: 家常汤品 温和缓解不适

针对春季常见的肺燥干咳,王施君结合临床经验,推荐了三款取材方便、制作简单的食疗方,适合全家日常饮用,温和无副作用。

“冰糖雪梨百合汤是润肺止咳首选。”王施君介绍,取雪梨1个、干百合15克、适量冰糖,加水炖煮20分钟,每日1次,连服3至5天,适合老人儿童,可缓解干咳、咽喉干痛。

银耳百合莲子羹适合夜间咳嗽、口干失眠者,取银耳半朵、百合10克、莲子15克,文火慢炖1小时加冰糖,每周2至3次。白萝卜蜂蜜水则针对咳嗽伴胸闷者,白萝卜切片煮15分钟,降温后加1勺蜂蜜调匀即可。

## 日常护肺: 饮食+习惯 双管齐下更有效

王施君强调,春季润肺不能仅靠食疗,还需配合良好的生活习惯,才能从根源上远离燥咳不适。

饮食上需少食辛辣燥热之物,多吃银耳、百合、梨等“白色食物”,可滋润润燥;起居上保持室内湿度50%-60%,每日少量多次饮用2000毫升温水,早睡早起,避免熬夜耗伤肺阴。

市民可在空气清新时段散步、慢跑增强肺功能,风大或雾霾天需减少外出,佩戴口罩。

王施君特别提醒,若干咳持续超过两周,或伴有发热、胸痛、痰中带血、体重骤降等症状,并非单纯“春燥”所致,需及时就医,排查肺炎、肺结核等疾病,切勿延误病情。

## 踏青防蜱虫 隐蔽叮咬藏风险

春和景明,正是踏青赏春的好时节,不少市民走出家门,前往公园、山林、草地亲近自然。但在草木葱郁之处,一种形体微小却暗藏凶险的“隐形杀手”——蜱虫,正悄然潜伏。晋江市中医院动物咬伤科医师庄鸿志提醒,春季气温回升,蜱虫活动进入活跃期,其叮咬不仅会引发局部不适,还可能传播多种致命病原体,踏青出行需做好防护,警惕蜱虫伤害。

较高,可导致多器官衰竭、神经损伤等严重后果。庄鸿志强调,老人、儿童及免疫力低下人群,被叮咬后感染发病的风险更高,且病情进展更快。

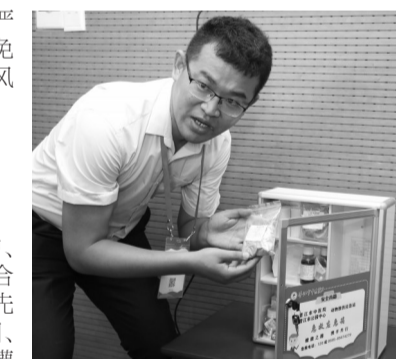
## 科学防护: 踏青出行须注意

“预防蜱虫叮咬,关键在于‘避、护、查’,从源头减少接触风险。”庄鸿志结合临床经验,给出针对性防护建议。首先要避开高危区域,踏青时尽量选择开阔、整洁的路径行走,避免穿行茂密草丛、灌木丛及树林深处,不随意坐卧草地、树枝上,践行“草从深处不穿行”的防护原则。

其次要做好个人防护,外出时穿长袖衣物、长裤和运动鞋,将裤腿扎紧塞进袜子,袖口扎紧,戴宽檐帽,减少皮肤裸露;可在衣物、皮肤裸露部位涂抹正规驱虫剂,增强防护效果。最后要做好事后检查,踏青结束后,及时更换衣物并清洗,仔细检查全身,重点查看颈部、耳后、腋窝、大腿内侧等皮肤薄弱部位,确保没有蜱虫附着。

## 应急处置: 正确应对不盲目

“一旦发现被蜱虫叮咬,切忌盲目拉



扯、拍打或用酒精、烟头灼烧,这样极易导致蜱虫口器断裂在皮肤内,引发感染或加重病情。”庄鸿志特别提醒,正确处理分三步:一是及时就医,最好尽快前往正规医院,由专业医生用专用工具完整取出蜱虫,避免残留;二是自行处理(无就医条件时),用镊子夹住蜱虫头部,缓慢、垂直向上拔出,确保口器完全取出;三是后续观察,取出蜱虫后,用碘伏消毒叮咬部位,连续观察1-2周,若出现发热、乏力、头痛、皮疹等症状,需立即就医,并告知医生蜱虫叮咬史。

## 蜱虫之害: 暗藏多重健康隐患

“蜱虫俗称草扒子,多寄生在草丛、树林、灌木丛等植被中,成虫仅芝麻至米粒大小,吸血后可膨胀至黄豆大小,不易被察觉。”庄鸿志介绍,蜱虫的危害主要体现在两方面,一是直接叮咬损伤,二是传播疾病。蜱虫叮咬时会分泌麻醉物质,人体通常无疼痛感,叮咬处会出现红斑、丘疹,严重时引发局部水肿、溃烂,甚至出现过敏反应。

更需警惕的是,蜱虫可携带病毒、细菌、螺旋体等数十种病原体,通过叮咬传播发热伴血小板减少综合征、莱姆病等多种疾病,其中部分疾病重症率、病死率

## 春笋美味虽可口 肠胃虚弱要少吃

春日回暖,春笋破土而出,成为餐桌上备受青睐的时令鲜蔬。油焖春笋、春笋炖排骨等菜肴,以其鲜嫩口感俘获众多市民味蕾。然而,这道春日美味并非人人皆宜。晋江市中医院脾胃肝病科副主任医师王龙宗提醒,春笋虽好,脾胃虚弱人群需谨慎食用,以免引发肠胃不适。

## 春笋性寒纤维粗 脾胃虚弱易“受伤”

中医认为,春笋味甘、性寒,适量食用可顺应春季升发之气,帮助疏肝理气。但王龙宗指出,春笋的特性对脾胃虚弱者并不友好。春笋富含大量粗纤维,质地坚韧,进入肠胃后易对胃肠黏膜造成物理性刺激,脾胃功能本就虚弱的人群消化能力不足,易出现胃痛、腹胀、反酸等症状,严重时可能诱发消化道出血。同时,春笋性寒,易损伤脾胃阳气,引发腹胀、腹泻,尤其是慢性胃炎、胃溃疡患者,过量食用会加重病情。

从现代医学角度看,春笋含有草酸,鞣酸会刺激肠胃黏膜,影响矿物质吸收,其蛋白酶抑制剂也会加重消化弱者的肠胃负担。每年春季,因过量食用春笋就诊的肠胃不适患者不在少数,以脾胃虚弱的中老年人、儿童居多。

## 科学食用有技巧 护胃尝鲜两不误

王龙宗表示,脾胃虚弱人群并非完全不能吃春笋,掌握科学方法即可兼顾尝鲜与护胃。首先,烹饪前务必焯水,将春笋去皮切薄片,在沸水中焯煮5-10分钟,可去除大部分草酸和涩味,降低肠胃刺激。其次,严格控制食用量,脾胃健康者每日不超过200克,脾胃虚弱者控制在100克以内,分多次食用。此外,优先选择清炒、煲汤等温和做法,搭配生姜、大蒜等温性食材,中和其寒性。

同时需注意搭配禁忌,春笋不宜与豆腐等同食,避免加重寒症和



结石风险;也不宜与羊肉等温燥食材同食,以免扰乱脾胃气机。

## 中医调理护脾胃 春季养生有良方

王龙宗给出中医药调理建议:

一是食疗健脾,多吃山药、薏米、小米等养胃食材,熬粥煲汤长期食用,可增强脾胃运化功能;二是穴位按摩,每天按揉足三里、中脘等穴位,每穴3-5分钟,可健脾和胃;三是中药调理,症状明显者可在医师指导下,服用四君子汤、参苓白术散等方

剂,或用党参、白术等中药材配伍调

理。王龙宗强调,春季养生重在顾护脾胃,春季食用需因人而异,脾胃虚弱人群切勿贪多,遵循科学食用原则并搭配中医调理,才能守护肠胃健康,安然度春。

## 健康问答

## 春季过敏用药注意事项

读者:春天过敏老犯,吃抗过敏药没效果,用药要注意什么?

晋江市医院(上海六院福建医院)药剂科颜少伟:春季过敏原增多,抗过敏药需规范使用才能见效。首先,遵医嘱按时按量服药,不可擅自加量或停药;其次,口服药建议饭后服用,减轻胃肠道刺激;此外,避免同时使用多种抗过敏药,防止成分叠加引发嗜睡、头晕等不良反应。用药期间忌辛辣、禁酒,若服药3天症状无缓解,及时就医调整用药方案,切勿自行更换药物。