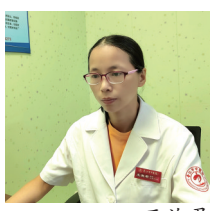
《健康周刊》官方微信公众号

海鲜正肥 食之有道
谨防过敏与腹泻


王施君

近段时间，晋江沿海的皮皮虾、蛏子、黄花鱼等海鲜迎来一年中最肥美的窗口期。肉质紧实、膏黄丰腴的时令海味，成为市民餐桌的宠儿。但晋江市中医院脾胃肝病科主治医师王施君提醒，春季海鲜虽鲜，却属中医“发物”范畴，且多具寒凉之性，食用不当易引发过敏、腹泻等脾胃问题，需科学搭配、谨慎食用。

海鲜肥美 为何易致肠胃不适？

王施君表示，春季海鲜经过冬季蛰伏，蛋白质与脂肪含量高，鲜味物质充沛，但也潜藏两大健康风险。其一，海鲜富含异种蛋白，是常见过敏原，易被人体免疫系统误判为“入侵者”，释放组胺等介质，引发皮肤瘙痒、皮疹、恶心呕吐、腹痛腹泻等过敏反应。近期门诊中，因食用皮皮虾、梭子蟹出现荨麻疹与水样便的患者明显增多，儿童与过敏体质者尤为高发。

其二，中医认为海鲜多性寒，春季人体脾胃阳气尚弱，过量食用寒凉之品，易损伤脾胃运化功能，导致寒湿内生，出现腹胀、腹泻、食欲不振等症状。此外，春季气温回升，海鲜死后细菌繁殖快，若烹饪不彻底或食用不新鲜食材，易引发急性胃肠炎，与过敏症状相似但病因不同，需注意区分。

三大人群 食用春鲜需谨慎

王施君表示，三类人群是春季海鲜食用的高风险群体，需严格把控。过敏体质者，既往有海鲜过敏史、荨麻疹、哮喘的人群，应绝对忌口，避免食用虾蟹、贝类等高蛋白海鲜，以防诱发严重过敏反应。曾有患者仅食用少量蛏子，便出现喉头水肿、呼吸困难，需紧急救治。

脾胃虚寒者，平时易腹泻、手脚冰凉、消化不良的人群，海鲜寒性会加重脾胃负担。门诊中，不少市民因贪食清蒸螃蟹，次日出现脐周绞痛、大便稀溏，正是脾胃受寒所致。老人与儿童，老人脾胃功能衰退，儿童免疫系统未发育成熟，对海鲜蛋白耐受性低，过量食用易出现呕吐、腹泻，且症状往往更重、恢复更慢。

科学食鲜 中医支招避风险

如何安全享用春鲜？王施君结合中西医理论，给出实用建议。

选鲜烹熟是基础。同时，要注意搭配温性食材中和寒性。烹饪时加生姜、紫苏、大蒜等温中散寒的食材，可解海鲜寒性、减轻“发性”。食用时蘸姜醋汁，既能杀菌，又能健脾和胃。同时避免与冰啤酒、冷饮、西瓜等寒凉食物同食，防止双重损伤脾胃。

控制食量、循序渐进。健康人群每次食用量不超过200克，每周不超2次；初次食用或尝试新品种时，先少量尝试，观察24小时无不适再正常食用。食用后若出现皮肤瘙痒、腹泻等症状，立即停止食用，症状轻者可饮生姜紫苏水缓解，重者及时就医。

春风易引发头痛 做好头部保暖缓症状

仲春时节，不少市民晨起吹风后头部紧痛、外出时太阳穴跳痛等情况屡见不鲜。晋江市中医院副院长、中医专家黄伟旭表示，春季头痛高发与风邪侵袭、肝气升发、体质偏颇密切相关，做好头部保暖、舒缓情绪、辨证调理，可有效缓解不适。

寒邪侵袭致经络阻滞

“春主风，风为百病之长”，黄伟旭解释，春季阳气升发但寒气未散，晋江沿海春风裹挟湿寒，易侵袭头部。中医认为“头为诸阳之会”，湿寒入侵会导致头部经络收缩、气血不畅，出现“不通则痛”，多表现为头部冷痛、紧箍样痛，遇风加重，多见于体质偏弱、不注意头部保暖者。春季早晚温差大，血管受冷热刺激反复收缩扩张，也会诱发血管性头痛。黄伟旭提醒，外出不戴帽、睡眠时头部对窗户风扇，易让风邪乘虚而入，经期女性、老年人、偏头痛病史者更易高发。

情绪波动诱发“肝阳头痛”

春季对应五脏之“肝”，肝气随万物升发，调理不当易致肝气郁结、肝阳上亢，引发“肝阳头痛”，表现为头部胀痛、跳痛，多在太阳穴或头顶，常伴头晕、口苦、烦躁、失眠。黄伟旭接诊发现，近三成患者头痛与情绪相关，30~50岁中年人因家庭、工作压力，肝气不舒，头痛易复发。“春季养生重在疏肝理气，情绪平和则气血顺畅”，他强调。

中医调理辨证施治

应对春季头痛，黄伟旭给出三大建议：保暖防风、舒缓放松、辨证调理，兼顾预防与缓解。日常需做好头部保暖，外出戴棉质帽子，睡眠关窗、不直吹风扇，洗头后及时吹干；头痛发作时，热敷后颈部风池穴15分钟可缓解疼痛。同时，调节情绪，每天留10分钟放松，按揉太冲穴、太阳穴等；饮食少辛辣，多吃疏肝食物，肝阳上亢者可喝菊花茶，风寒头痛者可饮生姜红枣茶。

“困意”来袭
科学调理解乏提神

随着气温回升，不少晋江市民总觉得浑身乏力、困倦嗜睡、精神不振，这就是俗称的“春困”。记者随机采访发现，许多市民受春困影响，工作、学习效率明显下降。晋江市疾控中心提醒咱厝市民：春困并非疾病，而是人体适应季节变化的正常生理反应，通过科学调理，可有效缓解困意、恢复精神。

▶“春困”频频

上班族李先生深有体会：“最近每天下午都犯困，眼皮沉重得抬不起来，工作效率明显下降，就算喝了咖啡也只能缓解一会儿。”学生小王也坦言：“上课总忍不住打瞌睡，注意力集中不起来，老师讲的内容都听不进去，学习效果大打折扣。”

该中心健教科科长叶福全介绍，春季气温回升，人体新陈代谢加快，皮肤血管扩张，大脑供血供氧相对减少；加之冬季阳气内敛、春季阳气生发，身体需要一个适应调整期，因此易出现困倦症状。此外，春季雨水多、湿度大，人体受湿邪侵袭，也会加重困意，其中老人、儿童、经常熬夜和缺乏运动的人群，春困症状会更明显。

▶起居调理

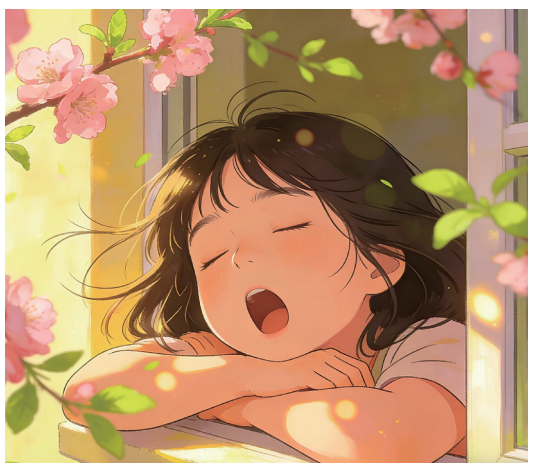
叶福全建议，缓解春困首先要做好起居调理，顺应春季阳气生发的规律。春季应早睡早起，晚上11点前入睡，保证每天7~8小时的充足睡眠，避免熬夜，让肝脏得到充分休养，为身体储备能量。

早上6点左右起床，及时开窗通风，到户外散步片刻，呼吸新鲜空气，促进气血循环，唤醒身体活力。中午可小憩15~30分钟，短暂补充精力，但不宜睡得过久，否则会影响夜间睡眠，醒来后反而更困。同时要做好“春捂”，根据气温变化及时增减衣物，避免受寒；居住环境保持通风干燥，每天开窗2~3次，也可摆放绿植调节湿度，提升舒适度，改善精神状态。

▶饮食运动

饮食和运动调理也是缓解春困的关键。饮食上宜清淡温补，多吃富含蛋白质、维生素的食物和应季蔬菜，为身体补充能量，增强体质；每天多喝水，饮水量不少于1500毫升，也可适量饮用绿茶、菊花茶，帮助提神醒脑，少吃油腻、生冷食物，避免加重肠胃负担、滋生困意。

运动方面，建议选择散步、慢跑、放风筝等温和的运动方式，每周坚持3~5次，每次30分钟以上，通过运动促进血液循环，改善大脑供血供氧，有效缓解困意，同时增强体质，运动时间以清晨或傍晚为宜，避免正午高温时段。



食芽菜正当时
疏肝养身避误区

张滢坦

万物萌发，田垄与市场间，香椿、豆苗、春笋等各式芽菜悄然上市，以鲜嫩之姿成为餐桌主角。民间素有“春吃芽，赛过肉”的说法，顺应时节食用芽菜，不仅是尝鲜，更是契合中医“天人相应”的养生智慧。晋江市中医院风湿免疫科主任张滢坦副主任医师表示，春季食芽，核心在于疏肝理气、扶助阳气，但不同体质人群需辨证选择，方能食之有益。

▶芽菜养生 顺应春气 疏肝健脾

中医认为，春季属木，内应于肝。《黄帝内经》云“春三月，此谓发陈”，养生核心在于顺应天地升发之气，助肝气舒展。芽菜为种子萌发、破土而出的新生之物，自带“升发”之性，能疏通肝气、调畅气血，帮助人体从“冬藏”状态平稳过渡至“春生”。

现代营养学亦证实，芽菜低脂、高纤、富含维生素与矿物质，如绿豆芽清热利湿、黄豆芽健脾养肝、豌豆苗明目护眼、香椿芽理气开胃。张滢坦强调，芽菜清淡易消化，可减轻春季脾胃负担，尤其适合节后油腻饮食后的身体调理，兼具食疗与营养双重价值。

▶精选吃法 鲜食为本 安全为先

芽菜鲜嫩，烹饪宜简不宜繁，大火快炒、焯水凉拌为佳，避免久煮破坏营养与“生发之气”。以下三款家常做法，营养与风味兼得。

香椿炒鸡蛋疏肝理气。香椿沸水焯水30秒（去亚硝酸盐），切碎后与蛋液混匀，热油快炒至蓬松。这道菜香气浓郁，能醒脾开胃，适合春季食欲不振、情绪不畅者。

清炒豌豆苗清热明目。豌豆苗洗净沥干，蒜末爆香后大火快炒1~2分钟，加盐调味即可。这道菜脆嫩清甜，富含胡萝卜素，适合熬夜用眼、口干上火人群。

醋熘绿豆芽清热利湿。绿豆芽洗净，热油下姜丝、辣椒炝锅，入豆芽快炒，烹醋、加盐翻炒断生。这道菜口感脆爽，能清热解毒，适合湿热体质、小便黄赤者。

▶人群适配 辨证食用 规避禁忌

张滢坦提醒，芽菜性味各异，需结合体质选择，风湿、痛风及慢病患者尤需注意。

推荐人群如下：肝郁气滞者：易怒、胁胀、失眠，宜食香椿、豌豆苗，疏肝解郁。湿热体质者：口干、便秘、长痘，宜食绿豆芽、春笋，清热利湿。脾胃虚弱者：消化不良，宜食黄豆芽、花生芽，温和健脾。中老年及慢病患者：芽菜低脂高纤，有助控血压、血脂。

禁忌人群如下：脾胃虚寒者：常腹泻、怕冷，少食绿豆芽、春笋等凉性芽菜。痛风或高尿酸者：香椿、豌豆苗、春笋含中等嘌呤，急性发作期禁食，稳定期需焯水、少量食用。过敏及慢性病患者：香椿为“发物”，皮肤病、哮喘、风湿活动期患者慎食。

张滢坦建议，春季食芽贵在新鲜、适量、焯水。每次食用量控制在100~200克，搭配生姜、大蒜等温性食材中和寒性。

春燥易伤津 清淡饮食助养生

陈思衡

近日，不少晋江市民出现口干咽痒、皮肤干涩、心烦易怒、便秘等不适，这正是“春燥”来袭的典型表现。中医认为，春应于肝，燥易伤肺，春燥会耗伤人体津液，长期忽视可能诱发健康问题。

盲目进补反伤身

“每年这个时节，咨询春燥调理的市民很多，不少人将春燥等同于‘上火’，盲目服用降火药物或进补，反而加重身体负担。”晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科医生陈思衡表示，春燥本质是“燥邪侵袭”，与单纯“上火”不同，调理需遵循“温润生津、清淡润燥”原则，而非一味清热降火。

陈思衡介绍，常见误区有两类：一是过度降火，擅自服用牛黄解毒片等寒凉药物，长期会损伤脾胃，导致腹泻、食欲不振；二是盲目进补，延续冬季习惯大量食用羊肉等温热食物，会加重燥邪，加剧不适。此外，依赖饮料解渴、忽视白开水，也会因糖分过多加重症状。

三餐搭配有讲究

结合康复医学与中医养生理念，陈思衡认为，应对春燥，饮食调理是关键，核心在于清淡、温润、生津，兼顾营养均衡。

“日常应减少辛辣、油腻、燥热食物，多吃时令蔬果和温润食材。”陈思衡建议，主食选小米、燕麦等粗粮；蔬菜优先选菠菜、芹菜、春笋；水果选梨、荸荠等生津食材，梨搭配百合、银耳煮水润燥效果更佳。他特别推荐罗汉果代茶饮，500毫升水放1/4个罗汉果即可缓解咽干，脾胃虚寒者需慎用。同时，每日少量多次饮用白开水，更利于津液吸收。

双重防护抵春燥

“春燥调理不能只靠饮食，良好生活习惯同样重要。”陈思衡补充，春燥与作息、情绪相关，长期熬夜会耗伤肝血、加重症状，建议早睡早起，保证7~8小时睡眠。

此外，春季肝气易亢，情绪烦躁会加剧不适，市民可适当散步、打太极拳舒缓情绪；室内使用加湿器，可缓解皮肤和呼吸道干燥。“春燥调理需循序渐进，顺应春季规律，清淡饮食、规律作息，才能平稳度春。”陈思衡说。据悉，晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科持续开展春季养生科普活动，为市民提供个性化调理建议，守护群众身心舒适。

专家医讯

晋江市中医院：本周知名专家前来坐诊

本报讯 为切实方便群众就医，让市民足不出市就能享受高水平专家诊疗服务，晋江市中医院特邀请多位省内外知名专家于4月定期坐诊，具体坐诊详情如下，有需求的市民可提前预约就诊。

耳鼻喉科：
骆沙鸣主任医师坐诊 中西医结合护耳鼻

骆沙鸣主任医师将于4月17日、18日（周五、周六），22日、25日（下周三、下周六），在晋江市中医院爱国楼门诊部一楼116诊室坐诊，每日坐诊时间为8:00—12:00、14:30—17:30。骆沙鸣擅长中西医结合治疗耳鼻咽喉科头颈外科常见病、多发病，尤其是穴位注射疗法疗效显著。预约可拨打0595-85674310，或通过医院公众号预约骆沙鸣专家工作室。

运动医学：
汤海峰主任每周四坐诊 专攻关节损伤诊疗

福建医科大学附属泉州第一医院关节镜科汤海峰主任医师，每周四15:00—17:30在晋江市中医院门诊一楼115诊室定期坐诊。从事骨科专业二十余年，汤海峰专注关节外科与运动医学，曾赴多所知名医院进修，擅长膝、肩、髋、踝等关节损伤及疾病的诊疗，精通关节镜微创手术，为运动损伤患者提供精准诊疗。

新生儿科：
吴联强教授每周四坐诊 守护新生儿健康

泉州市儿童医院新生儿科吴联强教授，每周四10:00—11:30在门诊一楼109诊室坐诊。作为新生儿领域权威专家，吴联强侧重新生儿危重症研究，擅长新生儿呼吸治疗、超极低出生体重儿管理，担任多项国家级、省级专业委员会委员。预约可拨打0595-85891234，或通过医院公众号预约儿科。

心血管内科：
李昊博士每周五坐诊 精准护心保平安

上海同济大学附属第十人民医院心血管内科李昊博士，每周五8:00—12:00、14:30—17:30在总院门诊部4楼402诊室坐诊。师从葛均波院士，李昊累计完成心脏介入手术1000余台，擅长冠心病介入治疗及心衰、高血压等常见心血管疾病的精准诊治。预约可联系陈医生（13696857207），或拨打0595-85891234。

温馨提示：所有专家坐诊名额有限，建议市民提前预约，就诊时携带既往病历、检查报告等资料，以便专家快速了解病情、精准诊疗，切实提升就诊效率。

本版由本报记者吴清华采写

晋江基层医疗机构口碑榜（以下医院排名不分先后）

晋江市医院晋南分院
电话：0595-85281011
地址：晋江市龙湖镇中山街南路18号

晋江市陈埭中心卫生院
电话：0595-85180167
地址：晋江市陈埭镇西坂村招综东路2号

晋江市中西医结合医院（晋江市磁灶中心卫生院）
电话：0595-85880240
地址：晋江市磁灶镇芸埔工业区21号

晋江市英林镇中心卫生院
电话：0595-85481036
地址：晋江市英林镇英林村龙马路67号

晋江市第二医院安海院区 晋江市安海镇卫生院
电话：0595-85719506
地址：晋江市安海镇成功西路290号

晋江市西滨镇卫生院
电话：0595-85128712
地址：晋江市西滨镇海滨路226号

晋江市青阳街道社区卫生服务中心 晋江市医院青阳院区
电话：0595-28082669
地址：晋江市青阳街道陈村社区宾阳路2-102

晋江市医院梅岭院区 晋江市梅岭街道社区卫生服务中心
电话：0595-82002310
地址：晋江市梅岭街道迎宾路671号

晋江市罗山街道社区卫生服务中心
电话：0595-88157120
地址：晋江市罗山街道山仔社区环存北路103号

晋江市灵源街道社区卫生服务中心 晋江市第二医院医共体灵源院区
电话：0595-88165187
地址：泉州市晋江市灵源街道灵水社区东街46-1号

晋江市新塘街道社区卫生服务中心
电话：0595-88198807
地址：晋江市新塘街道沙塘南一区112号