

晋江市中医院：礼敬双亲送健康

本报讯 为弘扬孝亲敬老传统美德，在母亲节、父亲节来临之际，晋江市中医院健康管理中心于2026年推出“双亲安康，感恩同行”主题健康关爱活动，以定制体检、中医养生、智能检测三重服务，为广大父母送上贴心健康守护，用专业与温情致敬亲情。

本次活动分两期开展，第一期为5月10日—5月12日（母亲节档），第二期为6月20日—6月22日（父亲节档），市民可单独为父母选购，也可全家同行参与，把健康与陪伴一同送给父母。

活动聚焦中老年群体常见健康问题，推出双亲专属定制体检，覆盖心脑血管、消化、骨骼等关键系统，兼顾筛查精准度与项目实用性，助力早发现、早干预、早治疗。针对父母常年操劳易出现的肩颈酸痛、气血不足、睡眠不佳等问题，医院提供艾灸、拔罐、刮痧、耳穴压豆等中医特色外治调理服务，活动期间办理3次享免费1次、办理5次享免费2次，可有效舒缓疲劳、调和气血、改善睡眠。

此外，活动期间市民可免费体验中医智能检测设备，精准检测十二经络气血状态，智能评估脏腑功能、疲劳度、睡眠质量及免疫力水平，以直观数据读懂身体信号，为个性化健康管理提供科学依据。

晋江市中医院是国家三级甲等中医医院，健康管理中心秉持中医“治未病”理念，融合传统养生与现代健康管理，以专业医疗、贴心服务、温馨环境为市民健康保驾护航。本次双亲节活动将传统孝道与健康服务深度融合，既传递节日温情，也倡导科学养生观念，引导市民以健康守护表达孝心，让关爱更有温度、更具实效。

市民可在活动期间前往晋江市中医院健康管理中心咨询参与，咨询热线：0595-85674122，医院总值班电话：0595-85891234，用一份健康好礼，为父母安康添一份保障。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



电话0595-85891234
预约咨询时间：24小时，节假日不休

门诊就诊预约方式：晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址：晋江市泉安中路1105号

初夏儿童易积食？ 儿科医生教你护脾胃



初夏来临，气温日渐升高，不少家长仍延续春季进补习惯，或因天气炎热让孩子贪食生冷、甜腻食物，导致孩子出现口臭、腹胀、食欲不振等问题。对此，晋江市中医院儿科副主任、主治医师、晋江市医学会儿科分会常务委员兼副秘书长李运肖提醒，初夏湿热交加，是儿童积食的高发期，家长切勿盲目进补或纵容孩子贪凉，科学践行“少食多餐”原则，能有效帮助孩子调理脾胃、预防积食。

初夏为何儿童易积食

“儿童脾胃功能本身尚未发育完善，如同一台‘小机器’，过载运转就容易出现食物堆积。”李运肖解释，初夏儿童积食高发，主要有三大原因。其一，饮食调整不当，家长仍给孩子吃春季高蛋白、高脂肪补品，或因天气炎热让孩子过多食用冷饮、雪糕、甜品，加重脾胃消化负担；其二，初夏湿热明显，湿气会阻滞脾胃运化，导致胃肠蠕动减慢，影响食物消化吸收；其三，孩子因天气炎热不愿外出，户外活动不足，久坐或久卧会导致胃肠动力减弱，食物易滞留肠道。

精准识别积食信号

很多家长容易将孩子积食误判为挑食，错过最佳调理时机。李运肖结合临床经验，总结了儿童积食的典型信号：口腔方面，口气酸臭、舌苔厚腻，像铺了一层白毯子；消化方面，腹胀明显、轻拍肚子像小鼓，大便干结如羊粪或稀薄带未消化食物，且气味酸臭；精神和睡眠方面，孩子会出现食欲减退、烦躁易怒、夜间翻来覆去、趴着睡，甚至磨牙、哭闹。

“若孩子出现以上一种或多种表现，大概率是积食了，需及时调整饮食和护理方式。”李运肖强调，若积食持续3天无改善，或出现发热、呕吐等症状，应及时就医。

少食多餐护脾胃

针对初夏儿童积食问题，李运肖重点推荐“少食多餐”的调理方法，贴合初夏湿热的气候特点。

“少食不是节食，而是减少单次进食量，避免脾胃过载；多餐则是将每日三餐合理拆分为5-6次，缓解饥饿感的同时，减轻消化负担。”李运肖建议，家长可将孩子每餐食量控制在七分饱，辅食优先选择小米粥、山药粥、蔬菜泥等易消化、健脾祛湿的食物，避免油炸、生冷、高糖零食和冷饮。同时，两餐间隔可适当补充温水或少量清淡水果，促进肠道蠕动。此外，家长要培养孩子细嚼慢咽的习惯，营造轻松的就餐氛围，避免强迫喂饭，同时注意室内通风，避免孩子贪凉受凉。

初夏带状疱疹高发 早识早治护健康

本期聚焦



日前，气温稳步攀升，已进入初夏时节，带状疱疹也随之进入高发期。近期，晋江市灵源街道社区卫生服务中心接诊的带状疱疹患者明显增多，不少人因初期症状不典型延误治疗，引发神经痛后遗症。为此，记者专访该中心医务科科长郑志峰，为居民普及初夏带状疱疹防治知识。

初夏高发有缘由 免疫波动是关键

“初夏气温回升快，昼夜温差仍有差距，加上人们穿衣增减频繁、作息调整，正是带状疱疹容易找上门的

时候，核心原因还是免疫力出现了波动。”郑志峰介绍，带状疱疹由水痘-带状疱疹病毒引起，多数人小时候得过水痘，病毒会潜伏在神经末梢，一旦免疫力下降就会被激活发作。

他进一步解释：“初夏天气燥热，不少居民熬夜纳凉、过度贪凉吹空调，加上饮食不均衡、缺乏运动，都会导致免疫力下降。此外，初夏蚊虫增多，皮肤易受刺激，也会间接诱发病毒活跃。咱们社区气温连续升高一周后，带状疱疹就诊量就会明显上升，较春季末增加近两成。”

早期症状易混淆 精准识别是前提

郑志峰特别提醒，初夏带状疱疹早期症状易与其他不适混淆，很容易耽误治疗。“很多居民初期没有出现疱疹，只感到局部疼痛、麻木，常误以为是中暑、关节疼或蚊虫叮咬，自行用药拖延，导致病情加重。”

结合接诊经验，郑志峰总结道：“这种疼痛沿神经分布，多发生在后背、腰腹、头面部，部位固定，一般没有明显的感冒症状，部分人会出现轻微低烧、乏力。通常1-5天后，疼痛部位会冒出红疹子、小水泡，呈条带状分布，此时需立即前往社区医院

就诊。尤其是老年人、糖尿病患者、免疫力低下人群，更要格外留意。”

早治早干预 远离后遗症困扰

“治疗带状疱疹，关键在‘早’！发病72小时内是黄金治疗期，越早规范治疗，越不容易留下后遗症。”郑志峰语气恳切地说，早期使用抗病毒药物，能有效抑制病毒复制，减少神经损伤，大幅降低后遗症神经痛的发生风险。

郑志峰科普道：“最常见的后遗症就是后遗神经痛，即便疹子消退，疼痛也可能持续一个月以上，严重影响睡眠和日常生活，65岁以上老人的发生率是年轻人的5倍。除了规范用药，我们还会辅助止痛、营养神经治疗，患者要注意保持患处清洁干燥，避免抓挠。对于50岁以上无接种禁忌的居民，接种带状疱疹疫苗是最有效的预防方式，可随时来社区卫生服务中心咨询接种。”

最后，郑志峰叮嘱居民：“初夏养生要注意劳逸结合，避免贪凉，均衡饮食，适当运动，提升自身免疫力。一旦出现疑似带状疱疹症状，切勿自行用药，及时到社区医院就诊，早识别、早治疗才能少受罪、防后遗症。”

夏季血糖易波动 糖友饮食运动有讲究

夏季气温炎热、湿气旺盛，不少糖尿病患者出现血糖忽高忽低的情况，给慢病管理带来挑战。作为慢病管理重点人群，糖友如何顺应夏季的季节特点，平稳控制血糖？近日，记者采访了晋江市青阳街道社区卫生服务中心中医科医师郭明强，结合中医理论与临床经验，为广大糖友送上夏季慢病随访指导。

饮食：清热祛湿

郭明强强调，从中医角度，糖尿病与“阴虚燥热、痰湿内阻”相关，夏季饮食核心是清热祛湿，同时严控碳水、稳定进食总量。夏季阳气旺盛，湿热加重，易影响脾胃功能，建议糖友多吃山药、薏米等健脾祛湿食材，兼顾养胃理气；应季蔬菜优先选苦瓜、冬瓜、黄瓜、生菜等清热祛湿品类，主食可将1/3替换为燕麦、糙米等粗粮，每餐控制在拳头大小。水果选草莓、柚子等低糖品种，在两餐之间少量食用，切忌贪凉吃冰镇饮品、冰镇水果及高糖水果。他分享案例：58岁的王阿姨近日贪凉吃冰镇西瓜、喝甜绿豆汤，一周内餐后血糖从8mmol/L升至13mmol/L，调整饮食结构，避免寒凉后，血糖逐渐恢复平稳。

运动：适时适度锻炼

“运动是天然降糖药，夏季运动需顺天时，控强度、防高温。”郭明强



建议，糖友每周坚持150分钟中等强度运动，可有效改善胰岛素敏感性。夏季需避开10点至16点高温时段，选择清晨或傍晚进行锻炼，优先室内拉伸、太极拳，户外可选择游泳、慢跑，每次20-30分钟；运动前务必监测血糖，随身携带糖果、饼干，预防低血糖，避免剧烈运动诱发身体不适，同时注意运动后及时补充水分，避免脱水。

中医外治：辅助控糖

作为中医科医师，郭明强推荐糖友搭配中医外治手法辅助控糖，简单易操作，适合居家进行。一是穴位按

摩，每天按揉足三里、三阴交、太冲穴，每个穴位3-5分钟，足三里健脾和胃，三阴交调理气血，太冲穴疏肝理气，助力平稳血糖；二是艾灸，每周1-2次，艾灸关元、气海穴，每次15分钟，温阳祛湿，改善糖友体质虚弱、乏力等症状，操作时注意距离，避免烫伤；三是中药泡脚，用丹参、黄芪、葛根煮水，每晚泡脚15分钟，促进血液循环，辅助调节代谢，缓解夏季的身体困乏。

郭明强提醒，血糖管理非一日之功，夏季需格外注意管住嘴、迈开腿，搭配中医调理，规律监测血糖、遵医嘱用药。

过敏性鼻炎高发 建议你这样科学防护



现象：过敏性鼻炎频发

“立夏后过敏性鼻炎高发，核心是过敏原的种类和浓度发生了变化，而非过敏季结束。”卢环解释，她作为江西省中医药大学耳鼻喉科研究生，师从全国名老中医谢强教授，深耕耳鼻喉科临床十余年，对过敏性鼻炎的防治有着丰富经验。

立夏后，春季的花粉逐渐减少，但草木枝叶、杂草花粉进入盛发期，加上降水增多导致室内湿度升高，尘螨、霉菌大量滋生，成为主要过敏原。同时，气温骤升骤降、空调广泛使用，鼻腔黏膜受冷热刺激后抵抗力下降，进一步增加发病概率。卢环补充，过敏体质人群接触这些过敏原后，症状会更明显，严重时还可能引发支气管炎哮喘、分泌性中耳炎等并发症。

关注：分清鼻炎与感冒 识别过敏信号

立夏后气温多变，很多人容易将过敏性鼻炎误判为感冒，盲目用药延误治疗。卢环结合临床经验，教大家快速区分两者并识别过敏信号。

过敏性鼻炎的典型症状是鼻痒、阵发性连续喷嚏、大量清水样鼻涕、

鼻塞，常伴随眼痒、咽痒，无发热、乏力等全身不适，接触草木、尘螨或吹空调后会明显加重，持续时间较长。而感冒多由病毒感染引起，除鼻塞流涕外，常伴有发热、头痛、咽痛等症状，一周左右可自愈。“若出现频繁打喷嚏、鼻痒难耐，且症状持续超过一周，大概率是过敏性鼻炎，需及时排查过敏原并防护。”卢环强调。

建议：远离过敏原 做好立夏防护

针对立夏后过敏性鼻炎的防护，卢环重点强调“远离过敏原”的核心原则，并给出具体实操建议。

首先，减少户外暴露，午后草木花粉浓度较高，尽量避免长时间外出，外出时佩戴口罩和护目镜，穿长袖衣物，减少花粉接触；其次，做好居家与空调防护，回家后及时洗脸、洗手、更换衣物，床品每周用55℃以上热水清洗暴晒，空调滤网定期清洗，避免霉菌滋生，室内勤通风，控制湿度在50%以下；最后，日常护理要到位，每天用生理盐水洗鼻1-2次，清洁湿润鼻腔黏膜，避免空调直吹鼻腔，远离油烟、浓香水等刺激物，同时适度运动，规律作息，增强身体抵抗力。

节气养生

立夏清心火护脾阳 蓄热迎盛夏

近日，我们迎来了今年的立夏节气，这标志着气候显著转热，万物从萌走向茂盛。今年为丙午年，整体寒气温重，立夏后主客之气均为“火”，易形成“热上加热”格局，且湿热与燥热反复切换，外感炎热、内里干燥等不适频发。晋江市医院（上海六院福建医院）中医科医师陈悦提醒，立夏养生当以清心降火、健脾祛湿为核心，平和调理助力安稳迎盛夏。

火盛湿蒸 燥湿不定易致不适

陈悦介绍，受去年冬季寒气和下半年暖气影响，今年立夏气候特殊，呈现“火盛湿蒸、燥湿不定”的特点。人体易出现上身燥热、下身湿滞，或口干舌燥、心烦失眠、食欲减退、身体困重等症状。中医认为，夏气与心气相通，心火过旺易扰心神，湿热困阻则伤脾阳，因此立夏调理需兼顾清心与护脾。

饮食调养：增酸减苦 清淡健脾

“立夏饮食宜‘增酸减苦，清心护脾’。”陈悦建议，酸味食物如乌梅、山楂可敛汗生津，减少苦瓜、莲子心等苦味食物摄入以防伤内燥。日常多食黄瓜、绿豆清热，搭配山药、白扁豆健脾，慎食肥甘厚味与煎炸烧烤。

推荐两款简易食方：荷叶茯苓粥，以荷叶汁煮茯苓、粳米，清热解暑、健脾宁心；乌梅冰糖饮，乌梅煮水放凉，酸甘化阴、生津止渴，适配立夏燥热口干之症。

起居情志：夜卧早起 静心安神

起居需顺应“夜卧早起”，建议22:00—22:30入睡，5:30—6:00起床。11:00—13:00心经当令，午休20-30分钟可养心阴、补心气。运动选清晨或傍晚，以散步、八段锦等和缓项目为佳，避免大汗耗气。

情志调养重在“使志无怒”，每日静坐10-15分钟，配合腹式呼吸宁神；心口烦闷时，按揉劳宫穴、少府穴各2-3分钟，清心泻火。衣着选棉麻材质，多层穿搭应对温差，护好胸口、肚脐、后背，空调温度设定为6℃左右。

中医调理：冬病夏治 穴位保健

立夏是“冬病夏治”起始阶段，陈悦推荐日常穴位保健：按内关穴宁心安神，阴陵泉穴健脾利湿，曲池穴清泻内热，每穴按揉2-3分钟，助力调和气血、固本培元。此外，清心莲子羹（莲子、百合、枸杞煮羹）可清心安神，健脾祛湿汤（赤小豆、冬瓜、薏米煲汤）能利湿健脾，药食同源更适配立夏体质调理。

健康课堂

时令食材吃出换季好体质



春末夏初，气温稳步回升，湿气渐浓，昼夜温差虽逐步缩小但仍波动，不少人出现乏力嗜睡、食欲不振、心烦口干等换季不适。中医认为，此阶段养生需顺应阳气由升发向旺盛过渡的趋势，遵循“少酸多甘”原则，搭配当季食材科学调理，就能平稳度过换季期。为此，我们专访了晋江市灵源街道社区卫生服务中心中医内科医生陈克智，为大家解读春末夏初的养生密码。

春末夏初：饮食建议少酸多甘

“春末夏初，肝气仍处于旺盛状态，而酸为肝之味，过食酸会导致肝木过盛、克伐脾土，影响脾胃消化吸收，尤其夏季脾胃功能易减弱，提前调理至关重要。”陈克智解释，《千金要方》中早有记载“春七十二日，省酸增甘，以养脾气”，这一准则在春末夏初同样适用，也是此阶段养生的核心。

陈克智补充道，酸有收敛之性，过量食用会阻碍阳气的进一步升发，易引发肝气郁结、情绪烦躁；而甘味入脾，能补能和能缓，既可缓解肝气的急躁之性，又能补益脾胃、滋养气血，为入夏后抵御暑热、湿气打下良好体质基础。

时令食材：吃出换季好体质

谈及适合春末夏初食用的时令食材，陈克智结合本地时令特点，推荐了几类易获取、好搭配的甘味食材，助力大家轻松调理体质。

“山药、南瓜、红枣是首选，它们性情温和，健脾养胃且不油腻，适合各类体质人群。”陈克智介绍，山药可蒸食或煮粥，能滋养脾肺、益气养阴；南瓜富含膳食纤维和维生素，可焖煮或煲汤，补充营养的同时助力消化；红枣可泡水、煮粥，能益气养血、调和脾胃。此外，春末夏初新鲜上市的春笋、豌豆也是佳品，春笋清热润燥、利水消肿，搭配瘦肉煲汤，既能补营养又能祛湿气。

避坑提醒：常犯的养生误区

采访中，陈克智指出了春末夏初养生的常见误区，帮大家避开“雷区”。“很多人误以为‘多甘’就是多吃甜食，这是典型的错误认知。”他强调，中医所说的甘味，是食材本身的天然甘味，而非添加糖，过多食用甜食反而会生湿助痰，加重脾胃负担，还可能引发口干、乏力。

同时，不少人春末夏初贪凉，频繁食用冷饮、冰水果，会损伤脾胃阳气，引发腹痛、腹泻。此外，部分人盲目进补，大量食用滋补食材，反而会导致气机不畅、上火不适。

最后，陈克智提醒，春末夏初养生重在“顺应自然”，遵循“少酸多甘”原则，合理搭配时令食材，就能有效缓解换季不适，增强体质，为安然度夏做好准备。若出现持续不适，可及时到社区卫生服务中心咨询调理。



健康问答

关节发僵如何调理

读者：夏天出汗特别多，总感觉关节发沉发僵，活动不灵活，怎么调理？

晋江市中医院康复医学科洪荣凯：夏季出汗多会导致体内电解质流失，加上空调环境下关节受凉，易引发关节周围软组织水肿、僵硬。首先，出汗后及时补充淡盐水或电解质饮料，避免脱水；其次，避免长时间处于低温环境，关节部位可适当保暖；此外，适度进行关节屈伸训练，促进关节液循环；若伴随关节肿胀疼痛，建议到康复科评估，通过超声波、蜡疗等物理治疗减轻症状。