



《健康周刊》官方微信公众账号

# 初夏减脂正当时 科学运动饮食不反弹

初夏时节,气温升高,人体新陈代谢加快,正是减脂塑形的黄金期。但不少人陷入“节食减重、反弹更快”的误区。晋江市医院晋南分院康复医学科主治医师吕美丽提醒,减脂需遵循“饮食调摄、科学运动、体质调理”三位一体原则,结合中医理念与现代健康管理,才能实现稳步减重不反弹。该院体重管理门诊(减重门诊)依托多学科协作模式,为市民提供个性化减重方案,助力健康减脂。

## 中医视角: 初夏减脂先调体质 祛湿健脾是关键

“初夏湿气渐重,易导致脾胃运化失常,脂肪堆积,形成‘虚胖’。”吕美丽深耕中医减重领域,擅长运用中医经方与外治法调理肥胖体质,她表示,中医认为肥胖与“脾虚湿

盛、代谢失调”密切相关,初夏减脂首要任务是祛湿健脾、调和气血,而非盲目节食。

吕美丽建议,日常饮食可适当加入茯苓、薏米、冬瓜、山药等健脾祛湿食材,减少生冷寒凉食物摄入,避免加重体内湿气;同时可通过穴位按摩(足三里、丰隆穴)、艾灸等方式调理脾胃,改善代谢功能。“无饥饿禁食疗法也是我院特色减重手段,在专业指



导下,通过科学禁食调节代谢,逆转肥胖相关的脂肪肝、高血压等问题,安全不易反弹。”吕美丽补充道。

## 专业助力: 晋南分院减重门诊 中西医结合个性化干预

为满足市民科学减重需求,晋江市医院晋南分院开设体重管理门诊(减重门诊),作为多学科协作(MDT)特色平台,由内分泌科牵头,整合中医科、康复科、营养科专家团队,提供“评估-干预-随访”全程服务。

门诊采用中西医结合诊疗模式:西医精准评估代谢指标,明确肥胖病因;中医由吕美丽医师团队辨证施治,运用针灸、拔罐、穴



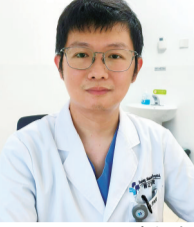
位埋线、中药调理等方式,调节内分泌,改善体质。同时,提供个性化饮食运动方案与长期随访管理,解决减重过程中的平台期、反弹等问题。

该门诊位于晋南分院5号楼5楼507诊室,出诊时间为每周二、三、四、五、日上午8:00-12:00,每周四上午开设体重管理联合门诊,咨询电话:0595-85286195。

初夏减脂,贵在科学与坚持。吕美丽呼吁,摒弃“速成”误区,通过中医调理改善体质,配合均衡饮食与适度运动,必要时寻求专业医疗帮助,才能健康瘦、不反弹,收获轻盈体态与强健体魄。

## 小学生春夏护眼 科学防控近视这样做

春夏之交,万物生长,也是小学生近视防控的关键期。眼下不少孩子网课、作业压力叠加户外活动不足,近视低龄化、度数加深问题突出。晋江市医院(上海六院福建医院)眼科主治医师许松柏深耕儿童眼光诊疗多年,他提醒,春夏季节光线、温湿度变化大,用眼习惯易被忽视,家长需从户外、习惯、饮食、营养多方面科学干预,守住孩子“远视储备”、避免近视快速加深。



许松柏

## 每天2小时 天然护眼最有效

春夏白昼变长,自然光充足,是预防近视的“黄金时段”。许松柏强调,户外活动的核心是自然光照,而非运动本身,阳光能促进多巴胺分泌,抑制眼轴过快增长,这是药物无法替代的护眼良方。

他建议,小学生每天累计户外活动应达2小时,课间10分钟务必走出教室,远眺绿树蓝天;放学后,周末多安排打球、跳绳、散步等户外项目,避开正午强光直射,选择树荫、遮阳棚下活动,既防晒伤又能护眼。不少家长误以为“户外=剧烈运动”,其实哪怕静坐晒太阳、观察花草,只要有充足自然光,都能起到防控效果。

## 守住“一尺一拳一寸” 严控屏幕时长

春夏学期学习任务加重,近距离用眼时间增加,不良姿势是近视加深的“加速器”。许松柏强调,小学阶段是养成用眼习惯的关键期,必须严格恪守“一尺一拳一寸”原则:眼睛离书本一尺(约33厘米),胸口离桌沿一拳,握笔手指离笔尖一寸(约3.3厘米)。同时要严控电子产品使用,小学生每天累计不超过30分钟,遵循“20-20-20”法则:每近距离用眼20分钟,抬头看6米外物体20秒,缓解睫状肌疲劳。

## 作息营养双兼顾 定期检查早干预

此时昼夜温差大,孩子易熬夜、饮食偏甜,这些细节都会影响视力。许松柏表示,小学生每天需保证10小时睡眠,熬夜会导致眼肌调节紊乱,加速近视发展。饮食上减少甜食、油炸食品摄入,多吃富含叶黄素、花青素的菠菜、蓝莓、胡萝卜等,滋养视网膜;可适量饮用麦冬菊花水,缓解眼部干涩疲劳。

他特别提醒,近视防控需定期监测,每3-6个月带孩子做一次视力检查,建立屈光档案,及时发现远视储备不足、眼轴异常增长等问题。

## 晋边医讯

### 守护心肺健康 暖心义诊惠民生

本报讯 为扎实推进慢性病健康科普与便民医疗服务,5月16日,晋江市中西医结合医院(磁灶中心卫生院)在张林分院门诊楼前圆满开展“守护心肺健康,中西医联合义诊”公益活动,众多周边居民前来就诊咨询,现场氛围热烈有序。

本次活动汇聚省、市多名资深医疗专家,涵盖心血管、呼吸内科、中医内科、针灸康复等多个专业领域。福建医科大学附属第二医院、泉州市第一医院多名骨干医师携手本地名中医、院内资深医师组团坐诊,阵容强大、专业实力雄厚。

活动现场服务内容丰富多彩且全部免费,医护人员细心为群众测量血压、血糖,细致询问身体状况。专家们耐心答疑解惑,针对心脑血管管疾病、呼吸系统疾病、颈肩腰腿痛、慢性病调理、中风后遗症等常见病,精准给出个性化诊疗意见与科学康复方案。同时,现场开设中医特色体验区,穴位贴敷、针灸、推拿按摩等传统中医适宜技术广受群众青睐。除此之外,工作人员还积极发放健康宣传手册,向市民普及心肺养护、慢病日常管理、家庭康复护理等实用健康知识,引导大家树立科学养生理念,养成良好生活习惯。

此次中西医联合义诊,将优质医疗资源下沉基层,既发挥西医精准诊疗优势,又彰显传统中医药养生调理特色,切实打通便民就医“最后一公里”。下一步,该院将持续开展各类公益活动,不断优化便民举措,以专业诊疗守护辖区群众身心健康。

### 安海镇免费“两癌”筛查 持续进行中

本报讯 为切实维护广大妇女身体健康,有效降低乳腺癌、宫颈癌发病率与死亡率,落实省级公共卫生惠民政策,晋江市安海镇卫生院2026年适龄妇女“两癌”免费筛查工作正持续开展,以实际行动守护辖区女性健康。

乳腺癌、宫颈癌是危害女性健康的常见恶性肿瘤,早筛查、早诊断、早治疗是保障生命健康的关键举措。本次筛查面向安海镇辖区35-64周岁妇女(1962年3月1日-1991年3月1日出生),覆盖本地户籍及流动人口,优先保障农村妇女、城镇低保妇女。编制内事业单位人员、公务员及参加福建省医保的在闽台湾同胞均符合筛查条件;2022至2025年已参加过同类免费筛查,既往确诊“两癌”及港澳台人员不在本次筛查范围内。

筛查项目包含宫颈 HPV 检查、阴道分泌物检查、常规妇科检查、乳腺手诊及乳腺彩超四项免费内容,检查结果异常者可根据需求自愿选择阴道镜、乳腺钼靶、活检病理等自费进一步检查。本次筛查名额共计700个,先到先得,做完即止。

筛查地点设在安海镇卫生院综合大楼三楼妇产科(成功西路290号),服务时间为工作日上午8:00-11:00、下午2:00-4:30(周六、日除外)。参与筛查需携带身份证原件及复印件2张,女性经期、阴道冲洗用药及性生活48小时内暂不接受妇科及 HPV 检查。

安海镇卫生院始终坚持“以人民健康为中心”,持续推进健康惠民服务落地见效。目前免费“两癌”筛查仍在有序开展,符合条件的妇女可尽快前往参与检查,珍惜健康福利,守护自身平安。咨询电话:85719524、85719523。

本版由本报记者吴清华 通讯员陈瑞也、张丽碟、廖春花采写

## 科学减脂: 饮食运动“双管齐下” 拒绝极端控重

“减脂核心是‘热量平衡+营养均衡’,极端节食会导致代谢下降,恢复饮食后极易反弹。”吕美丽结合中西医理念,给出初夏饮食运动指导。

饮食上,遵循“211饮食法”:每餐2勺蔬菜,1掌心优质蛋白(鱼虾、鸡胸肉、豆腐),1拳头复合主食(糙米、玉米、紫薯),拒绝高糖高油精加工食品,每日饮水1500-2000ml,提升代谢。运动方面,避免长时间高强度运动,每周3-4次有氧运动(快走、游泳、骑行,每次30分钟),搭配2-3次力量训练(深蹲、平板支撑,每次20分钟),增加肌肉量以提高基础代谢,防止反弹。她特别提醒,健康减脂速度为每周0.5-1kg,切勿追

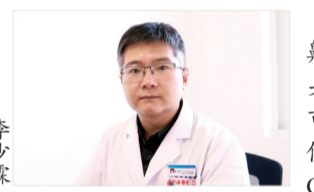
求“快速掉秤”,规律作息,避免熬夜,才能稳定代谢,实现长效控重。

求“快速掉秤”,规律作息,避免熬夜,才能稳定代谢,实现长效控重。

求“快速掉秤”,规律作息,避免熬夜,才能稳定代谢,实现长效控重。



## 夜间的“隐形杀手” 专家解码睡眠呼吸暂停



李少霖

不少市民将睡眠中响亮的鼾声误认为“睡得香”,甚至当作身体健壮的标志。实则,这背后可能隐藏着阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)的隐患。据统计,我国OSA患病人群已达1.76亿,因发病隐匿,多数患者未能及时察觉。近日,记者专访晋江市安海医院(晋江市第二医院)呼吸内科主任、副主任医师李少霖,结合2025版《阻塞性睡眠呼吸暂停诊疗指南》,为群众科普知识、破解误区。

### 鼾声非“安睡信号”

“打呼噜绝非睡得香,而是身体‘憋气’的求救信号。”李少霖表示,OSA的核心特征是睡眠中上气道反复塌陷,导致呼吸暂停和夜间缺氧,鼾声正是其外在表现。区分危险鼾声的关键是“不规律”:鼾声突然中断超过10秒,随后猛地倒吸一口气,即为典型呼吸暂停。此外,白天嗜睡、晨起口干、注意力不集中等,都是重要警报信号,需及时就诊排查。

李少霖表示,OSA并非单纯睡眠问题,而是全身性慢性疾病。长期夜间反复缺氧,会显著增加高血压、冠心病、脑卒中、2型糖尿病等发病风险,其中OSA患者脑卒中风险较常人高86%,重度患者夜间猝死风险是普通人群的2倍。夜间,长期缺氧还会损伤认知功能,增加痴呆风险,影响群众生活质量与生命安全。

### 新指南精准赋能

2025版《阻塞性睡眠呼吸暂停诊疗指南》实现多项突破,为精准诊疗提供依据。筛查上,指南推荐STOP-Bang问卷筛查肥胖、中老年男性等高危人群;多导睡眠监测(PSG)仍是确诊“金标准”,中重度疑似患者可采用便携式家庭监测(HSAT)。新指南新增“低氧负荷(Hb)”等复合指标,更精准评估缺氧损伤。

治疗上,需遵循“多学科协作、个体化治疗、长期规范管理”原则。基础干预中,减重、戒烟限酒、侧卧位睡眠可缓解症状;无创气道正压通气(呼吸机)是中重度患者首选;轻中度患者或不耐受呼吸机者可选用口腔矫治器,肥胖患者可使用替尔泊肽等减重药物;外科手术仅适用于上气道解剖异常且其他治疗无效者。

## 夏日户外出行健康提示 安全游玩享时光

初夏天气晴好,气温渐升,晋江市民纷纷走出家门,踏青、登山、露营,感受夏日美好。但户外出行暗藏传染病传播、过敏、跌倒等健康风险,晋江市疾控中心特别提醒,做好科学防护,才能安心享受夏日景致。

### 这些健康风险要警惕

户外出行的健康风险离我们并不遥远。市民陈先生一家周末登山时,因路面潮湿不慎滑倒扭伤脚踝,好好的游玩兴致大打折扣;不少市民在户外游玩后,出现皮肤瘙痒、打喷嚏等过敏症状,影响了出行体验。

晋江市疾控中心健康教育科科长叶福全介绍,初夏户外出行主要存在五类健康风险。一是传染病传播,人群密集的景区、公园等场所,易成为病毒传播的场所;二是过敏性疾病,初夏花粉、蚊虫依旧活跃,加上昆虫叮咬,易引发过敏反应;三是意外伤害,登山、踏青时路面可能潮湿或崎岖,易发生跌倒,还可能遭遇蛇虫咬伤;四是中暑,正午时段气温偏高,长时间户外活动易出现中暑症状;五是食物中毒,野餐时食物处理、储存不当,易引发肠胃不适。这些风险虽常见,却可通过提前防护有效规避。

### 做好防护预案

出行前做好防护预案,是安全出行的前提。叶福全建议,市民出行前要提前了解目的地的天气、路况,优先选择阴凉时段出行,合理规划行程,避免过度劳累。物资准备上,要携带口罩、免洗手消毒液等防护用品,备好常用药品,穿舒适防滑的运动鞋,同时携带不易变质的食物和充足饮用水。健康方面,出行前要确认自身身体状况,慢性病患者需随身携带急救药品,过敏体质者提前备好抗过敏药,必要时提前接种相关疫苗。

### 防护不松懈

出行中保持防护不放松,才能筑牢健康防线。在人群密集场所,要规范佩戴口罩,勤洗手,常通风,保持1米以上社交距离;露营野餐时,选择通风干燥的场地,远离蚊虫密集区域。预防过敏需减少在花丛、植被茂密的地方停留,被蚊虫叮咬后及时用肥皂水清洗,避免抓挠;预防跌倒要时刻注意脚下路况,不攀爬陡峭山坡,未开发区域,野餐时坚持食物现做现吃,做好生熟分开,避免食用过期、变质食物,同时多喝水,补充水分,预防中暑,若出现不适,需及时就医。

## 咱厝人身边的健康科普专栏 有温度更有专业



本报讯 作为晋江经济报视频号王牌健康专栏,《清华好医声》以记者IP为核心,携手咱厝三大医共体单位等本地优质医疗资源,用短视频把专业医学知识转化为接地气、好理解、能用上的健康干货,成为晋江市民信赖的健康伙伴。

自开播以来,栏目持续推出市民高度关注的本土医疗内容,包括:走进晋江市中医院儿科,讲解春季中医助长、孩子身高高矮、脾胃养护、开展睡眠障碍专题直播,邀请中医专家讲解助眠、失眠调理等热门话题;探访晋江市医院晋南分院,介绍MDT多学科门诊、血液净化中心等特色服务;携手晋江市医院(上海六院福建医院)的各大特色门诊,如聚焦儿童脊柱健康、扁平足矫正,居家自测方法等。

每一期内容推出后,都收获大量点赞、转发与真实留言,不少网友评论:“内容实在、不忽悠,都是咱厝用得上的知识。”“专家讲得清楚,在家就能学。”“把咱厝各大医院的特色门诊讲明白了,就医更省心。”“家门口就有靠谱科普,太方便了。”很多家长主动收藏儿童助长、足背健康视频,中老年群体则频繁咨询睡眠、慢病

管理、体检就医等问题,互动热度持续走高。

《清华好医声》始终坚持三大宗旨:权威本土化,只做晋江本土医院、本地专家、本地医疗资讯;内容实用化,不讲空话,只教能落地、能在家用、能直接就医的知识;服务桥梁化,搭建市民与医院的沟通通道,让医患信息更透明、更顺畅。聚焦常见病护理、中医养生、专科特色、便民医讯等热点,用真实探访、专家解读、实操演示,让权威医疗信息直达市民,帮大家少走弯路,科学护健康。

无论你有健康疑问想咨询医生,对医院服务有意见建议,还是想了解咱厝各大医院夜间门诊、特色专科、惠民举措等本地医疗资讯,都可在晋江经济报视频号《清华好医声》评论区、私信留言。我们会及时汇总反馈,邀请专家答疑,持续推出你关心的健康内容。

清华好医声,做你晋江寻医问诊的靠谱人脉!关注晋江经济报视频号:清华好医声,获取靠谱、真实、接地气的晋江本土医疗资讯,让健康守护就在身边。



扫码观看晋江市医院晋南分院-护士节专题视频

## 步入养生关键期 咱厝医师为你支招养心养阳



林金钟

眼下初夏时节,气温攀升,湿气渐重,不少市民出现心烦失眠、食欲不振、浑身乏力等不适症状。中医认为夏气与心气相通,初夏正是养心养阳的黄金窗口期。晋江市中医院针灸科主任林金钟接受健康科普采访时表示,顺应时节调理身心,做好日常小事,就能安稳度夏、守护心脏与阳气。

气,诱发胸闷、乏力、肠胃不适。日常应注意腹部、肩颈保暖,空调温度不宜过低,早晚开窗通风,顺应自然气机流转。情志上保持心态平和,少生气动怒,以防肝火扰心、加重心烦胸闷。

### 食疗穴位双调理 简易养生助安康

在饮食调养方面,林金钟推荐药食同源的清淡食材。荷叶可消暑利湿、健脾升阳,莲子心清心降火,金银花疏散风热、祛湿解毒,麦冬养阴生津、润肺清心,都是初夏养生佳

品。他还分享一款简易解暑茶饮:取金银花3克、荷叶2克、山楂3克、乌梅1个,沸水冲泡代茶饮,清热生津,老少皆宜。

作为针灸科专家,林金钟特别推荐居家穴位按摩养生。日常可常按印堂穴、太渊穴、神门穴,每晚睡前点按印堂穴3至5分钟,能宁心安神、改善失眠多梦;按揉手腕太渊穴、神门穴,可调理气机、滋养养心气。闲暇时练习八段锦、太极拳等舒缓运动,以微微出汗为宜,助力升发阳气、疏通血脉,切忌大汗淋漓耗伤阴津心气。