

## 洛江区全民健康生活方式宣传月启动

## 践行“三减三健” 远离慢性疾病



洛江区全民健康生活方式宣传月活动启动现场

早报讯（融媒体记者郑巧伟文/图）9月是全民健康生活方式宣传月。近日，“2025年洛江区全民健康生活方式宣传月启动仪式暨院长带队走基层”活动在嘉琳广场举行。活动围绕“培养健康生活方式，筑牢家庭健康基石”主题，普及“三减三健”理念，通过形式多样的健康服务吸引众多居民参与。

洛江区疾病预防控制中心主任饶开乐表示，推动全民健康生活方式是落实“健康中国”战略的重要举措，需加快构建“政府主导、部门协作、社会动员、全民参与”的健康促进工作格局。活动同时对“体重管理年”活动方案进行了解读，并向广大居民发出健康行动倡议。

“BMI指数是衡量人体胖瘦程

度的常用标准，计算方法是体重公斤数除以身高米数的平方，正常范围在18.5至23.9之间。”在互动区域，洛江区疾病预防控制中心工作人员一边演示一边讲解，吸引众多居民驻足聆听并参与测试。工作人员积极倡导大家在日常生活中践行“三减三健”——即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼，从而远离慢性疾病困扰。

本次活动创新推出“院长入户”与“广场集中义诊”双轨服务模式。泉州市皮肤病防治院院长江连枝主任医师、泉州爱尔眼科医院副院长金丽文主任医师带队，将专业诊疗服务送进居民家中；同时，来自全市6家医疗机构的专家团队在嘉琳广场设立义诊区，涵盖全科、老年病科、皮肤

科、内分泌科、中医科、眼科等科室，并提供免费骨龄测试、骨密度检测及眼部熏蒸等实用项目，让居民切实享受到“家门口”的优质医疗资源。

活动由泉州市疾病预防控制中心（泉州市卫生健康监督所）、洛江区卫生健康局、洛江区疾病预防控制中心联合主办，泉州盐务局、泉州市第一医院、泉州医学高等专科学校护理学院、泉州市妇幼保健院（泉州市儿童医院）、泉州市皮肤病防治院、洛江区万安社区卫生服务中心、泉州爱尔眼科医院、泉州市北方物业管理有限公司洛江分公司共同协办。

据悉，宣传月期间，洛江区将持续推动健康科普与服务深入基层，积极营造“人人崇尚健康、人人追求健康”的浓厚社会氛围。

改善睡眠质量  
保护心脏健康

9月29日是第26个世界心脏日。每个人体内都有一个内在生物钟，使身体适应昼夜交替。心脏每时每刻都在跳动，看似持续工作，但它也有自己的昼夜节律：白天努力地工作，以适应身体活动需求；夜晚则需要放松，仅维持睡眠状态下的基本耗氧量。

当心肌细胞的生物钟与来自大脑的节律信号不同步时，心血管系统可能难以应对日常压力，而强行熬夜违背了生物钟的自然节律，会使心肌细胞更加脆弱，严重时甚至可能引发心律失常或猝死。

研究表明，长期睡眠不足或质量差会增加心血管疾病风险。睡眠质量与心脏健康息息相关，专业人士提醒，以下5种方法可帮助减少睡眠对心脏的不良影响。

**保持规律睡眠时间** 每晚保证7小时左右的睡眠。固定入睡和起床时间，有助于建立稳定的生物钟，使心脏在夜间得到充分休息。

**及时诊治睡眠问题** 如果怀疑自己有睡眠呼吸暂停等问题，如夜间打鼾严重、频繁憋醒，应尽早就医，必要时进行睡眠监测。确诊后及时治疗，如使用呼吸机等，可有效改善夜间缺氧问题，稳定血压，保护心脏。

**营造舒适睡眠环境** 卧室应保持安静、昏暗、凉爽，床垫和枕头要舒适，以减轻身体压力。睡前1小时内避免剧烈运动以及咖啡因、酒精等刺激性物质的摄入，以免影响入睡和睡眠深度。

**养成合理午睡习惯** 适当午睡有助于恢复精神和体力，但时间宜控制在20-30分钟，避免午睡过长影响夜间睡眠规律。

**正确减压放松身心** 可尝试通过深呼吸、冥想、写日记等方式缓解压力，帮助身心放松，改善睡眠质量。

（王蕊 董一飞）

## 量力而行享舒适旅途

## 中老年人假期出游须知

国庆中秋双节将至，不少中老年人制定了出行计划。为保障旅途安全、健康、舒心，以下注意事项请务必关注。

**●病情稳定是前提**

中老年人出门旅游前，应对基础疾病进行检查，病情稳定方可出行。根据自身状况和病情，科学制定旅游目的地与行程，做到量力而行，有人陪同照顾更好。

**●出行装备要备齐**

准备舒适、宽松的长衣长裤，配备遮阳帽，既能防晒又能应对温差；穿一双硬底胶质的防滑鞋和契合度良好的棉袜，减少脚部摩擦，避免疲劳。如有登山计划，建议带登山手杖，减少膝盖磨损。秋季出行也要注意防晒和蚊虫叮咬，备好防晒用品和驱蚊药；雨具也要随身携带，应对多变天气。

**●常用药物随身带**

患有慢性病的中老年人，外出游玩期间要有规律地服用长期口服药。此外，还要带上常用应急药

物，如冠心病患者需随身携带硝酸甘油；过敏体质者要带上抗过敏药；还应备有感冒、腹泻、止痛、催眠、防晕车、创口贴等应急药物。药品应分装在小药盒里随身携带，并告知随行人员放置的位置，以备不时之需。

**●入口饮食要安全**

旅途中饮食宜清淡，多吃蔬菜水果，多饮水，防止便秘。对于各地美食浅尝即止，勿暴饮暴食，不食用不卫生、不合格的食品和饮料；尽量不去不洁净的路边摊用餐。建议自备餐具和水壶水杯，既方便又卫生。还可以自备些小零食或方便食品，随时补充能量。

**●劳逸结合存体力**

若是远途旅行，最好选择卧铺或飞机，也可将旅程分段前往。长时间坐车、坐飞机时，应经常站起活动一下，时不时活动脚踝，做

勾脚尖、绷脚尖、脚踝环绕的动作，促进血液循环，防止下肢静脉血栓。游览时，步行宜缓，走走停停，随时休息，保持体力。

**●睡眠充足去疲劳**

每天保证6至8小时睡眠。住宿条件选择舒适安静的房间，与陪同人或旅伴同在一个房间，便于照顾。不要住潮湿、阴暗、拥挤的房间，以免影响睡眠。睡前可以用热水泡脚，既可缓解疲劳，又能促进睡眠。

**●避开拥挤防意外**

不去人多拥挤的景点，不去攀登陡峭偏僻的野山，坐船坐车要有人陪同，保证身边有人、手边有固定物，防止摔倒等意外事件发生。有冠心病、高血压、糖尿病等慢性病的中老年人，若出现头晕、头痛、胸闷、心悸、喘憋等症状时，应立即休息并及时就医。（张勇 徐尤佳）

防止中药霉变  
从这四点入手

日常生活中，很多人使用到了霉变的中药却不自知。“霉”一般呈灰白色、灰绿色或灰黑色，嗅之有霉味。空气中分布着大量肉眼无法看见的霉菌孢子，散落在药材表面，当空气温度（25℃-35℃）、湿度（大于70%）、营养条件合适时，经过一定时间，药材表面就会萌发菌丝，分泌酵素，溶蚀药材内部组织。家庭防止中药霉变的方法有以下四点。

**先干透** 晴天将药材晒干（花类宜阴干以防变色），直至手摸无潮气、根茎折断时干脆，避免外干内湿。

**密封装** 用带盖玻璃罐或食品级密袋封存，取药后立刻盖紧或封严，隔绝空气和潮气。

**巧低温** 梅雨季、夏天可放入冰箱冷藏（建议单独装，防止串味），低温能抑制霉菌。

**常查看** 每周检查一次，若发现药材返潮、出现霉点，应尽快取出晒干，避免霉变扩散。（王志亭）