

“加长版”三伏天开启，老中医建议——

趁“热”养生 安然度夏

15日正式入伏，今年三伏天又是“加长版”，从7月15日到8月23日，一共40天。三伏天被称为一年中最难熬的时间，尤其是今年的三伏天尤为闷热。老中医林禾禧建议，“以凉抗热”是大部分人的选择，其实，夏天适度“热”着过才更养生。

□融媒体记者 张沼婢

三伏天养阳气 秋冬不生病

冬季进补之说人人皆知，而夏季炎热，尤其是三伏天，也是进补的好时节。实际上这也是运用“冬病夏治”的方法。什么是“冬病夏治”呢？

“说白了，‘冬病夏治’是冬天容易发作或加重的疾病，在夏天炎热时又出现冬寒的症状。”林禾禧说，这种情况可以利用夏天高温时节进行治疗，当然，并非所有冬季疾病都可在夏天治疗。

他举例，在冬季易发作或加重的疾病，如气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎，以及体弱易感冒之人胃虚寒、风湿病和类风湿病等寒性疾病。另一种是在夏季表现出冬天之寒证者，如夏季怕风畏冷，

不喜空调、电扇，喜温汤食物，喜穿长袖衣衫等。这些冬季易发病、体质阳气虚弱者，可认真抓住夏季最热的时候进行治疗，往往能够收到事半功倍的疗效。

祖国传统医学有“春夏养阳、秋冬养阴”的治疗原则。因为冬病多因患者的阳气不足，复感寒邪，在阴气达到顶点的冬季，患者体质处于低潮期，接受治疗见效缓慢。

而夏季气温高，人体阳气上升，经络通达，气血充沛，寒邪内伏不发，此时可用抑阴祛寒、补益阳气的方法进行预防和治疗。使易感寒邪的病体恢复健康，增强抵御外邪的力量，达到阴阳平衡，事半功倍。



冬瓜煲老鸭(CFP图)

夏季“清补”食物首选鸭肉

民间有句俗语：“三伏不补，秋冬受苦。”

意思就是在三伏天期间，我们要做一些补充阳气的事情，选择一些温补的食物来增强体质，避免在秋冬季节因寒冷而受到病痛的折磨。

在夏季特别是三伏天，注意科学进补，合理调补，对体虚的人，在夏日如雪中送炭，在夏季则似久旱甘露。

三伏天进补，有食补和药补之分。运用食物调补，林禾禧建议，应注意以下方面：

要清楚自己身体是阳虚还是气阴虚，也可以请医生帮忙诊断并指导。如果是阳虚体质，三伏天可吃羊肉、牛肉、鸡肉、鳝鱼、樱桃、龙眼等性温食物，如果是气阴虚，可多吃一些

甘寒补肾益阴的食物，如鹅肉、鸭肉、甲鱼、梨、荸荠、紫菜等。

鸭肉被认为是夏日清补佳品。将鸭肉与冬瓜同炖，能补虚、滋阴、消暑；将鸭肉与海带炖食，则对心血管病患者有益；而将鸭肉与海参、火腿共炖，其汤汁可补五脏之阴，清虚劳之热，对肝、肾阴虚所致头昏、目眩、耳鸣、健忘、腰膝酸软、小便赤热等症状有很好疗效。

病后体虚，饮食可选择鸭肉煮粥，养胃、补血、生津，有利于病后康复。

药补则是用传统中药来调整补益身体的机能，但应在医生指导下进行，以免补得不对症，反生内热。切记要分清自己需要补阴、补阳或补气等状况，不可滥用补药。

“零成本”晒背养生火上热搜，专家详解晒背的种种讲究——

科学晒太阳 为身体“充电”

俗话说，“三伏天晒背，健康一整年”。近日，网上掀起一股“晒背风”，公园里、草地上，处处可见“晒背人”。对此，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、福建省名中医、永春县中医院名誉院长周来兴说，太阳是地球万物生长的主要能量来源，晒太阳是补充阳气的方式之一，选择一年中阳气旺盛的三伏天适当晒太阳、出出汗，可以通过激发气血经络的活动来调整整个人体紊乱的生理生化功能，起到祛病延年的作用。



三伏天适当晒背，有助于生发阳气。(CFP图)

晒背就是给督脉充电

中医讲究天人相应，晒太阳是流通气血、令阴阳相和的良方，具有调动人体抗病能力、改善人体代谢等多重功效。

“从人体经络来说，后背正中的督脉为‘阳脉之海’，统领全身之阳经，膀胱经是一条从头到脚、贯穿全身的经脉。”周来兴说，两条经络恰恰又是容易发生淤堵、受寒的部位，晒背有助于生发督脉、膀胱经的阳气，提高人体气化能力。阳气足了，自然有能力排出各种外邪，让病气从此而出。

根据中医学“天人合一”的整体观理论，当下正是补充人体阳气、冬病夏治的最佳时间。三伏天适当晒背及四肢，可以通过自然界的旺盛阳气，达到同气相求效果。正所谓“一年养阳看春夏，春夏养阳看三伏。”

对于畏寒怕冷、四肢不温、肢体困倦、精神不振的人群，特别是伴有舌胖或有齿痕、舌苔厚腻的表现，提示体质为阳虚、湿气重的人群，尤其需要多晒太阳。因为人身的阳气如同空中的太阳，阳

气不足则产生虚寒、痰湿、瘀血等病理变化，从而引起各种疾病。

科学晒背避免中暑

如何选择晒背时间？周来兴说，晒背时间选择三伏天期间即可。

今年，初伏为7月15日至7月24日；中伏为7月25日至8月13日；末伏为8月14日至8月23日。最佳体验日期为初伏、中伏、末伏的第一天，三伏的其他日子次选。

每日晒背时间一般选择上午9点—10点，下午4点—5点。

初次可先晒15至20分钟，主要了解一下自己身体的耐受度，如果觉得舒服还能接受，可以循序渐进适量增加时间。

成年人每次晒背20分钟至1小时为宜。儿童皮肤娇嫩，每次晒背可缩短到15至20分钟。老年人时间可适当延长。不过千万不要贪图功效，把皮肤晒伤晒痛，更不可长时间暴晒，以免中暑。微微出汗即可，不宜晒到大汗淋漓。

此外，不可直接曝晒头部，建议用帽子遮挡头部。饭后建议休息半小时再晒，

晒中需及时补充水分。晒太阳之后毛孔打开，需要在荫凉处及时把汗湿的衣服换下来，不可直接吹空调、喝冷饮。

冠心病等患者不适合晒背

周来兴提醒，三伏天晒背并不适合所有人。

出血性疾病、冠心病、高血压等疾病患者，以及孕妇、幼儿切勿盲目跟风。此外，太阳辐射过强易引起白内障，要特别注意预防。

日晒时间过长容易造成皮肤老化，增加罹患皮肤肿瘤等疾病的风险，也可能诱发一些免疫类疾病。对紫外线过敏的人，晒太阳容易患光敏性皮肤病；患有

红斑狼疮、皮肌炎的患者，也要尽量避免日晒。

晒前不宜吃菠菜、莴苣、虾、蟹等光敏性食物，以免引起日光性皮炎。

晒背后不能马上吹空调、洗澡，也不宜马上进食冷饮。

另外，要想三伏天养生其实不只晒背这一种方法，还有像艾灸、刮痧、中药泡脚、针灸推拿等中医疗法，都可以帮助我们养生保健。

除了中医治疗的养生手段外，大家在三伏天也要注意早睡早起、防暑防晒、增加营养，食物以清淡、易消化为宜。另外，做好心理调节，要静心、安神、戒躁、息怒。掌握好养生要点，让我们以更科学、更健康的方式，共度“加长版”的三伏天。

公立医院高质量发展调研交流会举行

本报讯（融媒体记者张沼婢 通讯员谢梦易）日前，由福建医科大学附属第二医院等发起的“2024公立医院高质量发展调研交流总结会”在泉州举行。国家卫生健康委、部分省市卫生健康委相关领导以及来自全国三级公立医院的领导、专家、管理者300多人参加了会议。

据了解，本届大会设立了“公立医院高质量发展政策研究解读”主会场，及“国家高水平医院建设实践探索”“加强专科能力建设 推进医院高质量发展”“科技赋能智慧医院建设 助力公立医院高质量发展”等3个分会场。会上，福医二院作《构建党建新格局 引领医院高质量发展》主题发言，聚焦党建引领、学科人才、文化建设、品牌传播等四个维度，分享了福医二院高质量发展的探索实践和成效，引发了与会者的共鸣和思考。

开幕式上还举行了“公立医院高质量发展研究中心”专家聘任暨“公立医院高质量发展典型案例库”上线仪式，福医二院党委书记胡建达等15名各医院管理者受聘“公立医院高质量发展研究中心”专家，福医二院《党建领航 开启惠世新百年》等全国29个案例入选公立医院高质量发展典型案例库。

男孩歪头多年竟与斜视有关

近日，17岁的男孩小航（化名）歪了十多年的头终于“正”了。

小航的脸上露出腼腆的笑容，对医生表达了由衷的感谢，这十多年的“歪头”经历不仅给他带来了外貌上的自卑，还留下了两次斜颈手术的伤疤。如今，他终于可以重拾自信，迎接新生生活。

据了解，小航从小就出现歪头视物、头向左肩倾斜等情况。父母十分重视，小航本人也很在意，幼年时他便在外院接受了两次斜颈手术，但是效果并不理想。

除此之外，小航右眼向外上斜的情况也存在很多年了，只是因为不曾出现眼红、眼痛、视物重影、变形等情况，多年来他都未进行眼科的详细检查与治疗。近期，小航希望改善自己右眼外斜的情况，便前往医院进行详细检查。泉州爱尔眼科医院斜弱视与小儿眼科的金灿医生经过检查后，诊断其患有右眼上斜肌麻痹性斜视。

针对小航的情况，该院斜弱视与小儿眼科的金丽文主任表示：小航通过两次斜颈手术、一次斜

视手术，现在眼位正了，连歪头情况也改善了，其实歪头与斜视有关，孩子总歪头可能是先天性斜颈、不良生活习惯、斜视、落枕、淋巴结炎等引起。

其中，斜视导致孩子为了避免视物复视采用特殊头位，进而出现歪头现象。因此对于颈部肌肉、骨骼未发现明显异常且歪头总不改善的孩子，需高度警惕眼肌麻痹的可能性。专家提醒，如果孩子出现频繁歪头的情况，建议家长及时就诊骨科医生的同时也需要就诊斜弱视与小儿眼科。

金丽文指出：一旦发现儿童或成人斜视，应及早就医，斜视一般不能自愈，但通过积极治疗，大多数患者可以获得良好预后。早期发生的内斜视，1.5—2岁以内矫正斜视预后较好，年龄越大，双眼视觉功能恢复越困难。外斜视多为间歇性，有时正常，有时斜视，即使在年龄较大时手术，也有恢复双眼视觉功能的机会。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 苏润钰 金灿



暑期应多关注儿童视力状况(CFP图)



泉州托育服务： 明年持证率力争90%

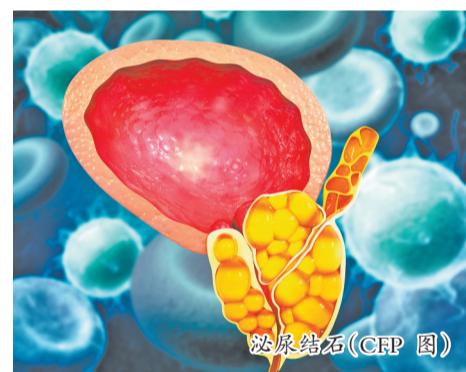
本报讯（融媒体记者张沼婢）7月12日，2024年首期全市婴幼儿照护服务人员培训班在泉州幼高专正式开班。记者从培训会上了解到，力争到2025年，我市托育服务从业人员持有初级及以上保育师资格证书占比提升至90%。

泉州是人口大市，常住人口889万，居全省首位。其中0—3岁婴幼儿22.5万人，对托育服务需求大。目前全市婴幼儿托育机构全职从业人员6724人，托育服务从业人员持有初级及以上保育师资格证书占比55.71%。

本次培训班，从相关政策法规、消防安全管理、托育行业面临的难点痛点、婴幼儿卫生保健、示范园所经验介绍、机构运营管理、家园共育等多个角度展开培训。接下来，我市将聚焦托育服务人才培养，分期分批举办全市婴幼儿照护服务人员培训班，两年内对全市托育机构从业人员轮训一遍，全面提升托育服务人员的业务素质、服务水平。

泉州市委市政府高度重视托育服务工作。由市卫健委、市财政局牵头申报的“泉享托”普惠托育服务发展示范项目在全国竞争性评审中胜出，获得中央财政奖补1亿元。我市围绕示范项目实施方案，通过建设泉州家庭发展事务中心、泉州市托育综合服务中心、泉州市托育卫生保健指导中心三大中心，实施“托位建设提升工程”“托育服务暖心工程”“托育照护放心工程”“托育管理标杆工程”四项工程，解决“入托难”“入托贵”“托得好”三大问题，多措并举，致力打造普惠托育“泉享托”品牌和可借鉴的“泉州样本”。

五旬阿姨体内 取出6颗结石



6颗结石，直径1.8—2.4厘米，你敢想象这是从身体里取出的吗？

来自石狮的黄阿姨（化名）今年59岁，最近，她突然出现尿痛、血尿，以为吃点药忍忍就好。结果几天后情况不仅没有好转，还出现发烧。

经过CT等系列检查，发现黄阿姨膀胱内多个结石！7月8日，泉州滨海医院泌尿外科刘元松副主任医师与杨志辉主治医师协同麻醉手术室为其进行膀胱切开取石手术，最终从膀胱取出6颗直径在1.8—2.4厘米的结石，表面光滑，如鹅卵石一般。

“这真是从我身体里取出来的？”黄阿姨难以置信。

原来，膀胱结石属于泌尿结石的一种，占泌尿结石的5%。膀胱结石若长久存在，可能会形成膀胱癌，结石会造成慢性炎症、感染、水肿、充血及溃疡，持续的黏膜损伤、黏多糖保护层破坏以及膀胱结石导致的炎症会增加膀胱癌的风险。

刘元松提醒说，面对反复出现的排尿不适、排尿不畅、间断血尿等情况，需及时完善尿常规及泌尿系彩超（必要时泌尿系CT）检查，明确原因，对症下药。

那么，膀胱结石如何预防？

多喝水，不憋尿。不要憋尿，多喝多尿有助于细菌、致病物质和易结石物质快速排出体外，减轻肾脏和膀胱受害的机会。

少喝啤酒。酗啤酒的麦芽汁中含有钙、草酸、鸟嘌呤核苷酸和嘌呤核苷酸等酸性物质，它们相互作用，可使人体内的尿酸增加，成为肾结石的重要诱因。

肉类、动物内脏要少吃。肉类代谢产生尿酸，动物内脏是高嘌呤食物，分解代谢也会产生高血尿酸，而尿酸是形成结石的成分。因此，日常饮食应以素食为主，多食含纤维素丰富的食品。

少吃盐。太咸的饮食会加重肾脏的工作负担，而盐和钙在体内具有协同作用，并可以干扰预防和治疗肾结石药物的代谢过程。食盐每天的摄入量应小于5克。

慎食菠菜。据统计，90%以上的结石都含钙，而草酸钙结石者约占87.5%。如果食物中草酸盐摄入量过多，尿液中的草酸钙又处于过饱和状态，多余的草酸钙晶体就可能从尿中析出而形成结石。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 黄淑婷