

应对“倒春寒”:从衣食住行入手

“春天团仔面,一日变三变。”这句闽南俗语生动描绘了泉州春季天气的多变。每年三四月间,正当人们以为寒冬已过,准备迎接春暖花开时,突如其来的寒流常让人措手不及,这就是我们常说的“倒春寒”。

掌握科学防护方法,应对“倒春寒”,我们就能平稳度过这个“善变”的季节,享受春暖花开的美好时光。

□融媒体记者 张沼桦

湿冷天气谨防四种病

“倒春寒”是指在春季气温回升过程中,因冷空气突然侵袭,导致气温骤降的现象。在泉州,这种现象尤为明显:白天可能阳光明媚,气温达20℃以上,夜间却可能骤降至10℃左右,温差大。这种“过山车”式的气温变化,正是春季多种疾病高发的元凶。

呼吸道疾病:福建医科大学附属第二医院呼吸与危重症医学科主任医师杨栋勇介绍,春季本就是流感、普通感冒的高发期,“倒春寒”带来的较大的温差变化使人体免疫力下降,病毒更易乘虚而入。泉州地处沿海,湿度较大,同样易诱发支气管炎、哮喘等疾病急性发作。“倒春寒”易诱发哪些疾病?

心血管疾病:气温骤降会导致血管收缩,血压升高,增加心脏负担,“倒春寒”对高血压、冠心病患者尤为危险。老年人需要特别关注此类疾病。

关节疾病:湿冷天气是关节炎患者的“噩梦”。泉州春季多雨,湿度常达80%以上,加上气温波动,易导致关节疼痛加剧。

消化系统疾病:中医认为“寒邪伤胃”,突然的寒冷刺激可能引起胃肠痉挛,导致腹痛、腹泻。泉州人喜食海鲜,春季海鲜与寒凉天气叠加,更需要注意饮食调节。



春季锻炼,应选择气温较高的时段进行户外运动。(CFP)

哪些人群需要特别小心“倒春寒”呢?

老年人与儿童:这两类人免疫力相对较弱,体温调节能力较差,最易受天气变化影响,更要注意防寒保暖。

科学应对“倒春寒”侵袭,可以从衣食住行入手。

衣:春捂秋冻,科学添减。老中医王智明说,泉州人有“未食五月粽,破裘毋甘放”的养生智慧,建议采用“洋葱式穿衣法”,即穿衣注意“内层排汗、中层保暖、外层防风”。早晚温差大时,随身带件轻薄外套,特别要注意保护颈部、背部和脚部不受凉。

四类人尤其要注意

慢性病患者:如患有心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的人,“倒春寒”可能导致原有疾病加重。

户外工作者:如建筑工人、渔民、环卫工人等长时间在户外工作的人群,因

长时间处于湿冷的户外,更容易出现感冒、关节疼痛等问题。

早穿春装者:不少年轻人人为追求“风度”忽略“温度”,过早换上轻薄春装,易受寒邪侵袭。

日常生活防寒湿

部和脚部不受凉。

食:因地因时,温补祛湿。结合泉州地域特点,市民可多食用生姜、葱、蒜、韭菜,避免过量食用寒凉海鲜,烹饪时可加姜、酒调和。

住:保持通风,防潮保暖。泉州春季湿度大,要保持室内通风,防止霉菌滋生。夜间睡觉时,关好门窗,避免寒气侵

入。老人起床时,应遵循“三个半分钟”,即醒后躺半分钟;坐起后停半分钟;双腿下垂,坐半分钟。

行:适时锻炼,避风防寒。选择气温较高的时段进行户外活动,如上午10点后、下午4点前。泉州有许多适合春季锻炼的场所,如西湖公园、森林公园等。运动以微汗为宜,避免大汗淋漓后受风着凉。

刚开学就厌学或是心理困扰

开学伊始,不少孩子出现了一些适应问题:早晨起床困难、抵触上学、上课走神、作业拖拉……这些现象只是孩子“不听话”“不懂事”的表现吗?泉州市妇幼保健院(儿童医院)儿童保健中心主治医师黄惠玲认为,这可能是孩子在开学过渡阶段常见的心理行为困扰,需要家长理性看待,科学引导。如果问题长期存在,则应请专业医师进行干预。

黄惠玲表示,如果孩子经常上课分心、小动作多、写作业效率低下,需关注其注意力发育水平,“若孩子注意力持续时间明显短于同龄人,可能存在注意力缺陷问题,需进行专业干预。”她介绍,医院针对这类孩子常采用脑电生物反馈治疗、认知功能训练与心理行为训练相结合的综合方案,“单纯依靠感统训练往往不够,尤其对学龄儿童,应配合多种训练方式。若训练后,注意力问题仍难以改善,则需进一步评估,必要时,考虑药物治疗。”

对于孩子出现的厌学情绪,黄惠玲强调,“理解原因比强迫上学更重要”。打骂和施压容易让孩子潜意识中将学习与痛苦关联,加剧逃避心理,“关键是找到厌学的根源”。她举例说,有些孩子因成绩不理想,缺乏成就感,从而厌恶上学。“这时家长和老师应多给予鼓励,及时肯定孩子的每一点进步,帮助他在学习中获得认可,逐渐建立起学习与成就感之间的积极联结。”

部分孩子厌学可能与社交困难或情绪问题有关,如抑郁、焦虑等。“若怀疑孩子存在此类情况,应及时寻求心理支持,通过专业心理治疗帮助孩子走出困境。”

针对作息紊乱问题,黄医生提醒,调整作息不能只靠“早点上床睡觉”来解决,而应从白天的生活安排入手。“即使前晚睡得晚,第二天也应按时起床,午睡时间不宜过长,并增加户外活动与运动量。”她建议,睡前一小时应让孩子进入安静状态,避免进食、剧烈游戏或使用电子产品。“坚持规律作息,大多数孩子可以逐步恢复‘沾床就睡、到点醒得来’的节奏,以饱满状态迎接新学期。”

她表示,面对开学适应期的孩子,家长应保持耐心,细心观察,用科学方法陪伴孩子平稳过渡,必要时主动寻求专业医疗帮助,让孩子身心同步回归校园。

□融媒体记者 张沼桦

学三招急救应对手外伤

近来,手外伤的发生率呈上升趋势。泉州市正骨医院手外科医疗学科带头人黄阿勇主任特别提醒:不仅在工作中要谨防手部伤害,在日常健身锻炼时,也应注意对手部的保护。

黄阿勇医生表示,在日常工作和锻炼中,都应做好手部防护,如佩戴手套、规范操作机器等。操作机床、切菜、锻炼时务必集中注意力,排查周边可能致伤的物品。使用刀具、各类机器以及健身器材时,都应严格遵循操作说明,从源头上避免手部伤害。

一旦发生手外伤,患者可先采取初步急救处理措施。

止血:将手抬高,用干净纱布或毛巾局部压迫伤处。如果是手指受伤,其血管位于两侧,可捏紧患指根部辅助止血。

消毒包扎:用清水冲洗伤口,用碘伏消毒后,以无菌敷料或清洁布类包扎伤处。切忌随意涂抹药物,以免加重感染或影响医生诊断。

固定:如发生骨折、脱位或手指不完全离断,可用小木板、铁皮等临时固定患指,避免二次损伤。

如出现手指已离断,断指保存应保持干燥,进行冷藏。断指不可直接接触液体,应使用无菌纱布或干净毛巾包裹后,放入防水塑料袋并扎紧袋口。冷藏时需维持0℃—4℃环境,可借助冰块、冰饮等降温,但切忌让断指直接接触冰块或随意放入口袋。

黄阿勇强调,断指再植的最佳手术时间为6小时以内,冷藏条件下可延长至36小时。患者应尽快携带保存好的断指前往医院。

□融媒体记者 张沼桦

禁毒宣传活动守护群众平安

本报讯(融媒体记者黄耿煌 通讯员陈美丽)日前,鲤城区海滨街道海清社区党委、海清社区新时代文明实践站联合鲤城区禁毒办,在华侨大厦开展“铲除毒源,守护平安”主题禁毒宣传活动,切实守护辖区群众健康与社会稳定。

活动现场,社区民警、志愿者化身禁毒宣传员,向过往居民、周边群众发放彩色禁毒宣传传单,借助图文并茂的宣传资料,用生动鲜活的案例、通俗易懂的语言,宣讲禁毒知识,剖析毒品危害,重点讲解毒品原植物的识别方法、种植毒品的违法后果,鼓励居民群众积极参与到禁种铲毒工作中来,凝聚起全民参与、全民禁毒的强大合力。

通过宣传活动,使“种毒违法、种毒必铲、种毒必究”理念在辖区深入人心,营造了全民知晓、全民抵制、全民参与的浓厚禁毒氛围。

阴雨潮湿天警惕曲霉菌

近期闽南地区阴雨连绵、雾气弥漫,潮湿环境为曲霉菌等真菌滋生提供了温床。曲霉菌广泛存在于自然界的土壤、腐木及空气中,在潮湿、通风不良的条件下极易繁殖。

对于健康人群,少量吸入曲霉菌孢子通常不会致病,但对于慢阻肺、哮喘、支气管扩张等呼吸道慢性病患者,以及免疫力低下人群,曲霉菌感染可能引发严重的肺部疾病,甚至危及生命。

第910医院呼吸与危重症医学科RICU护理组主管护师、呼吸治疗师刘利敏介绍,持续的阴雨和高湿度,会让家中的墙壁、衣物、空调滤网、卫生间角落等地方成为曲霉菌的“培养皿”。这些肉眼难辨的孢子会随着空气流动被吸入呼吸道。

另外,雨雾天气导致空气湿度大,空气中的污染物和过敏原不易扩散。呼吸慢病患者的气道本就敏感脆弱,在这种环境下,黏膜防御功能进一步下降,更容易受到曲霉菌的侵袭。

曲霉菌感染的早期症状,如咳嗽、咳痰、胸闷、喘息等,与慢阻肺、哮喘急性加重的表现非常相似,容

易被忽视,从而延误治疗。

面对潜在威胁,刘利敏提出“三防”建议。

一是环境防护,切断源头。她建议,在雨雾间歇期及时开窗通风,并利用除湿设备将室内湿度控制在60%以下;定期清洁空调滤网、浴室地漏等易潮湿积灰处;及时晾晒衣物被褥。“尽量避免前往地下室等曲霉菌浓度较高的场所,必要时佩戴N95口罩。”

二是个人防护,守护气道。外出时,尤其在雾气较重时,应佩戴密封性好的医用外科口罩或N95口罩,以阻挡霉菌孢子。“回家后及时更换衣物并清洗鼻腔面部,避免将孢子带入室内。”同时,保持充足睡眠、均衡饮食与适度锻炼,增强自身抵抗力。

三是疾病管理,早诊早治。刘利敏强调,呼吸慢病患者必须严格遵医嘱规律用药,维持气道稳定,不可因天气变化或症状缓解自行调药。“一旦出现持续咳嗽、咳棕褐色痰、胸痛、发热或喘息加重等症状,应立即就医检查。”若确诊为曲霉菌感染,须在医生指导下规范进行抗真菌治疗,不可自行用药或中断,以免病情反复或产生耐药性。

□融媒体记者 张沼桦



笋应与高草酸、高钠、高嘌呤食物错开食用(CFP)

春笋草酸多 烹饪先焯水

春回大地,万物复苏。3月,正是食春笋的时节。鲜嫩的春笋带着山野的灵气,成为不少泉州人餐桌上的时令珍馐。春笋虽鲜美,若与某些食物搭配不当,不仅可能影响营养吸收,甚至可能引起身体不适。泉州市营养健康协会常务副会长杜三元带您了解春笋的食用之道,让您吃得健康又安心。

首先,春笋含有一定量的草酸,因此,应避免与高草酸食物(如菠菜、苋菜)以及富含钙质的豆腐大量同食。草酸易与钙结合形成草酸钙沉淀,不仅影响钙的吸收,还可能增加泌尿系统结石的风险。烹饪前,应将春笋充分焯水,以有效去除大部分草酸。

其次,春笋富含粗纤维,消化需要时间。应避免与难消化的食物一同大量食用,例如,年糕、粽子等糯米制品、油炸食品和肥腻的肉类。这种组合会加重胃肠负担,容易导致腹胀、积食。老人、儿童及消化功能较弱者尤其要注意。

从中医食疗来看,春笋性

偏寒凉。因此,不宜与螃蟹、冷饮等寒性较强的食物同食,否则容易损伤脾胃阳气,引发或加重腹痛、腹泻,尤其是脾胃虚寒、易拉肚子的人更要小心。烹饪春笋时,应搭配生姜、蒜、料酒等温性调料,或与鸡肉、猪肉等温性肉类同炖,可以起到很好的平衡作用。

此外,还需注意,笋要与山楂等高鞣酸食物错开食用时间。鞣酸容易与蛋白质结合生成不易消化的沉淀物,可能增加胃部不适的风险,食用时间应间隔2小时以上。对于痛风患者,则需注意避免将春笋与动物内脏、浓肉汤等高嘌呤食物一同大量食用,以免影响尿酸水平。

有些人要有节制食用春笋,如胃炎、胃溃疡等消化系统疾病患者,结石病患者,过敏体质者,以及年老体弱、消化功能不全的人群。

总而言之,健康享受春笋之美,记住三个要点:焯水处理,去除草酸涩味;细嚼慢咽,减轻胃肠负担;搭配得当,避开不宜同食的食物,并优先选择温和的烹调方式。做到这些,您就能安心品尝这份来自春天的馈赠了。

□融媒体记者 张沼桦



曲霉菌在高温、通风不良的条件下极易繁殖(CFP)