



防虫“避湿秽” 守好皮肤第一关

五一期间活动增多,踏青、露营或逛公园都容易与蚊虫、花粉、尘螨“狭路相逢”。闽南此时温暖潮湿,正是蚊虫繁殖高峰,登革热等虫媒传播风险不容忽视。

泉州疾控提醒,户外活动时尽量穿浅色长袖衣裤,并在裸露皮肤处涂抹含避蚊胺、派卡瑞丁等有效成分的驱避剂。返回室内后及时检查身体有无蚊虫附着,尤其是腋下、腹股沟等隐蔽部位。若被不明虫类叮咬出现红肿、水疱或发热,切勿抓挠,应及时就医。

中医认为“湿生虫”,湿浊内蕴者更易招蚊。可随身佩戴艾叶、薄荷、丁香等制成的防虫香囊,利用芳香化浊之气避秽驱虫。若不慎被叮咬,可用新鲜马齿苋捣烂外敷,或用清凉油、紫草膏涂抹,忌用热水烫洗,以免热毒内攻。

饮食“温清淡” 把好“病从口入”关

五一假期既是亲朋聚餐的高峰期,也是肠道传染病和食源性疾病的高发期。此时泉州湿度大,既利病菌、霉菌滋生,又易使食物腐败。市民外出品尝小吃或露营野炊时,务必守好“病从口入”的关口。

出游尽量选择证照齐全、环境整洁的餐饮区,不盲目尝鲜,避免在卫生条件差的路边摊进食生冷或未熟透的海鲜、肉类及野菜,切勿采摘食用野生蘑菇以防中毒。水果可用淡盐水浸泡再用流水冲洗干净;旅途中多喝温开水或瓶装水,降低感染风险。

老中医王智明认为,暮春雨季湿气偏重,湿邪易困脾胃,使人感到身体沉重、腹部胀满、食欲不振。假期饮食宜“少油控甜”,以蒸、煮、炖为主,减轻代谢负担。闽南人家此时正适合炖煮健脾方——四神汤(山药、茯苓、莲子、芡实),取其平和温补、健脾祛湿之功,帮助身体运化水湿;也可搭配春笋、豆芽等“春笋”新鲜蔬菜,顺应时节,开胃消食,让胃肠也在假期“放个假”。

五一将至,专家提醒——

雨热夹击 谨防三种“节日病”



五一假期临近,出游、聚餐、居家休闲成为市民的主要安排。然而,每逢节假日,感冒、急性胃肠炎、蚊虫叮咬等“节日病”往往进入小高峰。结合近期门诊常见病例与闽南暮春季节特点,本报特邀中西医专家从防虫、饮食、起居、应急四个维度提供健康提醒,助您避开健康“陷阱”,安心享受假期。
□融媒体记者 张淑坤

居家“养心阳” 动中有静巧调休

五天假期并不意味着透支身体,无论外出还是居家,劳逸结合都是应对换季疲劳的关键。

泉州疾控提醒,雨后积水增多,蚊虫进入活跃期。清晨和黄昏前往潮湿树林或草地时,建议穿浅色长袖衣裤,并在裸露皮肤处涂抹驱避剂,预防登革热、疟疾等虫媒传播。

对于患有高血压、糖尿病等基础病的老年朋友,假日期间切勿因贪杯或作息打乱而擅自停药,切忌暴饮暴食,应准确监测血压、血糖,避免急性意外。

中医认为,夏季对应心脏,此时养生核心在于“顺时养阳”,同时顾护心神与脾胃。假日活动不宜“虐身”,运动宜选择舒缓项目,如清晨或傍晚散步、打八段锦或太极,以“微微出汗”为佳,切忌大汗淋漓耗伤阳气。睡眠宜“夜卧早起”,中午安排15至30分钟闭目养神,平复心火,如同给身心快速“充电”,有效缓解春困。

外出“妥准备” 急救措施留一手

泉州120急救中心提醒,快乐旅途中,带上一份便携“小药包”,能在意外时刻保护自己与家人。

急救清单:建议随身携带晕车药、感冒药、黄连素或肠炎宁,以备呕吐、腹泻;若关节扭伤或崴脚,第一时间用冷水毛巾冷敷15分钟,切记不要立刻揉搓,以免加重皮下出血。

外出与消杀:带小朋友去草地、公园游玩,如不慎被蚊虫或蜜蜂蜇伤,可用肥皂水冲洗伤处,再用冰块冷敷消肿。家庭聚餐时注意食物彻底煮熟,家有幼童需谨防坚果、果冻等异物呛住气管,家人应提前学习“海姆立克腹部冲击法”,以备不时之需。

警惕空肠弯曲菌 把好食品安全关

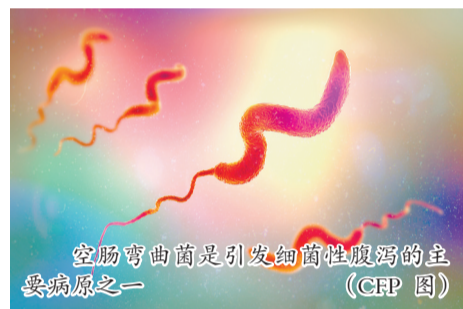
本报讯(融媒体记者张淑坤 通讯员傅祎欣)近日,福建疾控发布提醒:一种名为空肠弯曲菌的致病菌正潜伏于日常饮食中,是引发细菌性腹泻的主要病原之一。公众在防范沙门氏菌、大肠杆菌的同时,更需警惕这一“隐藏高手”。感染该菌后,常表现为腹痛、腹泻、发热等症状,极少数严重病例甚至可能诱发神经系统并发症。

空肠弯曲菌广泛存在于鸡、鸭、牛、猪及鱼类等动物肠道内,在冷藏环境下可存活数周,但高温可有效杀灭。感染主要途径包括食用未煮熟的禽肉、鸡蛋、鱼虾,或通过生熟交叉污染、饮用受污染的生水或未经消毒的奶类。

福建疾控建议,防护需贯穿食品处理全过程:采购时应选择正规渠道、检疫合格的食材,运输时生熟分开;储存时需密封生食,避免冰箱内交叉污染;烹饪环节务必做到生熟工具分开,肉类、蛋类、水产品必须彻底加热,煮熟煮透;蔬菜水果应充分洗净,不饮生水。同时,养成勤洗手、保持厨房清洁的习惯,尤其家中有老人、幼儿及免疫力较低者,需格外注意饮食安全。

若不慎感染,出现腹泻、发热等症状,应及时就医并主动告知医生近期饮食史。多数患者通过补液、休息即可自愈,严重者需遵医嘱用药。保留可疑食品及购物凭证,有助于事后溯源。

专家强调,“食以安为先”,注重细节、养成良好卫生习惯,是预防食源性疾病的关键。



空肠弯曲菌是引发细菌性腹泻的主要病原之一 (CFP图)

调节“压力激素” 守护乳腺健康

你是否曾在生气后感到胸口隐隐作痛?民间关于“气出乳腺病”的说法有无科学依据?第910医院甲状腺乳腺外科主任张少波指出,偶尔的情绪波动并不会直接导致严重疾病,但长期的压抑、焦虑、易怒或高血压状态,确实会通过扰乱人体关键激素——皮质醇的节律,对乳腺健康构成持续威胁,进而增加乳腺增生、结节乃至其他病变的风险。

皮质醇是人体应对压力的重要激素,正常情况下遵循“昼高夜低”的生物钟节律。然而,当个体长期陷入愤怒、委屈或失眠状态时,肾上腺会持续过量分泌皮质醇,打破原有的生理平衡。

过高的皮质醇水平会通过两方面伤害乳腺:其一,抑制免疫系统功能,削弱身体清除异常细胞的能力;其二,干扰雌激素的正常代谢,使乳腺组织长期处于异常刺激之下,从而加剧增生等问题。研究表明,在生气后的短短十分钟内,人体内的皮质醇水平便会迅速攀升。

除了即时应对,建立长期的日常情绪管理习惯对保护乳腺更为关键——

每日设立15分钟“情绪出口”:切忌一味隐忍内耗。可以通过写日记的方式,将烦恼书写后封存或撕掉,实现情绪“清空”;或与信任的亲友坦诚交流,倾诉本身就能有效缓解压力。

每周保持3—5次温和运动:运动能促进“快乐激素”内啡肽的分泌,中和皮质醇的负面影响。建议选择快走、慢跑、瑜伽或游泳等中等强度有氧运动,每次30分钟左右。需要注意的是,在情绪剧烈波动时应避免高强度无氧运动,以免进一步推高皮质醇水平。

保障健康睡眠,守护激素节律:深夜是皮质醇水平最低、身体修复的黄金时段。数据显示,长期熬夜者皮质醇平均水平可高于常人约28%。建议尽量在23点前入睡,保证7至8小时睡眠质量;睡前1小时远离手机,可尝试饮用温牛奶,聆听舒缓音乐助眠。

张少波最后提醒,在科学管理情绪的同时,定期的专业检查是预防乳腺问题的根本保障。建议女性每年进行乳腺B超检查,并可酌情检测皮质醇水平,全面守护自身健康。

□融媒体记者 张淑坤 通讯员 林阿君 黄思思

吃完辣胃部不适?

停止“精神内耗”也能缓解胃痛

“无辣不欢”已成为许多人的饮食标签,火锅、麻辣烫带来的强烈刺激让人欲罢不能。然而,餐后随之而来的胃部灼烧与隐痛,也让不少人在贪恋美味的同时备受困扰。

其实,吃辣后的胃部不适,有时并非肠胃出了器质性毛病,而可能与心理状态密切相关。“想开点”往往能缓解不适。结合《中国居民平衡膳食宝塔(2026)》的饮食原则,我们可以在享受辣味的同时,兼顾肠胃健康。
□融媒体记者 张淑坤

“情绪专线”放大痛觉

泉州市第三医院心理咨询热线主任、国家中级心理治疗师刘华杨表示,部分胃痛并非源于消化器官的实质性损伤,而是心理状态通过“脑—肠轴”这一生物机制影响我们的感受。

简单来说,大脑与肠胃之间存在一条“情绪专线”,二者始终保持双向沟通。辣椒中的辣椒素会刺激胃部痛觉神经,引起正常范围内的轻微不适。但如果进食者处于紧张、焦虑状态,大脑便可能过度解读这些信号,将其放大为剧烈疼痛。多数情况下,此时胃黏膜仅呈现轻微充血,远未达到受损程度,这种疼痛更多源于心理防御机制的过度反应。

一项发表于《PLOS Biology》的研究也印证了这一点:个体对“辣”的预期会显著影响主观感受。吃辣前抱有“很美味,适量吃”的正向预期,大脑中与奖赏相关的脑区会更活跃,减少不适、增加愉悦感;反之,若一开始就认定“胃必疼”,大脑便会拉响

“一级警报”,导致疼痛感被急剧放大。所以,越怕疼往往疼得越厉害。

“心理急救”抚平肠胃

既然心理状态能影响吃辣后的胃疼,那么通过心理调节,便可快速缓解吃辣后的不适。专业人士总结四种简单实用的方法——

深呼吸放松:吃辣感到胃部不适时,可找个安静角落坐下,闭目,用鼻子缓缓吸气,感受腹部像气球般鼓起,停留1—2秒后,用嘴慢慢呼气,感受腹部收缩。重复5到10次,可缓解身体应激状态,让肠胃和神经逐渐放松。此时搭配一杯温水(契合膳食宝塔“足量饮水”建议),效果更佳。

积极的自我暗示:很多人吃完辣会默念“完了,胃又要疼了”,这种负面暗示只会加剧疼痛。正确的做法是反复告诉自己:“胃部只是受了轻微刺激,正在恢复,不适很快就会过去。”积极的预期能改变大脑对疼痛的感知,增强心理韧性。

注意力转移法:大脑对痛觉的关注度有限,把注意力集中在疼痛上,不适感会被无限放大。此时不妨刷会儿趣味短视频、听舒缓音乐或与人交谈。可搭配一小把原味坚果——坚果中的优质脂肪有助于缓解胃部灼烧,咀嚼动作能刺激大脑分泌多巴胺,从生理与心理双重维度舒缓情绪。

冥想与正念:采取舒适坐姿,闭目并尝试进行意象诱导,想象自己置身宁静的森林或海边等自然环境,专注于呼吸。这种



辣椒中的辣椒素会刺激胃部痛觉神经,引起正常范围内的轻微不适。(CFP图)

练习能有效抑制痛觉神经传导,让身心彻底放松。这与膳食宝塔“兼顾营养与身心愉悦”的理念相契合。

科学吃辣身心兼顾

吃辣的愉悦感,既来自合理适量的食用方式,也取决于平稳放松的心理状态。膳食宝塔提醒我们:辣椒作为调味品无需完全忌口,关键要“调味节制、营养均衡”。吃辣时搭配足量新鲜蔬果、优质蛋白,控制辣度与总量,就能在享受风味的同时减少肠胃刺激。

同时,应建立正向的饮食心理预期:

不预设“吃完就疼”的负面剧情,以放松心态享用美食。通过反复适应与情绪调节,减少对轻微不适的“灾难化想象”,不仅能提升对辣味的耐受度,还能增强压力应对能力。

特别提醒:心理调节仅适用于吃辣后的轻度胃部不适。若胃痛持续超过半小时仍未缓解,或伴有恶心、呕吐、发烧等异常症状,应立即前往医院消化内科就诊,排除器质性病变。若胃痛长期反复发作,除了关注胃肠健康,也建议及时前往公立专科医院心理科寻求帮助,或拨打心理援助热线(12356)咨询,打破“负面情绪加剧胃痛、胃痛又加重负面情绪”的恶性循环。

眼痛月余 竟是睫毛作祟

右眼刺痛一个多月,辗转多家医院却始终查不出病因。近日,备受困扰的王阿姨来到厦门眼科中心就诊,经医生详细检查,终于成功揪出致病“元凶”——一根藏匿于下眼睑睑板腺开口处的细小睫毛。
□融媒体记者 张淑坤 通讯员 梁尘

尝试了药物治疗并多次佩戴角膜绷带镜,但疗效均不理想。只要一摘下绷带镜,刺痛和异物感便立刻出现。

尽管多方求治,病痛的根源却始终未能查明,症状反复不见好转。抱着最后一丝希望,王阿姨辗转来到厦门眼科中心寻求进一步诊治。

眼表与角膜病学科带头人吴护平教授接诊后,详细询问了患者病史,结合其年龄及临床表现,首先排查了早年双眼皮埋线术后线头外露、长期摩擦眼表的可能性。排除该诱因后,进一步仔细检查了王阿姨的眼睑、睑缘及眼表情况。

检查过程中,吴护平教授发现王阿姨

右眼眼膜上存在明显破损,这正是引发剧烈刺痛的直接原因,但导致破损的因素起初并不明确。就在王阿姨一次不经意的眨眼间,吴护平敏锐地注意到,其右眼下眼睑处有一个极不起眼的小黑点。经进一步放大查看,一根微微露头的细小睫毛终于现出真身。

随后,厦门眼科中心门诊部副主任王芬琴将这根“肇事”睫毛取出,王阿姨的刺痛感随即消失。吴护平介绍,这根睫毛十分细小,推测是脱落时不慎掉入睑板腺开口内。不眨眼时,睫毛完全隐藏,几乎无法察觉;而在眨眼时,睑板腺开口会随眼睑活动轻微开合,将睫毛微微顶出,

露头的睫毛就像一根细小毛刷,反复摩擦脆弱的角膜表面。正是这种持续摩擦,导致角膜上皮破损,进而引发剧烈刺痛与异物感。

吴护平表示,王阿姨此次就医较为及时,若角膜上皮持续破损,后续可能引发感染、溃疡,甚至导致病情进一步恶化。他提醒,睑板腺开口于睑缘,主要功能是分泌油脂润滑眼表,睫毛掉入睑板腺开口的概率极低,大家无需过度担心。但眼表不适病因复杂多样,一旦出现持续性眼痛、流泪、异物感,且常规治疗无明显改善时,应及时前往正规眼科医院进行全面检查,避免漏诊与病情延误。

检测输气管道 排查安全隐患

本报讯 近日,南安市农业农村局组织开展农村用户沼气安全生产检查工作。抽查组到康美镇、诗山镇农户家中,重点排查设备老化、管道漏气、安全防护缺失等风险隐患。同时,向镇村两级监管人员及农户宣讲沼气安全使用、日常维护和突发应急处置知识,强调定期检测输气管道气密性的重要性,防范安全事故的发生。(陈俊清)