

健康新知

过量补钙反有害  
补足维D再评估

“每天都要给孩子喝钙水吗?”“别人家孩子都在补,我家是不是也得补?”在泉州市妇幼保健院·儿童医院儿童保健门诊,这是家长们最常追问的问题。该院儿童保健中心主任医师庄镇漳提醒,钙质的确是儿童骨骼发育不可或缺的关键营养素,但补钙绝非“多多益善”,更不能盲目跟风。现实中,不少家长陷入“常规补、过量补”的误区,反而可能给孩子健康带来隐患。

庄镇漳提醒,以下三个常见误区尤其需要警惕:

**误区一:**不看饮食与发育,天天补、常规补。这种做法缺乏个体化评估,既不科学,也无必要。

**误区二:**只依赖钙剂,忽视膳食来源。许多家长把“喝钙水、吃钙片”当作唯一补钙途径,却忽略了奶制品、豆制品、海产品、深绿色蔬菜等天然富钙食物的摄入。

**误区三:**钙补得越多,骨骼越强、个子越高。钙摄入量与身高增长并非线性关系,盲目加量不仅无效,还可能适得其反。

过量补钙的危害不容小觑:加重胃肠道负担,易引起腹胀、便秘,影响食欲;干扰铁、锌等其他微量元素的吸收,增加缺铁、缺锌风险;多余钙质可能沉积于肾脏,增加肾结石的发生概率。

那么,如何做到科学补钙?庄镇漳给出两条简明原则:

**原则一:**先评估,再补充。

如果宝宝日常按规范补充维生素D或维生素AD,且饮食中富含钙的食物摄入充足,体格生长发育正常,通常无需额外添加钙剂。关键在于坚持补充维生素D(或AD),以促进钙的有效吸收。

若孩子存在肝胆疾病、长期使用激素、严重挑食,或维生素D及钙摄入量明显不足等情况,则建议前往医院进行抽血等专业检查。经评估确诊缺钙且饮食调整无效后,方可在医生指导下合理使用钙剂。

**原则二:**选对钙剂,科学补充。

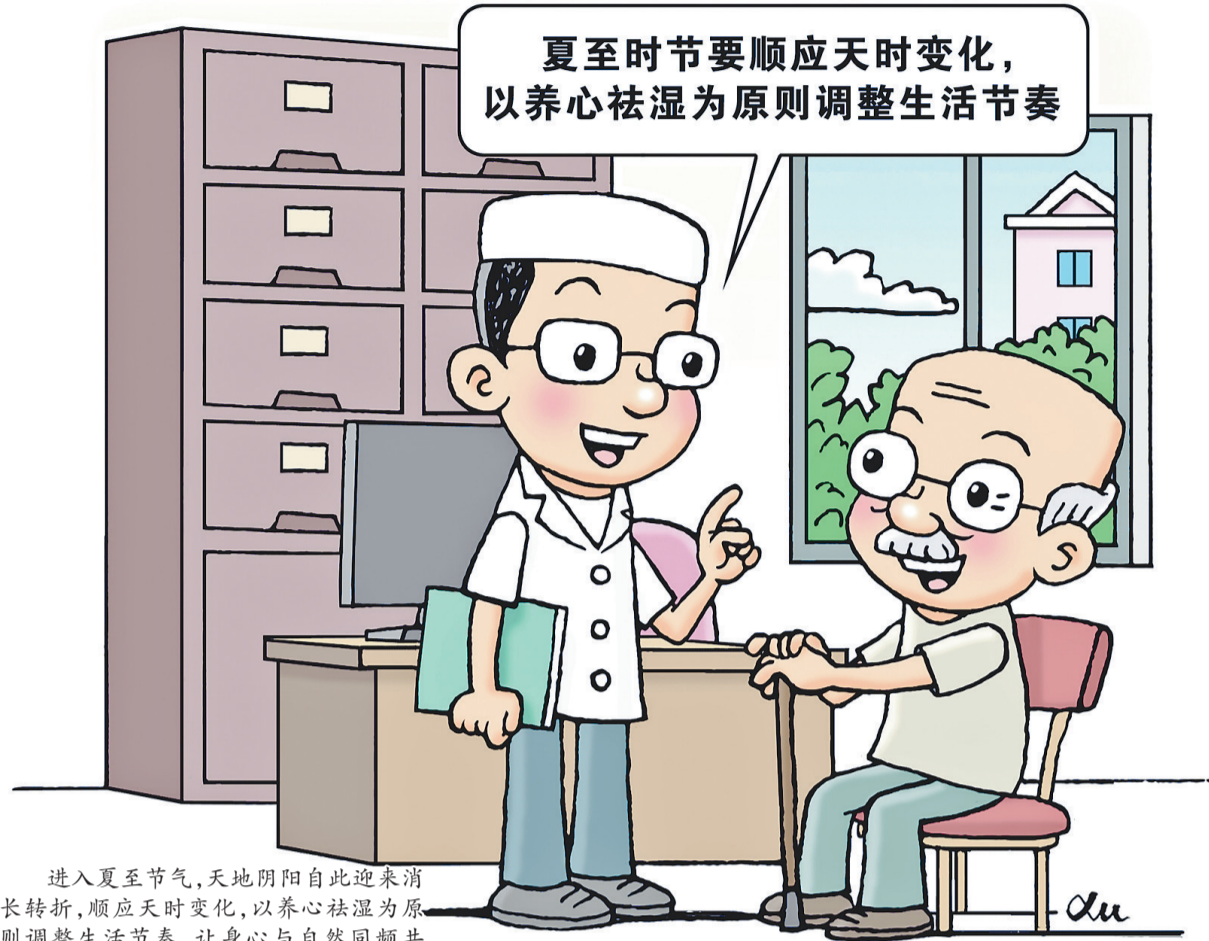
市面钙剂品种繁多,家长应优先选择“钙含量明确、吸收率较高、安全性好、口感适宜、服用便捷”的产品,例如复方碳酸钙颗粒、碳酸钙D3颗粒等。

庄镇漳强调,补钙切忌人云亦云,科学的起点是客观评估孩子的真实需求,在专业指导下有的放矢,才能真正为骨骼健康“添砖加瓦”,而非“添堵”。

□融媒体记者 张沼坤

温度湿度双攀升 暑湿闷热天气易困脾  
**祛祛湿 换一夏清爽**

夏至时节要顺应天时变化,  
以养心祛湿为原则调整生活节奏



进入夏至节气,天地阴阳自此迎来消长转折,顺应天时变化,以养心祛湿为原则调整生活节奏,让身心与自然同频共振,在悠长夏日里觉得自在清爽。(新华)

这两天,泉州天气令人难熬。在西南暖湿气流持续输送下,气温与湿度双双攀升,体感愈发潮湿闷热。这种“高温、高湿、多雨”的天气格局,正从中医“暑湿困脾”等多个维度,悄然挑战着市民的健康防线。

面对这番“水深火热”,我们不妨回归传统智慧,以中医“治未病”的思路,打好这场内外兼修的健康保卫战。

□融媒体记者 张沼坤

饮食有节

清热不寒凉  
祛湿不伤胃

饮食是抵御湿热的第一道屏障。闽南地区湿热尤甚,饮食宜遵循“清热不寒凉、祛湿不伤胃”的宗旨,切忌盲目贪凉、一味清火。

老中医林永禧推荐食材与食疗方:

**赤小豆薏米粥:**取赤小豆30克(注意选用细长赤小豆,利水渗湿之功更佳,圆润红豆偏于补血)、炒薏米30克(生薏米性偏寒凉,炒后寒性缓和、健脾力增)、大米50克,加水熬煮成粥。每周食用3至4次,可健脾祛湿。

**冬瓜薏米排骨汤:**冬瓜带皮切块(冬瓜皮利水消肿之力尤胜),薏米30克,排骨焯水后同炖。清淡补水、利水祛湿,尤合本地口味。

**荷叶薏米饮:**荷叶5克、炒薏米15克、陈皮3克,每日泡水代茶,有升清降浊之效。

饮食误区须警惕:切勿贪凉饮冷。夏季人体阳气浮越于外,脏腑反而相对虚寒,此时大量进食生冷、冰饮,最易损伤脾胃。海鲜、卤味等闽南特色美食亦不宜过量,以免助湿生痰,加重身体困乏。

起居有常

避暑湿 护阳气

**空调善用:**温度建议设定在26℃以上,风口切忌直吹颈项、关节。避免长时间滞留低温环境,尤其注意护住腹部与脚踝,以防寒湿内侵,诱发腹胀、腹泻。

**作息有律:**遵循“子时大睡,午时小憩”的原则,夜间尽量在23点前就寝,午间小憩20分钟左右即可,不宜过久。

**居家防潮:**室内湿度宜控制在55%至60%。衣柜中可悬挂艾草香囊,既能防虫防蛀,又可化湿祛浊。每周用苍术烟熏室内1至2次,每次15至20分钟,每15平方米用干苍术30克,可有效祛除隐匿的霉湿之气。

动静有度

微汗为度 通络为要

湿热交蒸之际,不宜剧烈运动,以免大汗淋漓,反耗气伤阴。宜选散步、太极拳、八段锦等和缓项目,以微汗为宜。

推荐每日晨起练习八段锦中“调理脾胃须单举”一式,持续10分钟,有助提升脾胃运化功能。

晨间可拍打脾经(自三阴交至

血海穴),以促气血流通。运动出汗后切忌即刻冲冷水澡或直吹冷风,以防寒湿乘虚入侵,诱发关节旧疾。

取穴有道

按揉三穴 健脾祛湿

老中医王智明建议,日常按揉穴位,可收健脾祛湿之效。推荐三个要穴:

**丰隆穴:**位于小腿前外侧,外踝尖与外膝眼连线中点。此为化痰祛湿之要穴,每日用拇指按揉3至5分钟,可

通调脾胃气机,改善因湿所致的肢体困重、头昏如裹。

**足三里:**位于外膝眼下四横指处。常按此穴,能健脾胃、助运化。

**阴陵泉:**位于小腿内侧,膝下胫

骨内侧凹陷处。为脾经合穴,善于利水渗湿。

每日清晨起床后,按足三里、阴陵泉、丰隆之序,各按揉3分钟左右,长期坚持,必有裨益。

防范有术

警惕三类“雨季病”

**肠道传染病:**夏季气温高、湿度大,食物易腐败。务必注意饮食卫生,不吃隔夜变质食物,生熟记得分开处理。

**皮肤疾病:**湿热交蒸,汗出不畅,痱子、湿疹、脚气等易生。出汗后及时

更衣,保持皮肤清洁干爽。

**蚊媒传染病:**雨后积水增多,蚊虫孳生加速。清晨与黄昏前往潮湿处所,建议穿浅色长袖衣裤,裸露皮肤涂抹驱避剂。及时清除室内外积水,从源头杜绝蚊虫孳生。

暴雨终有期,湿热亦有时。这段“水深火热”的日子,既是对身体的考验,也是对生活智慧的提醒。愿每一位市民朋友,借中医之道,顺时调摄,护好一身正气,安然度过这段难熬的雨季。

认识无偿献血  
避开常见误区

长期以来,有些人对献血存在诸多认知误区。为此,本文带大家科学、全面、客观地认识无偿献血。

**误区一:献血前需要空腹**

多数人知道常规体检抽血需要空腹,便认为献血也要空腹,其实不然。献血前不需要空腹,但应吃些清淡、少油的食物,避免高脂、高油、高糖食物,防止出现乳糜血,影响血液质量。建议献血前1—2小时适量进食馒头、稀饭、白面包等,既可预防低血糖,又能保障血液质量。

**误区二:献血400毫升等于意外失血400毫升**

不少朋友疑惑:同样流失400毫升血液,为什么献血没事,意外失血却很危险?正规献血前会做全面健康筛查,采血过程缓慢平稳,身体循环系统可有序调节。水分和血细胞会快速补充,短时间休息即可恢复,适量献血对健康无害甚至有益。

而意外失血是突发状况,血液快速流失,血压骤降,器官供血不足,极易出现头晕、心慌,严重时诱发休克。同时,意外失血往往伴随组织损伤,可能引发感染,恢复较慢,健康风险较大。分清两者区别,有助于消除献血顾虑。

**误区三:献血想献就献**

为保障献血者身体健康,捐献全血后,再次捐献全血间隔不少于6个月;捐献全血后,捐献机采血小板间隔不少于3个月,严格遵守间隔周期可避免身体超负荷代谢。此外,单采血小板后再次捐献单采血小板的间隔通常为2周,但每年不超过24次,具体应遵从血站专业指导。(来源:家庭医生报)



献血采血过程缓慢平稳,身体循环系统可有序调节。(CFP图)

98岁老人  
骨折手术成功  
破解高龄治疗重重困难

本报讯(融媒体记者张沼坤 通讯员潘群龙)一位98岁的腰椎骨折老人,在微创手术后的第二天便能借助助行器下床行走。近日,这一幕发生在福建医科大学附属第二医院脊柱外科病房。此前,老人因骨折长期卧床,腰背疼痛剧烈,生活质量严重下降。

据了解,老人腰椎骨折后,因其年事已高,当地医院最初选择保守治疗。然而一段时间后疼痛并未缓解,老人仍无法翻身、坐起,日常活动严重受限。

家属辗转咨询,甚至邀请上海医院专家会诊。专家认为患者年龄过高,围手术期风险极大,建议继续保守治疗。家属陷入两难:保守治疗意味着长期卧床、忍受病痛,还可能引发肺部感染、血栓等并发症;若手术,又担心老人无法承受麻醉与创伤。

脊柱外科俞海明主任医师团队联合麻醉科等多学科进行充分评估。俞海明表示,高龄患者脊柱骨折治疗的目标不仅是完成固定,更重要的是尽早缓解疼痛、减少卧床并发症、帮助患者重新站起来。

在充分准备后,团队为老人实施了天玑骨科机器人辅助腰椎骨折经皮椎弓根螺钉内固定手术。借助机器人三维规划与精准导航,医生准确确定螺钉进钉点、方向和深度,在保障固定效果的同时最大限度减少组织损伤。手术历时一个多小时,出血仅约50毫升。

术后老人生命体征平稳,腰背部疼痛明显缓解,第二天便顺利下床行走。

嗜肺军团菌悄然繁殖,如何有效抑菌  
**热水器温度调60℃以上 空调定期清洗**



本报讯(融媒体记者张沼坤 通讯员李曲文)随着全国多地气温逐步攀升,空调再度成为许多家庭的“必需品”。然而,近年来“开空调致白肺”的新闻屡见不鲜,其背后元凶之一——嗜肺军团菌,再次引发公众关注。福建省疾控中心近日发出提醒:在酒店、医院、商场乃至居民家中,这种致病菌可能正在悄然繁殖,市民务必提高防范意识。

嗜肺军团菌偏爱温暖潮湿的环境,空调水箱、冷却塔、长期未清洗的滤网和散热片,都是其理想的滋生地;尤其夏季初次重启空调时,若未彻底清洁,传播风险不容忽视。此外,加湿器、温泉、洗浴中心的冷热水系统,以及密闭潮湿的角落,同样适合其藏匿。老旧供水管路、久未使用的水龙头、花洒和热水器,也可能成为其聚集的“温床”。

嗜肺军团菌主要通过气溶胶传播。当含菌水体(如空调冷凝水、淋浴喷头、喷泉等)产生微小水滴悬浮于空气中,人吸入后即可感染。因此,无论公共场所还是家庭内部,供水与通风系统的卫生管理均至关重要。



嗜肺军团菌偏爱空调等温暖潮湿的环境,若未彻底清洁,传播风险不容忽视。(本报资料图)

家用热水和空调系统是最常见的污染源。嗜肺军团菌在25℃—55℃水温中极易繁殖,而将热水器温度调至60℃以上可有效抑菌,65℃可高效杀菌,70℃则能瞬间灭活。专家建议,家庭热水器温度设定不低于60℃;若水龙头或热水器连续多日未用,应先放水数分钟再正常使用。同时,需定期对家用及车载空

调的滤网、散热片、冷却塔等进行彻底清洗消毒。

目前,治疗嗜肺军团菌感染的常用药物包括喹诺酮类、大环内酯类和多西环素,替加环素、复方新诺明及利福平也被证实有效。一旦出现发热、咳嗽、乏力等疑似症状,应尽早就往医院就诊,切勿自行用药。