



四招预防 少儿“假期肥”

暑假模式开启,孩子们终于从繁重的课业中暂时“解放”。然而,不少家长却发现,“神兽归笼”后的健康挑战接踵而至:作息日夜颠倒、零食饮料不离手、电子产品放不下……一个假期下来,孩子体重秤上的数字常常节节攀升。

别担心!泉州疾控提醒,只要用好以下四招,就能有效预防“假期肥”,让孩子以饱满的精气神迎接新学期。

第一招:规律作息,稳住生物钟。假期不是“黑白颠倒”的理由。建议家长与孩子共同制定一份假期作息表,起床和入睡时间尽量与上学时保持一致。睡眠充足,生长激素分泌才能“不掉队”,新陈代谢也能保持稳定,从源头上减少发胖风险。

第二招:均衡饮食,严把“入口关”。假期家中零食、饮料往往储备充足,家长需引导孩子学会“挑剔”地吃。用新鲜水果、原味坚果、无糖酸奶替换薯片、糖果等高油高糖零食;三餐定时定量,做到早餐吃好、晚餐吃少,睡前2小时尽量不再进食。同时,每日保证足量饮水,少喝含糖饮料,多摄入蔬菜水果以增加饱腹感。

第三招:适度运动,每天至少一小时。“管住嘴”更要“迈开腿”。建议每天避开正午强紫外线时段,为孩子安排至少1小时的户外活动。阳光下的运动不仅有助于维生素D合成、促进骨骼发育,还能让孩子在玩要中自然消耗热量,游泳、打球、骑自行车等都是不错的选择。此外,要尽量减少久坐,每隔45分钟起身活动片刻。

第四招:培养兴趣,远离“电子保姆”。长时间沉迷电子产品,既伤眼又易使人慵懒,间接导致日常活动量减少。家长可与孩子约定每日电子屏幕使用时长上限,并鼓励他们发展阅读、绘画、乐器等线下爱好。高质量的亲子陪伴——如一起做家务、做手工、玩桌游等——往往比电子设备更能带给孩子充实感。

泉州疾控强调,预防“假期肥”绝非让孩子盲目节食减肥,而是帮助他们建立一种更健康、更自律的生活方式。在假期健康保卫战中,家长的以身作则和积极引导至关重要。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 张瑜珏 实习生 黄新新



简单习惯 远离“隐形菌”

平时逛商场、坐地铁、住酒店,总觉得看起来干干净净就放心了。但说实话,有些地方表面看着光鲜,暗地里却是“细菌大军”在悄悄开派对!这并非危言耸听,那些看不见的微生物往往隐藏在我們最熟悉的角落。今天,福建疾控就来扒一扒这些公共场所里的“隐形陷阱”。

在商场和地铁等人流量的场所,扶梯把手被频繁使用,人们手上的汗液、皮屑和细菌,不知不觉就留在了上面。此外,试衣间的门把手、餐厅的菜单等,也都是微生物污染的高风险区域。这些地方聚集着来自人体皮肤、空气和尘埃中的各种微生物。有时只是轻轻一碰,如果我们的手部清洁不到位,又触摸了眼口鼻或皮肤破损处,就会大大增加感染化脓性皮肤病、消化道疾病等潜在风险。

旅途中,酒店的毛巾、浴巾、遥控器物品,同样是微生物聚集的“重灾区”。致病性大肠埃希氏菌、金黄色葡萄球菌、真菌及皮肤癣菌等致病性微生物,名字听起来遥远,却可能就藏身于你每晚安睡的枕头上。潮湿的拖鞋、未经彻底消毒的杯具,都有可能成为引发皮肤癣症或肠胃不适的源头。

不过说到底,我们不可能与世隔绝,也不必因此对公共场所心生恐惧。通过科学的管理和正确的个人防护,这些风险完全可控。只要养成以下几个简单有效的习惯,就能在无形中为自己撑起一把“防护伞”:

勤洗手,防感染:这是预防感染最基础,也最有效的措施。建议使用流动水和洗手液,按“六步洗手法”揉搓双手,时间不少于20秒。

注意呼吸卫生:在呼吸道传染病高发期,或身处人员密集的密闭场所时,建议规范佩戴口罩。咳嗽或打喷嚏时,请用纸巾或手肘遮挡口鼻。

避开人流高峰:在疾病流行期间,尽量减少前往人员密集、通风不良的公共场所。

私人物品专用:在条件允许的情况下,尽量使用个人专用的毛巾、水杯等用品。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 李闽真

三伏天像被“抽了筋”?专家建议吃地瓜粥紫菜汤 给疲惫身体加点“钾”动力

“一入三伏,浑身像被抽了筋,爬两层楼都腿软。”这几天,不少泉州市民在朋友圈吐槽“夏打盹”。有人以为是“湿气”作祟,猛喝祛湿茶;有人怪罪空调吹多了。但在泉州市营养健康协会常务副会长、国家一级公共营养师杜三元看来,最容易被忽略的因素,其实是人体内钾元素的悄悄流失。

出汗太多致钾元素流失

杜三元打了个形象的比方:“钾就像人体电路系统中的稳压器——它管着肌肉的收缩、神经的传导,还维系着心跳的节奏。一旦‘电压’不稳,全身都会报警。”医学上,当血液中的钾浓度低于3.5毫摩尔/升时,就属于低钾血症。杜三元强调,严重缺钾时,心肌应激性会异常增高,这可能诱发心律失常,绝非“多喝热水”就能解决的问题。

究其流失的原因,杜三元结合本地气候分析道:“泉州夏季不仅气温高,而且湿度大,人体出汗量往往是春季的2至3倍。汗液里不仅有水,每升汗液还约含钾20—40毫克。若长时间在户外劳作或运动,一次大量出汗就可能流失上百毫克钾。”

闽南风味食谱巧补钾

既然钾元素如此重要,该如何科学补充?杜三元建议,除非医生明确诊断,否则普通人不建议自行服用补钾药片。食补不仅最安全,也最贴合闽南人的胃。为此,他给出了几道融入泉州日常饮食的“补钾食谱”:

地瓜粥当早餐。泉州人爱吃的本地红心薯,每100克含钾约130毫克,搭配大米熬粥,既开胃又补钾,营养胜过白粥配青菜。

海带排骨汤或紫菜蛋花汤。这两样几乎是泉州家家户户的夏季汤品。海带、紫菜堪称“天然钾库”,每100克干海带含钾约1500毫克,每周喝两三次,补钾又解暑。

芋头炖排骨。永春芋头绵软甘香,钾含量比土豆还高,替代部分米饭,不仅饱腹感强,还能同步补充钾元素和膳食纤维。

水果选香蕉、余甘和龙眼。本地惠安余甘虽酸涩回甘,但维生素C和钾都很丰富;东壁龙眼正当季,每天吃10至15颗(约100克)能补充约150毫克钾,不过糖尿病患者需要注意控制食用量。



补充钾元素，采取食补最安全。(CFP 图)

除了日常食补,科学补水也是防止钾元素流失的关键环节。杜三元特别提醒:大量出汗后,如果一口气猛喝纯净水,血液会被稀释,血钾浓度反而进一步降低,导致越喝越乏力。正确的做法是少量多次,每15分钟喝100至150毫

升。如果出汗极多,可在水中捏入一小撮盐(约0.5克),或直接饮用市售的电解质饮料(注意查看配料表,含钾、钠成分者更佳)。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 黄新新

破除“拔牙瘦脸”误解

医生科普面部塑形

“拔牙瘦脸?这其实是个流传很广的误会。”第910医院口腔科主任周剑虹开门见山地告诉记者。他解释,决定脸型宽窄、方圆的,主要是下颌骨骨性轮廓和咬肌大小,而牙齿长在牙槽骨上,牙槽骨只是下颌骨相对较“薄”的一层,并不参与面部宽度的主要支撑。“简单说,你的脸宽不宽,看的是下颌角的角度和咬肌的厚度,而不是里面有没有牙。”

揭秘三大瘦脸错觉

周剑虹明确表示,常规牙齿拔除术无法实现瘦脸效果,更达不到类似瘦脸针的面部缩小作用。那么,为什么很多人感觉拔完智齿后脸变瘦了?周剑虹分析了三种常见原因:

一是术后肿胀消退带来的“对比错觉”。“拔掉下颌阻生智齿后,脸通常会肿上好几天。等肿胀慢慢消退,恢复到正常状态,你会觉得脸变小了。其实脸并没有变小,只是回到了原来的样子。”周剑虹说,这种“消肿等于瘦脸”的心理对比,是最常见的错觉来源。

二是术后进食减少,体重真降了。拔牙后的一两周内只能进食流食或半流食,热量摄入明显下降,体重随之减轻一两公斤并不罕见。“脸瘦了是真的,但功劳属于节食,而不是拔牙。”

三是心理预期加上拍照角度的改变。不少人拔牙前就盼着脸能变小,术后照镜子时换个角度,越看越觉得下巴尖了。“如果再加上美颜滤镜加持,就容易以讹传讹了。”周剑虹笑着说。

智齿不能盲目拔

对于极少数拔牙后确实出现脸型改变的情况,周剑虹特别提醒:“那通常不是什么好事”。

他举例说明,如果是巨大的颌骨囊肿或肿瘤撑宽了骨骼,手术摘除引发的骨缺损会导致面部内收;或者是拔掉全部后牙且长期不进行修复,导致牙槽骨严重萎缩、咬合高度降低,下半脸便会变短、呈瘪嘴状。“这些是病理性改变,属于疾病治疗或功能丧失后出现的并发症,绝不是美容手段,任何正规医生都不会推荐。”

那么,真正有效的瘦脸方式有哪

些?周剑虹介绍,这需要针对不同的成因,在正规医疗机构评估后做出选择:如果是咬肌肥厚型,可考虑注射瘦脸;如果是骨性下颌角肥大,需进行下颌角截骨整形术(属于四级整形手术,风险较高);若是皮下脂肪堆积型,可考虑面部吸脂;对于全身性肥胖,则应通过控制体脂、整体减重来改善面部轮廓。

最后,谈及智齿拔除的指征,周剑虹强调:“拔智齿必须有明确的临床需要,比如出现反复发作的冠周炎、压迫邻牙、诱发囊肿或正畸需要等。患者应到口腔颌面外科就诊,由医生检查评估后再制定方案。”

“千万不要因为盲目追求瘦脸,去进行不必要的有创操作。”周剑虹再三叮嘱。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 韩翠红

眩晕四年 竟是心跳频“断电”



心脏起搏器(CFP 图)

四年了,63岁的黄先生几乎每天都活在“踩棉花”的眩晕里。

起初,他只当是岁数大了、血压不太听话,吃点药、躺一会儿总能扛过去。可近一个月,警报越拉越响:头晕发作得愈发密集,双腿像灌了铅,莫名其妙肿了起来,夜里平躺成了一种奢侈,连走路都感觉地面在摇晃。

在家人的坚持下,他走进了泉州医高专附属人民医院心血管内科。

入院后,颅脑核磁、心脏彩超、动态血压监测……一项项排查铺开。脑血管没堵,心功能尚可,看似“常规”的病因被逐一排除。最终,谜底藏在最后一份24小时动态心电图报告里——他的心脏,同时出现了两个致命故障。

对此,医生打了一个形象的比方:人的心跳,依赖一套精密的“发电与传导”系统。窦房结是心脏的“天然发电站”,负责规律地释放电脉冲,下令心脏跳动;房室传导系统则像一张“电线网络”,将指令迅速传递到心房、心室,让它们协同收缩。

而黄先生患上的是病态窦房结综合征,合并间歇性房室传导阻滞。这意味着,他的心脏“发电站”功率不稳,时断时续;“电线”又频频短路,信号传不过去。

双重故障叠加,导致心跳动辄“掉线”数秒,大脑和全身供血骤然减少。这也解释了为何他会反复头晕、乏力、浮肿,甚至夜间无法平卧。若不及时干预,晕厥甚至猝死的风险随时可能降临。

面对这颗“带病工作”了四年的心脏,心血管内科团队果断决定:为患者植入永久心脏起搏器,重新接通一条稳定可靠的“生命电源”。

“很多患者一听‘装起搏器’就害怕,觉得是‘大手术’、要‘终身卧床’。”该院心血管内科行政主任、副主任医师林森洋特别强调,“恰恰相反,这是高质量生活的新起点。”

针对起搏器的植入,林主任提醒,术后并非“一劳永逸”,有几点需要牢记——

当心电磁干扰:患者需远离高压变电

站、大型电焊设备和强力磁铁。传统起搏器一般禁忌做磁共振,若植入的是兼容MRI的特殊型号,则可在医生指导下进行检查。

注意活动有度:术后1至3个月内,植入侧手臂应避免提重物或过度拉伸,以防电极移位。日常使用手机、微波炉等家用电器时,保持正常距离即可,无需过度紧张。

切记定期复查:术后1个月、3个月、半年及之后的每年,患者都要回心内科门诊复查。医生会通过程控仪读取起搏器的工作状态和电池电量,并据此精细调整参数。

随身携带证件:外出时务必带上起搏器识别卡。遇到紧急情况时,这张小卡片能帮助急救人员第一时间掌握关键信息。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 庄书群 实习生 黄新新

21岁小伙健身练出“酱油尿”

横纹肌溶解可致肾衰竭,牢记运动“安全边界”

夏日炎炎,正是减脂塑形、秀出好身材的高峰期。然而,不少平日久坐、缺乏锻炼的人,选择在周末“报复性”狠练——高强度深蹲、硬拉、动感单车轮番上阵。高温脱水叠加超负荷运动,极易诱发横纹肌溶解综合征,严重时甚至可导致急性肾衰竭。

近日,南安市医院肾内科接诊了一名21岁的男性患者。该患者平时几乎不运动,为了快速塑形,一次性完成了大量负重深蹲和硬拉等高离心负荷训练。训练后其肌肉持续酸痛,他误以为是正常的“迟发性肌肉酸痛”,未予重视。直到腰背和双腿剧痛难忍、行走困难,且尿液呈酱油色,他才紧急就医。

检查显示,患者肌酸激酶(CK)超出

正常值数百倍(正常上限约200 U/L),被确诊为横纹肌溶解。所幸就诊及时,经规范治疗后患者恢复良好,未造成不可逆的肾损伤。但在临床中,每年仍有不少年轻病例因延误诊治而导致肾功能不全,教训十分深刻。

为何过度运动会“伤肾”?医生介绍,人体的骨骼肌(即横纹肌)细胞内富含肌红蛋白、肌酸激酶和电解质。当肌肉因过度负荷、挤压或缺氧而严重受损时,细胞膜破裂,大量细胞内容物便会涌入血液。此时,血液中的肌酸激酶数值可飙升至数万甚至数十万U/L,成为肌肉坏死最直接的证据;同时,大量游离的肌红蛋白需经肾脏滤过,不仅会使尿液呈现浓茶色或酱

油色,还极易堵塞肾小管。再加上运动脱水的影响,极易引发急性肾衰竭。

专家提醒,“报复性”突击训练、忽视身体前驱症状、脱水与高温环境,均是诱发横纹肌溶解的危险因素。因此,科学运动必须掌握“安全边界”——

循序渐进,拒绝突击。久坐人群和运动新手应逐步提升训练强度,每周增量不超过10%,给身体留出充足的适应时间。

补水有方,少量多次。运动前2小时可饮水约500ml;运动中每15分钟至20分钟补充100ml—150ml电解质水;运动后1小时内总饮水量应控制在1000ml以内,切忌猛灌冰水。

避开高温,科学防护。尽量选择清晨

或傍晚等凉爽时段锻炼,穿戴透气速干的衣物,以降低中暑和肌肉损伤的风险。

充分恢复,劳逸结合。保证充足睡眠,运动后进行适当拉伸,避免连续两天对同一肌群进行高强度训练。

识别预警,及时停练。运动中若出现非正常的肌肉剧痛(区别于普通酸痛)、肢体无力、头晕心慌或局部肿胀,需立即停止运动并休息。

警惕红尿,紧急就医。若出现酱油色或浓茶色尿液,属于医学急症信号,切勿居家观察或自行盲目补水,务必第一时间前往医院肾内科就诊,争取黄金救治时间,避免造成肾脏永久性损伤。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 叶淑萍