



当前,全国新冠疫情处于低流行水平,但近期部分地区呈现小幅上升趋势。面对这一形势,泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙,从中医药视角为市民提供了三道实用的健康“防身符”。

□融媒体记者 张沼焯 实习生 黄新新

辨清寒热

化痰止咳有章可循

洪如龙开门见山地指出:“新冠病毒感染属于外感疫病,病位在肺卫。很多患者最难受的是咳嗽、痰多,此时中医药可以发挥优势。”

他介绍,中医治疗咳嗽痰多讲究辨证论治。如果患者痰黄黏稠,并伴有发热、咽痛等明显热象,宜采用宣肺清热、化痰止咳之法,例如使用麻杏石甘汤(麻黄、杏仁、石膏、甘草)宣肺清热化痰;若是痰白清稀、伴有怕冷症状的风寒咳嗽,则应温肺散寒。

“感染后咳嗽迁延不愈,通常是因为痰邪未清、肺气未宣。”洪如龙表示,针对恢复期的咳嗽,中医多从宣肺化痰、疏风止咳入手。

他特别提醒市民,切勿自行开药或借用他人药单买药。中医用药讲究因人、因时、因地制宜,同样的咳嗽症状,由于个人体质不同,用药思路往往迥异。医生会根据患者的个体差异开出个性化处方,盲目用药反而容易误伤正气。若持续出现咳嗽痰多症状,应及时就医并遵医嘱用药。

避寒护阳

三伏天防病首防冷风

除了针对已感染症状的治疗,顺应时节未病先防同样重要。洪如龙说,今年三伏天是为期40天的“加长版”,从7月15日持续至8月23日。三伏天本是人体阳气最旺盛、毛孔开泄之时,但当下最应提防的反而是寒邪。

他解释,三伏天人体阳气浮于体表,脏腑内部反而相对虚寒。此时若过

度贪凉,如空调冷风直吹、猛喝冰饮、大吃冰镇西瓜,寒邪便会乘虚而入。冷风直吹头、颈、肩、背,会导致腠理闭塞、卫气凝滞,进而使阳气不舒,出现肩颈僵硬、后背发紧、畏风怕冷等症状。一旦卫气亏虚、免疫力下降,便极易引发感冒或感染病毒。

对此,洪如龙建议:一是避免冷风直吹。空调温度不宜低于26℃,风口应向上,避开头颈后背,大汗淋漓时切勿直吹冷风。二是护好易受寒部位。要注意保护咽喉、后心和腰腹,久坐空调房可常备薄外套或披肩。三是善用冬病夏治。他推荐“先灸后贴”的疗法,即先以三伏灸(铺灸、温灸等)温通经络,再贴敷药膏,一散一补,内外兼调。该疗法适用于过敏性鼻炎、慢性支气管炎、哮喘、久咳,以及胃痛腹泻等虚寒病症。“守住了体内的阳气,寒湿之邪就不易入侵。”

调养脾胃

筑牢抵抗力的根基

“《黄帝内经》有云:‘正气存内,邪不

可干’,人体免疫力的根本就在于脾胃。”洪如龙说。

脾为后天之本,是气血生化之源。脾胃强健则气血充足、正气充沛,人体抵抗力自然随之增强;反之,若脾胃受损,则正气不足,外邪便有机可乘。

福建地区气候湿热,湿邪极易因滞脾胃,影响其运化功能。洪如龙特别提醒,夏季很多人贪食冷饮和冰镇水果,这最伤脾胃之阳。夏季人体脾胃阳气本就偏弱,过食寒凉之物直中脾胃,会导致运化失常,从而出现食欲不振、腹胀便溏、四肢乏力等“苦夏”表现,这些症状的根源大多在于脾胃受寒。

为此,他给出三点护脾胃建议:一是饮食有节。日常饮食宜清淡温热,每餐七分饱为宜,可多食山药、红枣、小米、生姜等;夏季还可用薏米、茯苓、白扁豆煮粥,以祛湿健脾。二是避免寒凉。尽量少饮冰品,多喝热茶。三是规律作息。保持充足的睡眠,并配合适度的运动,如练习八段锦、太极拳等,运动量以微微出汗为度,避免大汗伤阳。

反复低烧骨痛,元凶竟在厨房 手上有伤别碰生肉

近日,上海瑞金医院接诊一例罕见布鲁氏菌病。患者持续低烧、骨头轮番疼痛,第七节颈椎竟被病菌侵蚀出一个洞。令人意外的是,其感染途径并非牧区接触,而是来自厨房——处理生牛肉时不戴手套,且砧板生熟不分。事实上,泉州也曾有多人因类似原因中招,医生提醒:厨房里的隐患不可小觑。

就在今年,泉州55岁的陈女士被腰臀部疼痛困扰了大半年,一直按“腰椎间盘突出症”治疗,疼痛反而加剧。泉州市正骨医院主治医师吴毅峰详细检查并追问病史得知,陈女士家中经营养猪场,发病期间还曾伴有发热。最终她被确诊为感染了猪布氏菌,引发“布病性脊柱炎”,且已形成巨大脓肿。其丈夫随后也因腰痛就诊,同样被确诊感染此病。所幸两人经规范治疗均避免了严重并发症。

除了直接接触活畜,饮食不当也是重要感染途径。此前,泉州李女士因持续咳嗽、腰痛就诊,最终查出感染布病,致病原因正是喝了一段时间未经检验检疫的现挤生羊奶。第910医院医生提醒,现挤现卖的羊奶没有经过检验检疫,饮用后存在感染风险。

福医大附二院脊柱与创伤骨科主任医师叶晖指出,布鲁氏菌病在泉州地区虽然比北方少见,但并非没有。该病主要传染源是羊、牛、猪和犬等,人们主要通过职业接触和食用受污染的乳制品、牛羊肉等途径感染。

面对布鲁氏菌病,普通市民该如何防范?医生提醒做好三点细节:

首先,手上有破口别碰生肉。处理生肉时最好戴手套,结束后立刻洗手。

其次,砧板必须严格做到生熟分开。切生肉的砧板不能直接切熟食,仅用水冲洗不算干净。

最后,不买不吃未经检疫的生肉,烹饪牛羊肉、猪肉时务必煮熟煮透,不喝未经处理的生奶。

如果出现午后反复发热超过两周,伴有夜间盗汗、关节疼痛等症状,就诊时请主动告知医生是否有牧区旅行史,或是否接触过生牛羊肉、饮用过生奶,以便尽早确诊,少走弯路。

□融媒体记者 张沼焯 实习生 黄新新



断指急救 重视“三步法”

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员郭传存)盛夏时节,户外酷热难耐,孩子们的“主战场”逐渐从操场转入家中与小区活动区。欢声笑语的背后,一个极易被忽视的“沉默杀手”——家用健身器材与社区公共运动设备,正悄然威胁着低龄儿童的安全。

日前,泉州4岁女童小雅(化名)因一时好奇,在家人疏忽之际,将稚嫩的小手探入了正在高速运转的跑步机履带之下。刹那间,她的右手中指末节被绞断,鲜血淋漓,撕心裂肺的哭喊声刺痛了全家人的心。

家人强忍惊慌,迅速将患儿送至泉州市正骨医院。医院外科团队当即启动创伤急救绿色通道,力求在最短时间为断指再植赢得生机。手术台上,主刀医生在显微镜下屏息凝神,于纤细如丝的血管与神经间“穿针引线”。历时2个多小时的奋战,医生成功吻合了动静脉,顺利恢复断指血运。

术后两个月复查,离断手指不仅成功存活,且外观饱满,抓握、对指等精细功能亦恢复理想,孩子重展笑颜。

手外科专家借此病例反复强调:断指(肢)意外发生后,现场急救与运送方式直接决定再植能否成功。家长及目击者务必牢记以下“黄金三步法”:

第一步:压迫止血,稳控场面。立即用洁净纱布或毛巾在伤口处施加持续压迫以减少失血。同时,务必安抚好患儿情绪,防止其乱动造成二次损伤。

第二步:低温干燥,妥善保存。将离断的手指用无菌纱布或干净毛巾轻轻包裹;随后装入密封塑料袋,扎紧袋口杜绝水分渗入;最后将密封袋置于装有冰水混合物的容器内,保持约4℃低温。切忌使用纯冰块冷冻,更不可直接将断指浸泡于冰水或酒精中。

第三步:严守禁忌,极速送医。在以最快速度将患儿送往具备手外科专科资质医院的同时,必须严守“三不”禁忌:不将断指直接泡入任何液体或消毒液中;不用碘伏、酒精等消毒剂直接擦拭断指表面;不存侥幸心理自行尝试“对接”,也不因创面看似不大而拖延就医。需要注意的是,断指再植的“黄金时间窗”通常为伤后6小时至8小时。

揭秘夏夜“美味陷阱”

小龙虾配冰啤暗藏危机

每当夜幕降临,大排档的香气便飘散开来。红彤彤的小龙虾,搭配冒着气泡的冰啤酒,这组“宵夜顶配”征服了无数人的胃。然而,在这份极致快乐的背后,却隐藏着被我们忽略的健康风险。今天,福建疾控就来揭开这个“美味陷阱”的真面目。

宵夜顶配实为健康杀手

小龙虾属于高嘌呤食物,嘌呤在体内代谢的最终产物是尿酸。而啤酒本身含有嘌呤,其所含的酒精更是会促进人体内源性尿酸的生成,同时抑制肾脏对尿酸的排泄。两者相加,可能导致体内尿酸水平在短时间内急剧升高,极易诱发痛风急性发作。这种关节红、肿、热、痛的折磨,可能就在一场畅饮狂欢后找上门。

此外,这顿宵夜对于人体的代谢系统也是一场沉重的负担。小龙虾本身是高蛋白食物,而尿酸主要通过肾脏排泄。短时间内大量的尿酸涌入,会让肾脏“超负荷加班”,不仅增加患上高尿酸血症和肾结石的风险,甚至可能损害

肾功能。

除了代谢压力,肠胃也是“重灾区”。小龙虾辅以麻辣、十三香等重口味烹饪方式,往往高盐、高油、高脂,深夜食用过多会加重胃肠负担,再喝冰啤冷饮,会加重胃内寒气。加之小龙虾若处理不当极易滋生细菌,与啤酒一起大量食用,容易出现急性肠胃炎。

六项准则护航饮食安全

遵循以下六条原则,可以让我们在享受美食的同时降低健康风险——

1. **拆散“黄金搭档”:**建议用白开水、茶或不含糖的苏打水代替啤酒。如果实在想喝啤酒,饮用量最好控制在1瓶以内。
2. **控制食用总量:**小龙虾一次食用量不要超过一斤,浅尝辄止,避免同时进食太多其他海鲜和动物内脏。
3. **清洗彻底,煮熟煮透:**自己烹饪时,务必刷洗干净,并确保高温烹煮足够时间,杀死可能存在的寄生虫和细菌。此外,小龙虾剥壳后再蒸煮一段



时间,可有效减少嘌呤含量,对预防尿酸增高有益。

4. **拒绝“虾黄”,少吃虾头:**大部分重金属和污染物容易富集在虾头,建议主要食用干净的虾肉。

5. **搭配蔬菜和主食:**搭配一些新鲜的蔬菜、水果,同

时吃些米饭、面条等主食,这不仅有助于均衡营养,还能延缓尿酸的吸收。

6. **特殊人群务必忌口:**高尿酸血症或痛风患者、过敏体质者以及肾脏功能不佳者,切勿贪嘴。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 钟礼云

炎夏难熬皆因“外热内寒”?医生支招——

温补阳气度伏天

三伏天是一年中气温最高、湿气最重的时段。此时外界暑热蒸腾,体感直逼40℃,人体却陷入一种矛盾境地——阳气浮越于体表以散热,五脏六腑的阳气反而相对亏虚;加之高温催汗、脾胃运化减弱,冷饮、空调等带来的寒邪又极易乘虚而入。体表燥热难耐,体内却如冰窖般虚寒,这便是中医所说的“外热内寒”状态。

泉州医高专附属医院康复科副主任医师陈宜阳指出,这种内外失衡正是伏天肩颈酸痛、关节困重、心慌烦躁等诸多不适的根源。如何科学调养?他给出了顺应时令、温补阳气的系统建议。

□融媒体记者 张沼焯 实习生 黄新新

贪图爽快

寒邪入体致“外热内寒”

“长期待在空调房,冷风直吹颈背,寒湿之邪便从腠理长驱直入,阻滞经络气血,肩颈僵硬、关节冷痛甚至宫寒痛经便接踵而来。”陈宜阳解释,这也是夏季“外热内寒”最普遍的诱因。

除了贪凉吹风,饮食上的“温差撕裂”危害也很大。三伏天外界暑热蒸腾,不少人冰饮、冰西瓜、冰淇淋轮番下肚,脾胃首当其冲。体表感受着40℃的暑热,体内却被0℃的冰饮围攻,这让寒气内伏,不仅导致脾胃运化失常,更会加重四肢关节的虚寒乏力、酸沉冷痛。短期虽觉凉爽,实则后患无穷。

暑热扰心

汗出过多反伤心气

《黄帝内经》云:“心主夏,手少阴太阳主治。”夏属火,火气通于心。暑热亢盛,极易扰动心神,使人烦躁易怒、焦虑不宁,甚至心慌心悸。若心气本虚,更易出现失眠、多梦、情绪波动。

陈宜阳强调,情志与脏腑互为因果,“心烦气躁”易致肝气郁结、气机不畅,反过来又加重脾胃湿滞与心火亢盛,形成“情绪差、湿气重、心神乱”的恶性循环。

此外,伏天暴汗并非好事。中医有“汗为心之液”“血汗同源”之说,大汗淋漓最耗气伤津,损伤心阴心气,轻则口渴乏力,

重则引发低钾血症或脱水。外热逼汗,内寒已伏,若再过度耗散津液,无异于雪上加霜。因此,伏天运动应以“微汗”为度,切莫追求酣畅淋漓。

顺时养阳

三伏调护贵在平衡

《黄帝内经》强调“圣人不治已病治未病”。伏天养生,当顺应天地阳盛之机,避误区、调平衡,从饮食、起居、运动、情志入手,守住阴阳和谐。既然体内已成“冰窖”,便不可再贪凉助寒,而应温补阳气、驱散内寒。陈宜阳给出四条实操建议:

一是避寒邪,护好三处薄弱位。空调温度不宜过低,避免冷风直吹身体,尤其要护住肩颈、腰腹、脚踝这三处易受寒侵

的部位,减少寒湿内伏之机。

二是静养心,平心静气度炎夏。“伏天先养心”,日常应戒躁戒怒,保持心态平和。可于早晚静坐调息、闭目养神,或聆听舒缓音乐,让心境如清泉般安宁。

三是微运动,升阳而不耗阳。选择清晨或傍晚凉爽时段,进行散步、太极拳、八段锦等和缓运动,以周身微汗、气血通畅为度,既可疏通经络、排出寒湿,又不致过汗伤心。

四是巧按穴,把握经络调理黄金期。三伏是经络调理的最佳时机,除由专业人员操作的三伏贴、针灸外,居家可每日早晚按揉阴陵泉穴以健脾祛湿、足三里穴以补中益气、内关穴以宁心安神。每穴按揉3分钟至5分钟,坚持伏天,对关节冷痛、心慌烦躁等有明显改善作用。

