

快走和慢走 哪个对心脏更好

泉州版答案:“看天看地看关节”

泉州,世遗之城,山海之间。走路门槛最低,但快走和慢走,到底哪个对心脏更好?2026年9月《英国运动医学杂志》一项追踪6万人、长达8年的研究给出量化答案:每天7500步—10000步是“黄金区间”,步频与步数搭配得当,护心效果最佳;超过10000步,获益反而下降。

然而泉州湿热多雨、海风绵长,走路养生不能只盯数据。泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙从气血运行角度,泉州市中医院骨科主任、主任医师苏再发从骨关节保护角度,共同给出泉州人的“在地化”方案:能快则快,走不快就攒步数;护心,也要护膝;微汗,才算正好。

□融媒体记者 张沼婢

走路以“通”为要 气血畅则心脉安

洪如龙指出,泉州地处东南沿海,属亚热带海洋性季风气候,即便白露时节仍“湿热未退、温燥渐起、温差日增、风雨无常”。这种环境下,人体易湿浊困脾、经络不畅,而走路正是最适合泉州人的“通”法。

从中医看,步行养生有三层:利关节、舒筋骨,四肢摆动使经络疏通、气血和畅;动以通塞、消食健中,缓步慢行助脾运化;健足力、养股趾,下肢有力方为养生之本。

洪如龙特别强调,“汗为心之液”,泉州湿热,走路易出汗,持续出汗耗伤心气心阴。因此走路养心不求大汗淋漓,而是“微微发热而不大汗,气血缓缓周流”。快走时心率提升、呼吸加深,温和刺激心肺,推动气血、振奋阳气;慢走时呼吸均匀、心跳平稳,如春雨润物般打通经络、化开瘀堵。快慢各有其用,关键与体质匹配。

结合现代研究的“黄金组合”,洪如龙给出气血适配方案:体质较好者,可快走,步频90—100步/分钟,累计不少于30分钟,全天总步数7500步以上;久坐人群不必死磕步数,重点把零散快走凑够30分钟,步频80—90步/分钟;体弱或走不快者,以平稳舒适速度行走,日均累积7500步左右,同样能改善代谢和血管健康。



快走优先选择对关节友好的路面。图为汀洲园沿江慢道。(庄丽祥 摄)

护心先护膝 运动不当易致关节损伤

“盲目暴走、长时间跑步,很容易给膝关节、踝关节造成伤害,轻则关节炎,重则骨折。”苏再发在门诊中见过太多因不当运动导致关节损伤的案例。他强调,讨论走路对心脏的好处,不能脱离一个前提——关节能承受得住。

苏再发从事骨伤科工作多年,擅长颈肩腰腿痛的中西医结合治疗,对泉州人的关节健康有深入临床观察。他指出,泉州多雨潮湿,海风渗透性强,长期在这种环境中行走,寒湿之邪易侵入经络关节,引发颈肩僵硬、腰酸腹胀。

因此泉州人走路养生,需额外注意

四点。

第一,走路前后做好关节“预热”与“冷却”。快走前先慢走5分钟热身,让关节滑液充分分泌;快走结束后再慢走5分钟,配合腿部拉伸。有膝关节退行性改变的中老年人,快走不宜一次性过长,可拆分为上午、下午各15分钟。

第二,善用泉州地理条件,选择对关节友好的路面和时段。滨海步道和公园绿道多铺设彩色沥青或塑胶,对关节冲击远小于石板路 and 水泥地,应优先选择。古城石板路风景虽好,但硬度高、不平整,不适合快走。泉州清晨露水重、湿气浓,关节病患者应等日出后地面稍干

再出门。

第三,将“小动作”融入行走。苏再发推荐走路时加入摆臂动作,手臂明显摆动可带动背部肌肉,缓解背痛,改善步态稳定性,减少膝关节异常受力。膝盖轻微疼痛者,可尝试脚向内或向外偏5度—10度的“八字走”,研究显示能减轻膝盖疼痛、延缓膝关节损伤。

第四,泉州特有的“海风防护”不可忽视。泉州沿海昼夜海风强劲,海风属“风邪”,穿透力极强。走路出汗后毛孔张开,海风直吹易耗伤阳气、裹挟湿气侵入肌肤经络。建议备一件薄防晒衣或披肩挡风,尤其要护住肩背和膝盖。

全国专家聚泉州 “肺腑同心”提技术

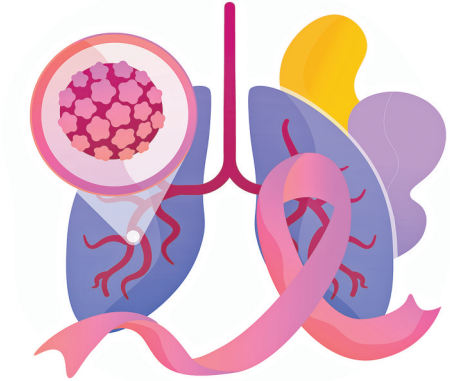
本报讯(融媒体记者张沼婢)9月11日至13日,2026“海丝侨韵·肺腑同心”——惠世肺癌早筛早诊及精准治疗第二届学术大会在泉州举行。166位省内外专家、3位线上专家与150名学员齐聚“刺桐城”,围绕肺癌早筛、精准诊疗、AI辅助等前沿议题展开交流。

大会由福建医科大学附属第二医院、委省共建国家呼吸区域医疗中心、福建省关痛有家恤病基金会、福建省医务工作者社会服务协会联合主办。

本届大会较去年首届全面升级:主题凸显泉州海丝起点与侨乡特色;会场从单一主会场扩展为1个主会场、8个分会场,形式丰富多元,既有专题报告、特色专场、前沿对话,也创新设置专家访谈环节;会场融合数字化特色,打造AI智慧会场,配备机器人迎宾,以科技赋能学术交流,为大家带来耳目一新的参会体验。

大会执行主席、福医二院呼吸与危重症医学科主任医师杨栋勇表示,基层医疗机构在呼吸疾病诊疗,尤其是肺癌规范化诊治上,还存在信息差和技术差距。“我们办这个会,就是搭建一个‘传帮带’的平台,把国内顶尖专家请到泉州,把最前沿的技术理念、国际共识直接送到基层医生身边,让大家不用跑远路就能学到实用的诊疗方法。”

作为本次学术会议的重要延伸和实践,9月13日,大会配套公益巡诊“来去阮厝 医路开闽”洛江站同步开展。由中国致公党泉州市委员会和福医二院联合主办的“同心守护肺健康 实干为民致公行”活动,在洛江区双阳街道社区卫生服务中心举办。



肺癌筛查推荐低剂量螺旋CT(CFP 图)

跨部门协同 办理双证

本报讯(融媒体记者黄耿喆 通讯员王金艺)“以往不清楚放射诊疗项目需要办理双证,总担心漏办证件违规经营,现在部门主动对接、联动指导,办事省心又放心!”近日,南安市多家医疗机构负责人纷纷为当地跨部门协同便民服点赞。

此前,部分医疗机构普遍存在政策认知盲区,对开展放射诊疗项目需同步取得《放射诊疗许可证》及《辐射安全许可证》的要求了解不足,出现单证办理、证照过期、超范围经营等违规问题。这增加办事成本和经营风险,也极易引发辐射泄漏、从业人员职业健康损伤等安全隐患,成为制约放射诊疗行业规范化发展的短板。

针对这一痛点,今年第三季度,南安市卫健局联合政务服务中心、生态环境局建立跨部门联审联管协同机制,打造“事前精准告知、事中协同审批、事后联动监管”服务模式,实现放射诊疗、辐射安全两类许可可在新办、变更、延续、注销各环节全流程双向提醒、同步指导、联动监管。工作人员主动对接拟建放射诊疗项目医疗机构,发放专属告知单,宣讲双证政策、指导材料准备,帮助机构明晰办理标准,从源头防范无证经营风险。机制打通部门审批监管服务壁垒,解决以往多头跑、反复咨询、漏办证问题,提升证照办理效率。目前,该机制已覆盖全市42家核技术利用单位,累计为8家机构提供上门合规帮扶与政策指导,整治行业乱象,规范放射诊疗秩序,筑牢核辐射安全防护屏障。

排查隐患 守护绿水青山

本报讯 眼下即将进入秋冬季森林防火关键期,南安市诗山镇林业站早部署、早行动,抓实抓细森林防火各项前置准备,筑牢山林安全防线。

镇林业站细化防火责任清单,建立隐患排查台账,组织人员对林区山口、坟地、林缘农田等重点区域逐一排查,清理林下枯枝等易燃物,补齐防火物资。各村护林员全员上岗,分片区常态化巡山护林,加大偏远山林巡查频次,及时劝阻违规野外用火行为。同时在进山要道、村落路口悬挂多条森林防火宣传横幅,提醒群众注意防火,营造群防群治的浓厚氛围,守护辖区绿水青山。

(洪焕新)

24岁吃播疑因低钾猝死

低钾不是“小毛病” 严重可致心脏骤停

近日,24岁吃播博主“千饭莹莹”(本名陈紫怡)不幸离世。据了解,长期催吐的行为让她患上严重低钾血症,怀疑因此诱发心脏骤停,酿成悲剧。在她发布的最后一条视频里,曾提到自己血钾最低仅2.3mmol/L,她特意提醒粉丝:“挣钱固然重要,身体永远是第一位。”

记者就此采访了福建医科大学附属第二医院内分泌科主任医师周竟雄。他提醒,低钾血症起病隐匿,却可能在短时间内致命。

□融媒体记者 张沼婢

“镜头前猛吃,镜头后催吐” 身体里的钾就这样被掏空

“单纯暴饮暴食并不会直接让体内钾水平急剧下降,真正带来致命风险的,是催吐、导泻这类行为。”周医生解释。

肠胃里的消化液含有大量钾,胃液里钾的含量是血液的2—3倍,肠道分泌的消化液里钾含量甚至能达到血液的10倍左右。频繁剧烈呕吐、拉肚子,流失的不只是身体里的水,还有大量带着钾的消化液,钾会跟着大量丢失。

雪上加霜的是,反复催吐还会打乱身体内部的酸碱平衡,促使肾脏快速将

钾通过尿液排出体外。相当于钾一边从肠胃大量流失,一边又通过肾脏持续往外排,体内的钾储备会被迅速耗光。

博主莹莹的血钾最低降到了2.3mmol/L,远低于3.5—5.5mmol/L的正常范围,属于重度低钾。周竟雄提醒,急性的钾流失病情发展迅速,短时间内就可能诱发心律失常、呼吸肌麻痹而猝死。

莹莹最后一条视频还可以正常发言,但仅仅三天之后就不幸离世,足可以看出低钾病情的恶化可以来得猝不及防。



香蕉含有丰富的钾(CFP 图)

“腿软乏力不一定就是累” 几类人要格外警惕低钾

周竟雄提醒,低钾早期的身体信号很有迷惑性,常被误以为只是身体疲惫、睡眠不足。低钾最先也最常出现的感受就是双腿发软无力:走路时感觉抬脚乏力,爬楼梯腿使不上劲,站一会儿就想蹲下休息。

如果浑身无力的感觉从双腿慢慢扩散到躯干、手臂,甚至影响到负责呼吸的肌肉,出现喘气费力的情况,说明病情已经到了非常凶险的地步。除此之外,心慌、胸闷、恶心、腹胀、便秘等也可能是身体发出的低钾预警,千万不要忽视。

那么哪些人群更容易遇到低钾问题?周竟雄介绍,长期节食挑食,靠催吐、吃泻药减肥的人;频繁呕吐腹泻、平时大量出汗的人;长期服用利尿剂、随意吃泻药的人;甲亢、原发性醛固酮增多症等内分泌疾病患者,都属于低钾的高危群体。

在泉州的临床门诊里,就经常碰到因为减肥催吐、长期腹泻、擅自使用利尿剂而查出低钾的就诊者。周竟雄特别提示:一个电解质检查就可以确诊低钾,花费不多,却可能救命。

“补钾不是多吃香蕉就够了” 专家给出三条提醒

那么,补钾是不是多吃香蕉就够了?专家给出三条提醒。

第一,轻度低钾,优先食补。紫菜、海带、菠菜、香菇、木耳、土豆、山药、香蕉、橙子、各类豆子、坚果等含钾丰富,可适当多吃。存在慢性低钾的人群可在医生指导下选用低钠盐,但肾功能不好的人慎用。

第二,中度、重度或是突发的急性低钾,应马上就医。千万不要自行随便购买补钾药物服用。补钾有‘四不宜’——不宜过早、过浓、过快、过多,务必在医生监护下进行,必要时

静脉补钾,同时跟踪监测血钾和心脏情况。

第三,查明病因,源头治疗。周医生说:“低钾往往只是身体发出的警报,背后可能藏着某种疾病,单纯补钾不能解决根本问题。”若出现不明原因的持续乏力、腿软、心悸,可到福医二院等综合性大医院内分泌科就诊,查血电解质,遵医嘱治疗。

“挣钱固然重要,身体永远是第一位。”博主莹莹给大家的这句警示,不该只留在热搜话题中,更值得每一个人记在心里。