

惊蛰时节养生 重在舒肝健脾

省卫健委邀请中医药领域专家给出惊蛰养生实用建议

林宝珍
海都记者

让中医生活化,生活中医化。3月4日,福建省卫健委举办“时令节气与健康福建”新闻发布会,并就惊蛰养生,邀请中医药领域的专家给出了实用建议。

专家表示,惊蛰时节,春雷始鸣,万物复苏,标志着仲春时节的开始,此时顺时调养,舒肝健脾,能为全年的健康打下坚实基础。专家还就春季常见病的防治,提出了宝贵的建议。

惊蛰时节肝气旺盛 小心慢性胃炎反复

福建中医药大学附属第二人民医院脾胃科主任柯晓主任医师提醒,惊蛰时肝气旺盛,易克制脾胃,而福建人偏爱海鲜等寒凉食物,会进一步损伤脾胃阳气。加之该时节雨水增多,湿气加重,湿邪侵犯脾胃,阻碍其运化功能,导致慢性胃炎容易反复发作。

“胃靠三分治,七分养。”柯晓主任强调,保持心情舒畅

至关重要,这样肝脏才能正常疏泄,助力脾胃消化吸收。日常可通过深呼吸、按摩太阳穴、热水沐浴、听音乐等方式缓解压力,消除紧张焦虑。

饮食上,应选择新鲜、松软、易消化的食物。福建传统饮食中的山药粥、莲子百合汤、薏米汤等健脾祛湿药膳,都是不错的选择。同时,要避免开腌制、烤熏、生冷、油腻、辛辣食物,防止加重脾胃负担。

此外,惊蛰期间寒热交替、气温波动大,人体易感风邪,出现腹胀、腹痛等症状,肠易激综合征腹泻患者也会增多。这类患者可多吃山药、莲子、芡实、茯苓等健脾食物,以及炒薏米、陈皮、生姜等化湿食材,还要注意腹部保暖,晨练最好在日出后进行,避免风寒侵袭脾胃。

注意保护好膝关节 保养呼吸道防疾病

“寒从脚起,病从湿生。”福建中医药大学附属第二人民医院康复中心主任吴明霞主任医师也表示,惊蛰前后经常发生“倒春寒”,给膝关节疼痛带来不少隐患。她建议大家要遵循“春捂秋冻”原则,重视对膝关节的保暖,避免关节受寒引发或加剧疼痛。

对于已有膝关节疾病的人群,吴主任建议采用针灸等中医传统疗法。针刺膝关节周围的内外膝眼、足三里等穴

位,配合温针灸,能祛风散寒除湿、补益肝肾、活血通络,缓解疼痛,恢复关节功能。艾灸也适合体质偏寒者,有助于排出寒湿之气,提升机体抵抗力。

惊蛰后,空气中花粉、尘螨等过敏原增多,易加重过敏性鼻炎症状。吴主任推荐通过针灸刺激特定穴位疏风通利鼻窍,也可自我按摩迎香穴、印堂、合谷、足三里等穴位,缓解喷嚏、流涕、鼻痒等症状。

我们应该怎样保养呼吸道,免受疾病入侵呢?福建中医药大学附属第二人民医院肺病科主任王春娥主任医师建议,饮食以润肺清燥为主,多吃白萝卜、梨等甘润食物,少吃辣椒、羊肉等辛燥食物。起居上,遵循“春捂秋冻”,注意颈部、背部、脚踝保暖,室内勤通风,避免对流风直吹。家中如有患者要做好隔离,并养成良好卫生习惯,勤洗手,清洁随身物品。

四款惊蛰药膳 助力健康养生

惊蛰时节,气候逐渐回暖,有哪些适合大众的药膳推荐呢?福建中医药大学附属第二人民医院党委书记周阳杰特别推荐了四种药膳:

生梨贝母汤:生梨1只、川贝母3克、陈皮3克,冰糖或蜂蜜适量,笼蒸1小时后拣去

贝母和陈皮;能润肺止咳、清热化痰,适合春上火出现口干舌燥、喉痒咽痛的人群。

生姜萝卜粥:生姜15克、白萝卜100克、粳米50克熬煮;可温中解表、散寒止咳、健脾和胃,能缓解风寒感冒、食积不化症状。

杞菊炖乳鸽:乳鸽1只、黄芪20克、枸杞10克、生姜3片,炖煮1.5~2小时;有益气补虚、滋补肝肾、养血安神的功效。

芹菜粥:用100克粳米和50克芹菜熬煮;可清热解暑、利尿消肿。

小伙心脏“超载” 医生减重“卸载”

他才23岁重达130公斤,一度濒临心衰风险;医生提醒,做好长期体重管理,良好的生活方式仍是关键

海都记者 胡婷婷

23岁的心脏,应该是充满强劲有力的,但来自南平的小邱(化名)却因重度肥胖导致严重的扩张型心肌病、慢性心功能不全,一度濒临心衰风险。

3月4日是“世界肥胖日”,福建医科大学附属协和医院胃外科林建贤副教授提醒,大家在日常生活中可通过BMI、体脂率和腰围等数据判断自己是否肥胖,做好长期体重管理,良好的生活方式仍是关键。



杰清/漫画

案例:小伙重度肥胖 走几步就气喘

“小邱身高178厘米,体重130公斤,BMI高达41。”林建贤副教授介绍,小邱才23岁,本应是朝气蓬勃的年纪,却因重度肥胖深陷健康泥潭:走几步就气喘吁吁、夜间频繁憋醒、下肢水肿,连爬楼梯都像背着一袋水泥。

“正常人心脏射血分数约为60%,而小邱只有28%。”林建贤副教授告诉记者,因为重度肥胖,小邱

心脏严重“超载”。

近年来,不堪重负的小邱辗转多地求医,但因心脏功能差,传统减重方式效果微弱,常规手术风险极高。最终,他慕名来到福建协和医院胃外科寻求希望。

在麻醉科赖忠盟教授、陈文华教授团队保驾护航下,林建贤副教授凭借丰富经验,仅用1.5小时顺利完成减重手术。

术后第二天,小邱即可下床活动、喝水,并于术后第五天顺利恢复出院。

术后一个月随访,小邱的体重已下降32斤,水肿、呼吸困难症状逐渐缓解,爬三层楼不再气喘,血糖、血脂接近正常,重度脂肪肝也显著减轻。目前术后三个月,小邱体重减轻63斤,并且重回职场,享受“卸载”后的“心”生活。

提醒 每天进食七分饱 体重管理效果好

“肥胖管理理念已从传统的以症状为中心转向以并发症、健康和患者为中心的个体化管理模式。”林建贤副教授告诉记者,协和医院胃外科开设减重门诊多

年,为患者制定个性化的治疗方案,吸引了不少国内外患者前来寻求帮助。

林建贤副教授提醒,体重管理是一个需要长期坚持的过程。在饮食

方面,不推荐极端低碳水化合物或生酮饮食。建议保持饮食平衡,控制总热量摄入。如果做到每天进食七分饱,对体重管理会有很好的长期效果。

福州公交集团:传承雷锋精神,让城市的“流动名片”更闪亮

海都记者 李嘉琪 通讯员 吴梦蓉

春寒料峭时,榕城却暖意不断。帮走失老人和儿童回家、助力货车司机灭火、归还笔记本电脑……连日来,一件件好人好事在公交车厢和场站内不断涌现,一位位福州公交人用实际行动传递着雷锋精神的火炬,让城市的“流动名片”更闪亮。

据统计,2024年至今,福州公交集团共计发生好人好事5000余起,省、市级媒体刊登相关报道40篇,配合警方调取车辆信息1200余次,寻回走失老人和儿童80人,80路驾驶员孙家国、出租车驾驶员瞿宜荣获福州市见义勇为先进分子荣誉称号。



126路驾驶员李明远帮助抓小偷,市民送来锦旗表达感谢 (福州公交集团供图)

消防安全培训,让我们熟练掌握掌握了灭火器的使用方法,在关键时刻真能救命!”回想起救火经过,孙家国感慨企业的日常培训让自己受益良多。

据了解,在安全生产月、全国消防日等重要时间节点,福州公交集团深入开展消防、防恐、防台防汛应急演练,为职工及时有效应对突发事件提供有力保障。

近邻党建聚合力

“学雷锋纪念日”到来之际,公交志愿者的身影又出现在各大场站和共建社区,为市民群众提供暖心的便民服务。据了解,福州公交集团不断深化近邻党建工作,积极发动党员、职工

群众参与各类志愿服务活动,将雷锋精神和公交人崇德向善的品质传播得更广更远。

近一年来,福州公交集团已联动多个共建社区及单位开展了120场主题志愿服务活动,参与人员1500余人次。其中,关爱白血病患儿、科普阿尔茨海默病、“交通实景课堂”等特色活动“品牌化”,树立起公交为民服务良好形象。

此外,福州公交集团的6624个公交站点灯箱、3000余辆公交车也化身移动宣传站,展示社会主义核心价值观、“六有”福州人、节能环保等讲文明树新风公益广告,让百万市民在出行中感受文明熏陶。

平凡岗位显担当

“我的孩子走丢了!”2月底的一天,市民庄女士焦急的求助声牵动人心。福州公交集团第十一车队迅速响应,调度员薛林蛟仔仔细细排查锁定目标车辆,驾驶员翁义群在车厢发现走失儿童后核实并护送至庄女士

身边。这场爱心接力,正是福州公交集团紧密围绕福州市委文明办、市国资委、市交通局、福州左海集团、市道运中心的相关要求,完善在岗人员职业道德教育和应急处置体制机制的生动实践。

据福州公交集团负责人介绍,集团每两年一次的

轮岗培训覆盖全体驾驶员,包括道路交通安全、防御性驾驶、职业道德讲堂、车辆技术、心理健康等,系统性提升驾驶员职业素养。各基层单位、车队也每月召开安全服务例会,以典型案例解析行车安全注意事项和服务沟通技巧。此外,福州公交集团还设立了相关奖

励机制,表彰好人好事,让善行义举蔚然成风。

见义勇为护平安

当危险来袭时,公交人更显英雄本色。2023年6月26日,80路驾驶员孙家国发现邻居家起火,随即抄起灭火器冲入火场,救下独居老人。“车队定期组织的