

# 我爱健康

## 2025

# I LOVE HEALTH

主办：福州市卫生健康委员会 承办：福州市疾病预防控制中心（福州市卫生健康监督所）



### 精彩纷呈 昂扬向上

——福州市疾控中心（市卫监所）举办2025年新春联欢团拜会

凯歌辞旧岁，洪钟唱新篇。近日，福州市疾控中心（市卫监所）2025年新春联欢团拜会顺利举行。全体职工欢聚一堂，由职工自编自导自演的文艺节目精彩纷呈，充分展示了疾控人昂扬向上的精神风貌。

**图1** 福州市卫健委三级调研员陈敬水在团拜会上致新春贺词，代表市卫健委向辛勤工作的全体职工致以亲切问候和美好祝福。

**图2** 中心领导班子祝全体职工新春吉祥、健康平安、工作顺利、阖家幸福、年年永泰、一生长乐！

**图3** 古典舞表演《美人关》，舞者身姿婀娜，体态轻盈，舞姿曼妙，带我们领略了婉约之美。

**图4** 全体职工合唱中心形象歌曲《守护》，新春联欢团拜会圆满落下帷幕。

整场演出生动展现出职工们多才多艺、热爱生活、携手共进、奋发有为的精神风貌，增添了浓郁的节日气氛。

2025年，我们将怀着热忱与坚韧、勤奋与质朴，继续书写属于我们的光辉篇章，再创新的辉煌！



《我爱健康》链接

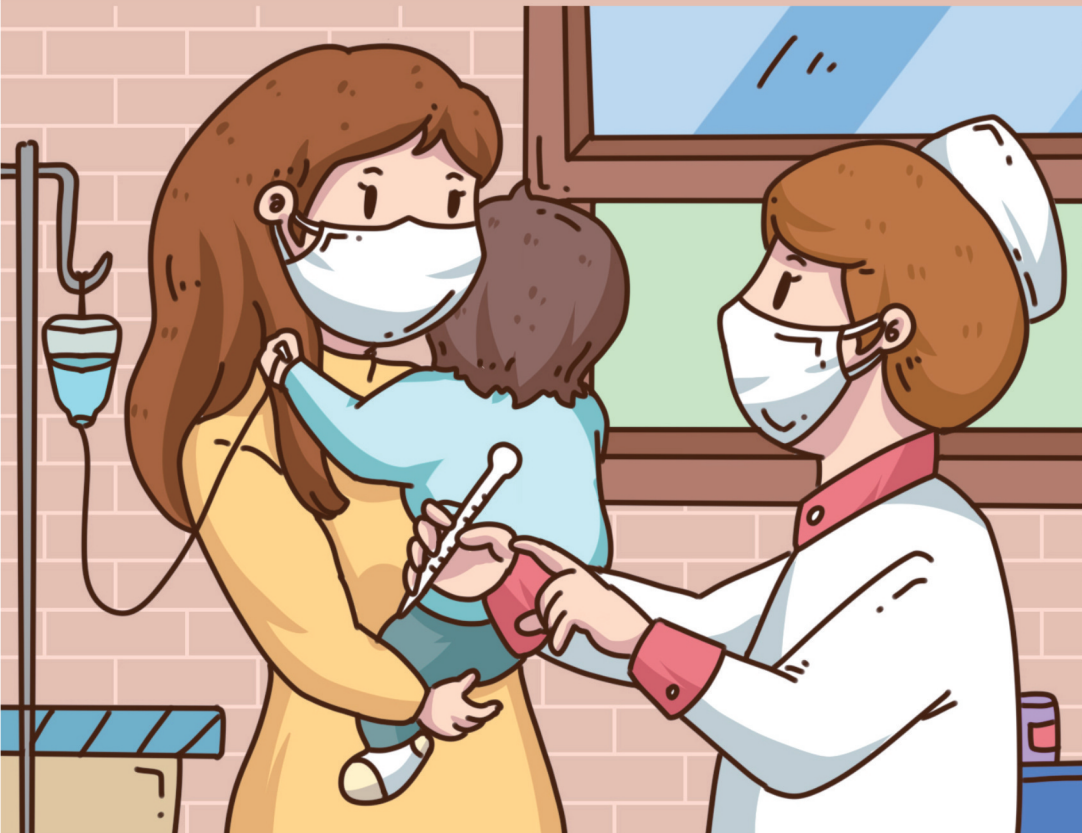
闽内资准字A第029号  
福州雄胜彩印有限公司 承印



## 金蛇贺岁 健康平安

恭贺新禧 · 平安健康 · 吉祥如意

### Happy Chinese New Year



## 预防流感

流感是由流感病毒引发的急性呼吸道传染病，症状比普通感冒严重，常伴有 39℃ 及以上高热、头痛、肌肉酸痛、乏力等。儿童、老人、孕妇及慢性病患者感染后，易出现严重并发症。

其传播途径主要有飞沫传播，还有接触传播。预防流感，接种疫苗是关键。日常要养成良好个人卫生习惯，勤洗手；常通风；少聚集；戴口罩。同时，均衡饮食、适量运动、保证充足睡眠，增强自身免疫力。若不幸感染，发病 24 至 48 小时内用抗流感病毒药物治疗效果好，症状严重应及时就医。



## 用爱和行动呵护健康

在这个快节奏的现代社会中，健康已成为我们最为珍视的财富。它不仅是身体没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。我们爱健康，因为它赋予我们活力，让我们能够尽情享受生活，追求梦想。

健康是一种责任，也是一种投资。它需要我们用心去呵护，用行动去实践。从清晨的第一缕阳光开始，我们就应该关注自己的身体状况，通过适当的运动、合理的饮食和充足的休息来保持身体的活力与平衡。同时，我们还需要关注心理健康，学会调节情绪，保持积极的心态，以应对生活中的各种挑战与压力。

健康还是一种选择。它需要我们做出明智的决策，拒绝那些对身体有害的行为。同时，我们还需要选择那些能够让我们感到快乐、满足和有意义的生活方式，如与家人共度时光、参加社交活动、追求个人爱好等。这些选择不仅能够让我们保持身心健康，还能让我们的生活更加丰富多彩。

作为一本专注于健康传播的期刊，《我爱健康》致力于为读者提供全面、实用的健康知识和信息。我们希望通过我们的努力，能够帮助读者树立正确的健康观念，养成良好的生活习惯，让健康成为大家生活中不可或缺的一部分。

让我们一起携手努力，共同追求健康的生活方式。让我们在忙碌与压力中找到平衡，在挑战与机遇中保持活力。让我们用爱和行动去呵护健康，让它在我们的生命中绽放出最耀眼的光芒！

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】

封面题字：陈奋武



2025年1月 第1期  
总第103期

主办：福州市卫生健康委员会  
承办：福州市疾病预防控制中心  
(福州市卫生健康监督所)

编委会主任：郭勇  
编委：肖德万 林怡林 强  
张朝阳 陈敏红 谢兆勋  
吴秀娜 郭睿  
指导专家：陈国龄 张仁川 陈辉清

《我爱健康》编辑部

主编：张晓阳  
副主编：陈敏红  
编辑：罗秀凤 陈杨 王利书  
翁美榕 黄婷屏 刘兴文  
美编：万小军

地址：福州市长乐区万沙路199号  
电话：0591-62715059  
传真：0591-62715059  
邮编：350212  
邮箱：ilovehealth@yeah.net

发送对象：系统交流  
印数：10000册  
印刷单位：福州雄胜彩印有限公司  
印刷日期：2025年1月

# Contents

## 目录

### 卷首语

用爱和行动呵护健康 ..... [ 01 ]

### 专家论坛

新春佳节 团圆和健康两不误 ..... [ 04 ]

人偏肺病毒 ..... [ 06 ]

### 健康资讯

福州疾控开展土源性线虫病监测工作 ..... [ 07 ]

同名不同命 流感亦有别 ..... [ 08 ]

### 营养膳食

三高人群适合的食物 ..... [ 10 ]

### 养生健体

新春科学饮食九大注意事项 ..... [ 12 ]

冬天晒太阳是养生妙方 ..... [ 14 ]

顺应节气 开启冬季健康模式 ..... [ 16 ]

### 食品安全

吃鸡蛋真的会升高血胆固醇水平吗 ..... [ 18 ]

### 生活贴士

冬天心脏病病人要注意什么 ..... [ 20 ]

关注口腔卫生 让健康从“齿”开始 ..... [ 22 ]

### 防病之道

呼吸道疾病传染如何做好出行防护 ..... [ 24 ]

预防流感 守护健康 ..... [ 26 ]

### 健康指南

有这四种症状要警惕骨质疏松症 ..... [ 28 ]

### 儿童康健园

2025护眼秘籍：孩子视界不模糊 ..... [ 30 ]

孩子咳嗽老不好 会是慢性咳嗽吗 ..... [ 32 ]

### 康乃馨

女性更容易手脚冰凉 ..... [ 35 ]

### 中医治未病

芝山药捶拍八虚 ..... [ 36 ]

### 舒心苑

走出心灵的“阴霾” ..... [ 39 ]

## 支持单位

鼓楼区卫生健康局

台江区卫生健康局

仓山区卫生健康局

晋安区卫生健康局

马尾区卫生健康局

长乐区卫生健康局

福清市卫生健康局

闽侯县卫生健康局

连江县卫生健康局

罗源县卫生健康局

闽清县卫生健康局

永泰县卫生健康局

福州市第一总医院

福州市第二总医院

福州市中医院

福州市肺科医院

福州市孟超肝胆医院

福清卫生学校

福州市消毒站

# 新春佳节

# 团圆和健康两不误

简介

**陈敏红** 福州市疾控中心（市卫监所）副主任，主任医师，福建医科大学兼职副教授；中国女医师协会第四届公共卫生专业委员会委员；国家级现场流行病学项目培训基地导师；福建省药物临床试验与研究学会常务理事；福建省预防医学会感染性疾病预防专业委员会委员。长期从事传染病防控和免疫规划工作。

春节是中国最重要的传统节日，大量外出务工、求学的人群纷纷踏上返乡之路，人员流动频繁，呼吸道传染病和诺如病毒感染传播风险也随之加大。

目前，呼吸道传染病总体呈现持续上升趋势，不同病原体导致的感染走势存在差异，南方省份门急诊流感样病例核酸检测阳性率排名前三的分别为流感、人偏肺病毒、鼻病毒，同时还检出一定比例的腺病毒、呼吸道合胞病毒、肺炎支原体等。冬春季是呼吸道感染高发季节，多种病原体可叠加感染或交替流行。为减少疾病传播、降低疾病危害，公众应加强自我防病意识，保持良好的个人卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻并及时洗手；未洗手时尽量不要触摸眼睛、鼻或口。尽量避免接触患有流感等呼吸道疾病的人员，特别是在公共场所避免与他人过于密集接触；如果自己或家人出现流感症状，应及时就医并佩戴口罩。此外，接种疫苗是预防传染病最经济、有效的方法。

春节期间，家庭聚餐和外出就餐的机会增多，诺如病毒传染性肠炎的发生风险也不容忽视。诺如病毒传染性极强，仅需少量病毒颗粒就足以感染健康成人。诺如病毒感染者的粪便和呕吐物中会排出大量病毒，病毒可通过“粪-口”传播，也可通过“气溶胶”传

播，接触少量病毒在短时间内就可发病。广大市民在春节期间要注意饮食卫生，水果和蔬菜食用前应认真清洗，正确烹饪食物，尤其是食用贝类海鲜等高风险感染诺如病毒的食物应保证彻底煮熟。

健康的生活方式对预防疾病非常重要。节日期间，饮食宜以清淡为主，食物多样，合理膳食，适当补充水分。平时应加强体育锻炼，注意保暖，多休息，避免过度劳累。保持良好的作息习惯，不要熬夜，保证每日7-8小时的睡眠时间。

此外，春节假期有外出旅行计划的市民，在赴热带、亚热带国家和地区旅行时，应特别注意登革热、疟疾等虫媒传染病。在出发前一定要了解目的地传染病流行情况，做好防蚊准备，谨防境外感染。归国后应做好个人健康监测，若出现发热、肌肉酸痛等症状，请立即就诊并主动告知境外旅居史。

福州市疾控中心（市卫监所）祝愿广大市民度过一个健康、欢乐、祥和的春节。■

简介

**羊晶晶** 福州市疾控中心(市卫监所)传染病防控科副主任医师 医学硕士,福建省防痨协会常务委员,福州市预防医学会常务委员。专业特长:对传染病防控和疫情处置工作有丰富经验。

## 人偏肺病毒

人偏肺病毒(Human Metapneumovirus,HMPV)是属于偏肺病毒属的一种呼吸道病毒病原体,于2001年首次在荷兰呼吸道患儿童鼻咽分泌物中分离。人偏肺病毒感染表现为自限性疾病,我国人偏肺病毒呈现冬春季流行的特点,流行主要集中在12月至次年4月。

中国疾病预防控制中心监测显示,全国人偏肺病毒在2025年第1周检测阳性率远低于流感病毒的检测阳性率,不是当前中国呼吸道传染病的优势病原体。

**病原学:** HMPV属于肺炎病毒科,偏肺病毒属。HMPV包括A和B两个基因型,可分为A1、A2、B1、B2四个亚型,这些亚型常常同时流行,各亚型病毒传播力和致病性未见明显差别。HMPV对热敏感,60℃30分钟可灭活;对乙醚、氯仿等有机溶剂敏感;1%次氯酸钠等含氯消毒剂、5%福尔马林、2%戊二醛、1%碘伏等常用消毒剂可灭活病毒。

**传播方式:** HMPV可以通过空气飞沫、密切接触和大颗粒气溶胶等方式进行传播,可引起所有年龄段人群呼吸道感染,但有症状的感染多发生于5岁以下儿童和65岁以上老年人。

**临床表现:** 潜伏期3~9天,多为3~6天。多表现为上呼吸道感染症状,如发热、咳嗽、鼻塞、流涕、声音嘶哑等,约1周左右症状逐渐缓解。仅凭临床表现很难将人偏肺病毒感染与其他呼吸道病毒感染区分开来。对于出现人偏肺病毒感染的儿童,需要尽早治疗。

**预防:** 人偏肺病毒可能通过与受污染的分泌物或密切接触而传播,建议采取接触隔离、勤洗手,戴口罩。

**治疗:** 目前还没有疫苗获得上市。但有研究表明,重组人干扰素 $\alpha$ -2b联合利巴韦林对儿童偏肺病毒感染的治疗作用确切,可促使患儿症状消失,缩短治疗的时间。■

简介

**廖强冰** 福州市疾控中心(市卫监所)传染病防控科主管医师,主要从事疾控控制、病媒生物监测、突发公共卫生事件应急处置等工作。

## 福州疾控 开展土源性线虫病监测工作

福州市台江区为2024年福建省国家土源性线虫病监测项目流动监测点。土源性线虫病是一类肠道寄生虫引起的人体寄生虫病,引起该病的寄生虫包括蛔虫、钩虫、鞭虫等虫种,该病常引起营养不良、贫血、生长缓慢等症状,主要威胁人群是妇女和儿童。

为监测了解我市土源性线虫病流行动态及影响因素,掌握流行规律,预测流行趋势,制定有针对性的防治策略提供科学依据。中心于2024年11月25-27日组织寄生虫病专业技术人员赴台江区开展土源性线虫病监测工作,省疾控中心派相关专家到现场进行技术指导。

此次监测按东、西、南、北、中5个方位,抽取了瀛洲、后洲、新港、苍霞、宁化5个街道的5个社区作为监测点,全面开展土源性线虫病监测工作。此次监测严格按照技术方案要求,每个社区随机采样3周岁以上居民粪便样本200份,合计1012份,采用改良加藤厚涂片法检测,同时采集100余份儿童肛拭纸标本镜检查蛲虫进行检测。

在各级卫生人员共同参与下,本次监测任务圆满完成。根据调查结果,一方面调查组及时协调台江区相关单位通知感染者前往医院做进一步的诊断及治疗,做好消毒和清洁工作;另一方面要求相关单位加强公众健康教育,倡导健康生活方式,养成良好卫生习惯,不吃生食,注意个人卫生,饭前便后要洗手,勤洗衣物等。通过此次调查,进一步掌握了我市土源性线虫病的流行情况,为制订防治对策和评价防治效果提供了科学依据。■



简介

**刘晓英** 医学硕士、福州市2024届医疗卫生类引进生，积极参与科研工作，已发表学术论文10篇，其中以第一作者身份发表的两篇中科院1区SCI论文。现于福州市疾控中心（市卫监所）实践学习和专业锻炼。

# 同名不同命 流感亦有别

由于流感嗜血杆菌（*Haemophilus influenzae*, Hi）最早是在流感患者的痰液中被发现，导致人们长期以来误以为它就是引起流感的“元凶”。然而经过41年的研究，才证实流感实际上是由流感病毒引起的，Hi只是与其共存的细菌之一。

## Hi概述与流行趋势

Hi是一种革兰氏阴性杆菌，可根据是否具有多糖荚膜分为有荚膜型（a-f六种血清型，以Hib致病力最强）和无荚膜型（不可分型NTHi）两类。20世纪90年代以前，Hib是5岁以下儿童细菌性脑膜炎、肺炎等侵袭性感染的主要致病菌。随着Hib疫苗普及，感染率大幅下降，但疾病负担依然较重。如今，NTHi逐渐成为新兴流行菌株，已成为部分地区Hi感染的主要致病菌。

## Hi感染的流行病学特征

Hi感染全年均可发生，但以冬春季为高发季节。Hi是一种常定植于鼻咽部的机会致病菌，对特定人群的健康威胁尤为显著，尤其是婴幼儿、老年人及免疫力低下的人群更易感染。

## Hi的传播途径

1. 可通过飞沫吸入或直接接触呼吸道分泌物传播。
2. 在新生儿中，可能通过吸入羊水或接触生殖器分泌物传播。

## Hi感染的临床表现

Hi感染可引发多种临床症状，主要集中在呼吸道和中枢神经系统。尽早识别并治疗这些症状对于预防病情恶化至关重要。

常见症状包括发热、咳嗽、呼吸急促、鼻塞、流涕等呼吸道症状，可发展为化脓性扁桃体炎、急性鼻窦炎、支气管炎、会厌炎和中耳炎。

此外，Hi感染严重时也可出现抽搐、昏迷等神经系统症状，引发侵袭性疾病，如化脓性脑膜炎和败血症。

## 预防Hi感染的措施

预防Hi感染的关键在于提高免疫力和采取有效的卫生防护措施。

接种含有Hib成分的疫苗是预防婴幼儿感染的重要手段，能够显著降低由Hib引起的严重感染。目前已上市的常用含Hib成分的疫苗有四种，不同疫苗的作用范围和免疫程序存在差异，须在医师指导下选择接种。

保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、避免接触呼吸道分泌物、佩戴口罩等，也是减少Hi传播的有效方法。

对于免疫力低下的高风险人群，应加强健康管理，避免与感染者密切接触。■

# 三高人群适合的食物

## 一、主食类

粗粮为主：三高人群适合吃五谷杂粮，如小米、玉米、荞麦、燕麦、糙米、红薯、土豆等。这些食物富含膳食纤维，相较于精制米面，消化吸收相对缓慢，有助于控制血糖上升速度，同时还能增加饱腹感，减少其他高热量食物的摄入。助于维持血糖、血脂和血压的稳定。

## 二、蔬菜类

富含纤维和特殊成分的蔬菜

**芹菜** 富含纤维素，有助于降低血压。

**苦瓜** 苦瓜中的苦瓜皂苷被认为有类似胰岛素的作用，能够辅助调节血糖，对于高血糖患者来说是一种理想的蔬菜。同时，苦瓜的热量低，富含维生素和矿物质，也有利于血脂和血压的控制。

**茄子** 含有丰富的类黄酮等抗氧化物质，能降低血液中的胆固醇水平，有助于改善高血脂状况。

**菠菜** 富含铁、维生素C、纤维素等营养成分。有助于增强血管壁弹性，纤维素可促进肠道蠕动，利于排出体内多余的胆固醇和脂肪。

**生菜** 低热量、高纤维，富含多种维生素和矿物质，有助于控制血脂和血糖。

## 三、水果类

低糖且富含营养的水果（高血糖患者需注意控制量）

**猕猴桃** 可以有效地调节糖代谢，调节细胞内的毒素，是降血糖、防止糖尿病比较好的水果选择，同时还富含维生素C等多种营养成分。

**无花果** 其糖分主要为果糖，相对来说对血糖影响较小，适合三高人群在血糖控制较好的情况下适量食用，并且含有多种维生素和矿物质等营养元素。

**柚子** 含糖量相对较低，且富含维生素C、类黄酮等成分，具有一定的抗氧化和调节血脂作用，比较适合三高人群食用。

## 四、蛋白质类

低脂肪的肉类和优质蛋白食物

**深海鱼** 如三文鱼、鳕鱼等，含有适量的蛋白质和适量的脂肪，其中的不饱和脂肪酸（如欧米伽-3脂肪酸）有助于降低血脂，对心血管健康有益。可以每周食用2~3次，每次适量。

**蛋清** 几乎不含脂肪，富含优质蛋白，可以作为补充蛋白质的选择，例如制作蛋清羹等。

**豆制品** 如豆腐、豆浆等，含有丰富的植物蛋白，并且不含胆固醇，还含有大豆异黄酮等成分，有助于降低血脂，适合三高人群食用。

## 五、其他食物

低脂奶制品 如脱脂牛奶，在保证蛋白质摄入的同时，减少了脂肪的摄入，适合三高人群饮用。

**菌菇类** 如香菇、木耳等，具有一定的降脂降糖作用，还富含多种营养物质，可增加食物的多样性。例如，香菇可以用来炖汤，木耳可以凉拌或炒菜时加入。

**洋葱** 含有前列腺素A等成分，有扩张血管、降低血液黏度、增加冠状动脉血流量等作用，对高血压、高血脂患者有一定益处，可以作为日常饮食中的配菜经常食用。

**大蒜** 具有抗菌消炎、降低血脂等作用，在烹饪菜肴时适量加入，既能增添风味，又有助于健康。

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】

# 新春科学饮食九大注意事项

开工大吉！一转眼，春节已过半。刚刚过去的春节长假，大鱼大肉肯定是免不了的。加上频繁地举杯畅饮、暴饮暴食、饮食不规律和熬夜，常常会导致消化道疾病，还可能导致一些人的血脂、血压、血糖上升。如何快速地回归健康正常的生活？专家表示，科学饮食很重要！

**安全饮食** 过年前很多家庭会准备大量的蔬菜、肉类、水果，在加工前一定要注意新鲜度；冰箱里存放的食物取出后要加热后食用，加工过程中器皿、菜板、抹布不要混在一起；存放剩余的食物，不要置于铝制的盛物或锅内，避免因铝化合物中毒。

**饮食有度** 丰盛的家宴从节前延续到节后，容易“吃撑”，造成胃肠不适。小到消化不良“拉肚子”、打嗝腹胀“泛酸水”，大到急性胰腺炎危及生命，最好的预防方法就是自我节制，饮食有度。

**饮食规律** 要注意按时按点吃饭，不要因为贪玩和贪睡扰乱正常的饮食规律，使胃肠不适应而造成消化功能紊乱。节假日和节假日过后，常出现有人消化不良、身心疲惫等症状，饮食不规律是“罪魁祸首”。

**饮食清淡** “大鱼大肉”，过度充分的肉类摄入会提供大量蛋白质，会加重胆囊、胰腺等消化器官的负担，容易诱发胆囊炎、胰腺炎；节日期间活动量比上班时要少，多吃少动会使肥胖、高血压、糖尿病等疾病的发病率升高。建议节后菜肴的制作比平时清淡些。

**多吃蔬菜 and 水果** 多吃蔬菜、水果能够让大便排得更加通畅，因为蔬菜、水果当中都含有丰富的膳食纤维，通过胃肠道的刺激和吸水膨胀，在预防和治疗便秘方面的作用会非常明显。多吃蔬菜、水果还能够让情绪变得更加稳定。

**主食不可忘** 粮食是碳水化合物的主要来源，它参与脂肪、蛋白质的代谢过程，使其完全氧化，减少有毒代谢物的生成，同时为人体提供膳食纤维。

**饮酒要适量** 过量酒精会造成大脑、肝脏、神经系统和消化系统的损伤，必须避免醉酒。

**少吃坚果类** 适当食用坚果对身体是有一定好处的，过度食用则容易出现口干舌燥上火现象。春节前后尤其应适当减少坚果摄入。

**减少碳酸饮料摄入** 过度饮用碳酸饮料不仅会影响体内钙的吸收，更可能会出现骨质疏松、腹痛腹泻等情况。

最后，许多人认为食滞就是吃撑了，只要喝粥或者口服一些中成药就可以了。专家提醒，食滞问题可大可小，必要时须求助医生。食滞在中医称为食积，多是由于饮食不当，损伤脾胃导致。轻者主要表现为胃脘胀满、恶心欲呕，这时一般通过禁食或口服保济丸、整肠丸等药物即可缓解。但对于一些暴饮暴食、大量喝酒或进食海鲜的人群，如果突发腹痛难忍、发热，腹部出现瘀斑、呕吐、脂肪泻等症状，就必须警惕急性胰腺炎发生，这时候必须及时就医。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】

## 冬天晒太阳是养生妙方

冬日日照减少，阴天增多，故民间有“冬阳贵如金”之说。冬阳是人类天然的营养品和“补药”，冬阳也是一个“好医生”。在冬天，我们要特别珍惜阳光，充分享受大自然的这一恩赐。从居室走出来，当一棵活的“向日葵”，常常受补于温暖的太阳光，并适当参加一些健身活动，对于杀菌、防病、保健、强体，都十分有益，可以说是一种不花钱的养生法。

医学上把太阳称为“最大的消毒器”。阳光的紫外线是一种“天然消毒剂”。如能做到“三晒”——勤晒衣服、勤晒被褥、人晒太阳，就能大大减少各种呼吸道传染病的发病。冬天常晒太阳，一则可使体表温度升高，促使血管扩张，使血压下降，这也就是为什么夏天高血压患者血压易降低的一个原因。另外，适量的紫外线照射可使体内产生一种“阳光荷尔蒙”——维生素D<sub>3</sub>，而维生素D<sub>3</sub>与钙相互影响又能够控制血压，晒太阳有益心脏健康。研究证明，维生素D缺乏是心脏疾病的独立致病因素。

冬天适当地晒太阳还能使患者血压下降。有数据表明，如冬天在户外晒10分钟太阳，血压可下降6毫米汞柱。常晒太阳还能使周围血管扩张，循环加快，可以增强心肺功能，有益心脏健康，活跃人体细胞的新陈代谢，增强身体的免疫功能。由于紫外线照射还有脱敏作用，故对过敏性鼻炎、支气管哮喘、风湿性关节炎患者来说，可使病情缓解。

冬天晒太阳还能促进肠道对钙磷的吸收，减少人体钙的流失，利于骨钙的沉积。每天晒1个小时的太阳，在阳光下散步、打太极拳，对于老年人防治骨质

疏松大有好处。有研究发现，经常参加运动的老人的平衡能力特别好，骨密度要比不爱运动的同年纪老人高，并且他们不容易跌倒，这就有可能有效地预防骨折的发生。英国研究人员发现，经常沐浴阳光的女性，要比那些少见阳光的同龄女性生理上更年轻，衰老进程减缓5年。丹麦研究人员对40~100岁的440万丹麦人，进行了长达26年的研究发现，多晒太阳能增寿6年，显示阳光的确可以给人体带来多方面的健康保障。

明媚的阳光是心灵的维生素。天空阴沉，老年人容易出现抑郁症，表现为精神萎靡、疲乏、烦恼、大脑反应迟钝等症状。这与老年人光照不足有关。由于阳光是一种电磁波，犹如一副天然的“兴奋剂”，一旦阳光普照，无不神旺力健。冬天晒太阳，确实能松弛神经，缓解紧张和压力，令人愉悦，增加笑声。这是由于阳光对脑内松果体有良好的刺激作用，使具有生命活性的“褪黑素”分泌增加。比利时的一项研究结果表明：让房间里多些阳光，不仅能使人打起精神，还能令思维敏捷，避免精神萎靡。

冬天晒太阳的“黄金时段”是上午9~11点，下午3~5点，每次晒太阳以30~60分钟为宜。晒太阳最好穿红色或白色服装，不宜穿黑色服装，背朝太阳。冬天上午的太阳暖洋洋的，晒在身上很舒服，几个人聚在一起，边晒太阳边聊天，既有利于舒筋活血，有助于背部及全身的保暖，又能促进身体健康，调节精神，晚上睡得香。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】

# 顺应节气 开启冬季健康模式

## 起居方面

**早睡晚起：**冬季阳气肃杀，夜间更甚，早睡有利于养阳气，晚起可以固阴精。建议最晚不超过10点入睡，清晨7点之后起床，以利于储存阳气，让身体得到充分的休息和恢复。

**注意保暖：**重点要做到“不冻头、不冻腹、不冻脚”。头部、颈部血管丰富，受寒后容易引起头痛、头晕等不适，外出时应佩戴帽子、围巾；腹部保暖可预防肠胃疾病，女性还能避免痛经等问题；脚部离心脏最远，血液循环相对较差，容易受凉，要穿保暖性好的鞋袜，每晚睡前用热水泡脚，水温40度左右，水淹没踝关节处，每次浸泡20~30分钟，泡完后擦干用手按摩足趾和脚掌心2~3分钟。

## 运动方面

**选择合适时间：**冬季运动不宜过早或过晚，最好在阳光充足的时段进行，如上午9点半以后到下午4时之间，此时气温相对较高，能减少寒冷对身体的刺激。

**控制运动强度：**运动强度不宜过大，避免大汗淋漓。可选择八段锦、太极拳、慢跑、健步走等较为舒缓的运动，以微微出汗而不损伤阳气为宜。运动前要做好热身准备，充分活动关节，运动后及时穿衣保暖，防止寒邪入侵。

## 饮食方面

**适度进补：**冬季是进补的好时节，但要循序渐进，不可盲目进补。可适当增加主食和油脂摄入，保证优质蛋白质供应，多吃一些温热性的食物，如羊

肉、牛肉、鸡肉、虾、海参等，它们富含蛋白质及脂肪，产热量多，有较好的御寒效果。另外，还可以多吃一些黑色食物，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枸杞、黑枣、黑木耳等，有助于补肾。

**防燥降火：**冬天气候干燥，容易伤及人体津液，出现口唇干、大便干结、皮肤干燥等情况。要适当多喝水，多吃一些具有滋阴润燥功效的食物，如蜂蜜、木耳、梨、莲藕、百合等。同时，北方大部分地区开始供暖后，室内空气干燥，可使用加湿器增加空气湿度。

## 情志方面

**保持平和：**在情志养生方面应做到静心宁神，收敛神气，不宜大喜大悲。冬季寒冷，自然界阴盛阳衰，容易出现“季节性抑郁症”等情志障碍，可以多与他人交流，相互鼓励，转移注意力，也可以通过呼吸放松锻炼、晒太阳、打坐、冥想等方式来调适情绪。

## 疾病预防方面

**预防呼吸道疾病：**冬季是流感等呼吸道疾病的高发季节，要注意保暖，避免受寒，保持良好的个人卫生习惯，勤洗手、戴口罩。儿童、老年人等免疫力较弱的人群，建议尽早接种流感疫苗。如果出现呼吸道感染相关症状，应避免盲目用药，及时就医。

**关注心血管健康：**立冬之后，气温骤降，血管收缩，容易导致血压升高，诱发心脑血管疾病。有心血管疾病的人要特别注意护好头部、手部、脚部，外出时戴手套、帽子、围巾，刮大风时最好不要迎风行走。高血压患者要做好血压监测，根据情况调整用药量。

**控制糖尿病病情：**糖尿病患者本身免疫力较低，冬季气温变化大，容易受寒感冒，可能会加重病情。糖尿病患者要保持营养均衡的饮食习惯，规律锻炼，遵医嘱规范用药，并定期监测血糖水平。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】



## 吃鸡蛋 真的会升高血胆固醇水平吗

一个普通大小的鸡蛋，大约含有200毫克胆固醇，占了每日推荐摄入量的三分之二。因此“一天不能超过一个鸡蛋”和“吃鸡蛋容易得冠心病”的言论在网上流传，认为吃超过一个鸡蛋甚至是吃鸡蛋的行为本身都会造成血液中的胆固醇含量超标，从而引发冠心病等症状。

### 吃鸡蛋真的会升高血胆固醇水平吗？

人体并非烧杯，不是说你往里倒多少试剂，烧杯里就会有多少试剂，血液很多营养素的水平和摄入的营养总量并不成正比。

近年来多项医学研究表明，血胆固醇水平与摄入脂肪含量以及身体活动水平等因素的关系更大一些，而与每日摄入的胆固醇总量关系并不大。

### 一天应该吃几个鸡蛋？

从营养学的观点看，为了保证满足机体需要，又不致营养过剩，在一般情况下：

**老年人：**每天吃1~2个比较好。

**青年和中年人：**从事脑力劳动或轻体力劳动的，每天吃2个鸡蛋也比较合适；从事重体力劳动，消耗营养多的每天可吃2~3个鸡蛋。

**少年和儿童：**由于长身体，代谢快，每天也可吃2~3个。

但是身体肝肾功能有问题的人群，需要咨询医师意见决定摄入鸡蛋数量，因为鸡蛋含有丰富的蛋白质，过多的蛋白质会加重肝肾负担。

### 怎么健康吃鸡蛋？

鸡蛋吃法多种多样，就营养的吸收和消化率来讲：

煮蛋的消化率为99.7%，摊蛋为98%，炒蛋为97%，蒸蛋为92.5%，油炸为81.1%，生吃为30~50%。

除此之外，不同烹调技术对鸡蛋所含有的营养物质的影响也有所不同。

### 推荐吃法：

**煮鸡蛋：**鸡蛋应该冷水下锅，慢火升温，沸腾后微火煮3分钟。停火后再浸泡5分钟，这样煮出来的鸡蛋蛋清嫩，蛋黄凝固又不老，蛋白变性程度最佳，也最容易消化。

**蒸鸡蛋：**不要在混合之初放入油或盐，这样易使蛋胶质受到破坏，蒸出来的鸡蛋羹粗硬。搅匀蛋液后再加入调料，略搅几下保证空气混匀就入蒸锅，这样出锅时的鸡蛋羹将会很松软。

**摊鸡蛋和炒鸡蛋：**最好用中火，忌用大火，否则会损失大量营养。但是火太小了也不行，因为时间需要相对较长，水分丢失较多，摊出的鸡蛋发干，会影响质感。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】



# 冬天心脏病病人要注意什么

冬天对于心脏病患者来说是一个需要特别注意的季节，因为寒冷的天气可能会加重心脏负担，诱发或加重病情。以下是一些关键的注意事项和建议：

## 防寒保暖

**面部和四肢保暖：**心脏病患者在寒冷的冬季一定要注意防寒保暖，特别是面部和四肢的保暖。保暖可以防止血管受冷收缩、血压升高，避免加重心脏负担。

**室内温度维持：**气温低的时候应该尽量避免外出，以免受到冷空气的刺激。室内温度尽量维持在25度左右，减少外出。

**特殊部位保暖：**老年人或有心脑血管基础疾病的人群，勿用冷水洗脸、洗衣，以免因寒冷刺激导致血压升高。

## 饮食调理

**清淡饮食：**冬季代谢会变慢，心脏病患者应注意饮食清淡，低盐，多吃保护性食品如洋葱、大蒜、紫花、苜蓿等。

**适量饮水：**冬季天气干燥，人体水分流失很大，所以要多喝开水为身体补水。

**避免刺激性食物：**心脏病患者应避免辛辣刺激性食物和过于油腻的食物，保持饮食规律。

## 情绪管理

**保持情绪稳定：**冠心病患者要乐观豁达，切忌暴怒、惊恐、过悲过喜，学会积极调节自己的情绪。

**适当娱乐活动：**可以在平时多听听一些轻松、愉快、舒缓的音乐，闲时还可以养花、种草、养鱼等。

## 运动和休息

**适当运动：**心脏病患者可以进行适当的运动，但不要在特别寒冷的时候运动，最好是太阳出来了再进行运动。

**保证充足睡眠：**每天要保证足够的睡眠时间，尽量少熬夜，并且在临睡前不要看紧张、恐怖的小说或电影。

## 用药指导

**遵医嘱用药：**心脏病患者在寒冷的冬季，要遵照专业医生的指导建议，合理规范的用药。

**定期检查：**特别是当病情发生变化的时候，更要到医院做相关的检查，并根据病情调整用药的种类和剂量。

## 其他注意事项

**戒烟限酒：**冠心病患者应戒烟，减少饮酒量，合并高脂血症时避免饮酒。

**注意观察症状：**如出现呼吸困难，头痛、胸闷症状，及时到医院就诊。

通过以上措施，心脏病患者可以在冬季更好地保护自己的心脏，减少病情加重的风险。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】

# 关注口腔卫生 让健康从“齿”开始

口腔疾病虽然在很大程度上可以预防，但却给许多国家带来巨大健康负担，并影响人们的一生，导致疼痛、不适、毁容甚至死亡。据估计，口腔疾病影响到近35亿人。根据2021年全球疾病负担报告，未经治疗的恒牙龋齿（蛀牙）是最常见的卫生问题。口腔卫生问题的预防和治疗费用昂贵，通常不属于国家全民健康覆盖福利计划范畴。大多数低收入和中等收入国家无法提供足够的口腔卫生预防和治疗服务。口腔疾病由一系列可改变的风险因素引起，包括糖消费、烟草使用、酒精使用和不良个人卫生习惯，以及潜在的社会和商业因素。这些风险因素是许多非传染性疾病的常见风险因素。

**概述** 多数口腔卫生问题在很大程度上可以得到预防，并且可以在早期得到医治。大多数病例涉及龋齿（蛀牙）、牙周病、牙齿脱落和口腔癌。其他公共卫生口腔问题有：唇腭裂、坏疽性口炎（始于口腔的严重坏疽性疾病，主要影响儿童）和口腔—牙齿外伤。根据2022年《全球口腔卫生状况报告》，估计全世界近35亿人患有口腔疾病，其中四分之三的口腔疾病患者来自中等收入国家。在全球范围内，估计共有20亿人患恒牙龋齿，5.14亿儿童患有乳牙龋齿。随着城市化加剧和生活环境的改变，全球主要口腔疾病的患病率不断上升。其

主要原因包括人们对（供水和牙膏等口腔卫生产品中的）氟化物接触量不足，容易买到且买得起高糖食品以及难以在社区获得口腔保健服务。高糖食品和饮料以及烟草和酒精的营销促使那些导致口腔卫生问题和其他非传染性疾病的产品的消费日益增长。

**口腔疾病的种类** 龋齿（蛀牙）、牙周（牙龈）病、牙齿脱落、口腔癌、口腔—牙齿外伤、坏疽性口炎、唇裂和腭裂。

**口腔疾病的风险因素** 大多数口腔疾病和问题与四种主要非传染性疾病（心血管疾病、癌症、慢性呼吸道疾病和糖尿病）有着共同的可改变风险因素，如吸烟、饮酒和富含游离糖的不健康饮食等。另外，糖尿病与牙周炎的发展和进展相互关联。消费大量糖与糖尿病、肥胖和龋齿之间也存在因果关系。

**口腔疾病的预防** 可以通过采取公共卫生干预措施，处理共同的风险因素，来减轻口腔疾病和其他非传染性疾病的负担。包括：促进均衡膳食，少食游离糖，多食水果和蔬菜，并提倡以水为主要饮料；停止使用各式各样的烟草，包括咀嚼槟榔；减少酒精消费；鼓励在运动时和乘坐自行车和机动车时使用防护设备（以减少面部受伤的风险）。适当接触氟化物是预防龋齿的一个重要因素，鼓励每日两次用含氟（含氟量为百万分之一千至一千五百）牙膏刷牙。■

【福州市疾控中心（市卫监所）地慢科 供稿】



# 呼吸道疾病传染 如何做好出行防护

冬季是呼吸道传染病的高发季节，天气寒冷，室内空气流通不畅，病毒传播的风险就增加了，如何做好防护成了当务之急。

**要戴口罩：**在公共场所尤其是在室内人多的地方，一定要戴口罩。可以选择医用口罩或者N95口罩，有效隔离飞沫传播。

**保持双手清洁：**无论何时何地，保持双手的清洁是非常重要的，尤其是在接触公共场所的物品后。使用洗手液和流动的水认真洗手，洗手时间不能少于20秒。若在没有水源的情况下，可以使用含有75%酒精的手部消毒液进行清洁。

**保持距离：**尽量避免与有呼吸道症状的人太近距离接触，保持至少1米的安全距离。如果不可避免接触，应戴好口罩，并尽量减少接触时间。在呼吸道传染病流行期间，最好避免前往人员密集的地方，特别是待在封闭空间中。

**通风别忘记：**冬季寒冷，很多人都会关闭门，但这样会使空气流通不畅，增加病毒传播的风险。建议定期开窗通风，每次通风时间不少于30分钟，每天进行2~3次。

**尽量减少外出：**尽量减少不必要的外出，特别是去人员密集的地方，比如商场、车站等。如果不可避免需要出门，尽量选择人少的时间段。同时，也要尽量减少参加人员密集的聚会和活动。

**养成健康习惯：**保持充足的睡眠、合理的饮食和适度的运动等健康习惯有助于提高免疫力。同时，避免过度疲劳和熬夜等不良生活习惯对身体的影响。如果出现发热、咳嗽等症状，要及时就医，并告知医生你的旅行史和接触史。同时，也要注意关注自己和家人的身体状况，及时采取措施预防和控制疾病的传播。

**定期接种疫苗：**根据卫健部门的建议，定期接种针对呼吸道传染病的疫苗（如流感疫苗）等。疫苗可以增强免疫力，减少感染风险和症状的严重程度。

除了以上的建议外，还有一些需要注意的预防措施：

**佩戴一次性手套：**在接触公共场所的物品或处理垃圾时，使用一次性手套保护双手，避免手部受到病原体污染。

**家庭卫生很重要：**定期清洁家具、地板、门窗等，确保环境的清洁和通风良好。

**加强健康管理：**保持良好的作息习惯，适当运动、饮食均衡、充足的睡眠，都有助于提高身体抵抗病毒的能力。

**科学佩戴口罩：**在室内、公共交通工具上、人员密集场所等地方要正确佩戴口罩。

**保持良好的呼吸道卫生习惯：**不要随地吐痰，咳嗽或打喷嚏时要用纸巾或肘部掩住口鼻，然后把纸巾扔进封闭的垃圾桶。

**加强宣传教育：**通过各种渠道宣传呼吸道传染病的预防知识，提高公众的防控意识，共同维护社会公共卫生安全。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】

## 预防流感 守护健康

流行性感冒（简称“流感”）是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒可分为甲、乙、丙、丁四种类型，引起流感季节性流行的主要是甲型和乙型流感病毒。

流感病毒主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。在特定场所，如人群密集且密闭或通风不良的房间内，也可通过气溶胶的形式传播。人群对流感病毒普遍易感，流感患者和无症状感染者是流感的主要传染源。

### 流感的危害

流感病毒抗原性易变，传播迅速，每年可引起季节性流行。在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所易发生流感暴发疫情。

流感起病急，大多为自限性，主要表现为发热、头痛、肌肉酸痛、鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛、全身不适等症状。流感的每年季节性流行可导致全球产生300万~500万重症病例、29万~65万呼吸道疾病相关死亡病例，对人类健康造成了严重威胁。

### 如何预防流感

**接种流感疫苗** 接种流感疫苗是预防流感最经济、有效的措施，可显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

**保持良好卫生习惯** 勤洗手，咳嗽或打喷嚏时用纸巾、手肘等遮住口鼻，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

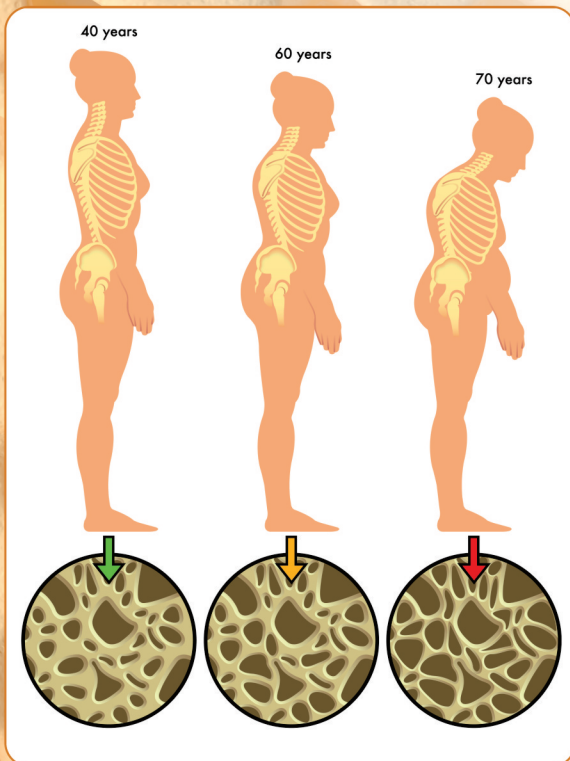
**养成健康生活习惯** 规律作息，均衡营养，充足休息，适量运动，保持自身免疫力。

**多通风，少聚集** 勤开窗通风，加强空气流通。在流感流行季节，高风险人群应尽量避免去人群聚集的密闭场所，去时建议佩戴口罩。

**做好个人防护** 出现流感症状时，应居家休息，并进行健康观察。外出或接触他人时应佩戴口罩，以减少疾病传播。若出现病情加重，需及时前往医院就诊。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】

# 有这四种症状要警惕骨质疏松症



骨质疏松症是一种被严重低估的疾病，目前我国骨质疏松症患者人数近1亿，正确有效的科普对防治骨质疏松症具有重要意义。

骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病，也是中老年人的常见病、多发病，严重危害中老年人健康。数据显示，我国每年因骨质疏松症而并发骨折的患者，占所有骨折患者的比例超过9%，并有逐年增高的趋势。骨质疏松性骨折危害严重。据统计，老年人在初次腕部骨折后，3个月内死亡风险增加5-8倍，1年内死于各种并发症的比例高达20%，且约一半的存活者生活无法自理。

公众对骨质疏松症的认知仍然存在诸多误区及空白。中华医学会杂志社社长刘冰说，骨质疏松症被称为“寂静的杀手”，因为骨质疏松症早期没有明显症状，容易被忽视，患者往往在骨折之后

才来医院就诊。

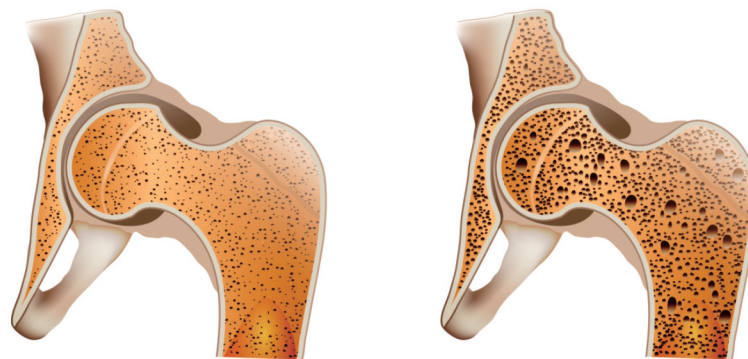
尽管如此，是否患有骨质疏松症仍可从蛛丝马迹中初步判断。专家提醒，以下4种症状提示可能患有骨质疏松症：

- 腰背部及下肢关节疼痛，且活动后疼痛加剧，休息后好转；
- 身高“缩水”（较年轻时下降超过4厘米）、脊柱变形、可伴驼背；
- 呼吸功能受限，由于脊柱后凸和胸廓畸形而出现胸闷、气短以及呼吸困难等；
- 骨折。

那么，如何预防骨质疏松呢？增加太阳照射时间、合理补充钙及维生素D，可有效预防骨质疏松症，降低发病率。人体内约10%的维生素D通过食物摄入，其余90%需通过晒太阳获取。如果生活中无法保障充足的日照时长，可以考虑额外补充适量维生素D片剂或胶囊。

专家特别提醒，更年期后女性更易患骨质疏松症。正常水平的雌激素有助于维持正常的骨量和骨质量，而更年期女性雌激素水平进行性下降，导致骨量流失逐渐严重，骨质量受损。据统计，50岁以上女性大约每3个人中就有1人因骨质疏松症而骨折。因此，建议40岁以上的女性定期前往正规医疗机构进行骨密度检测，及时了解自己的骨骼状态，必要时进行早期诊治，以预防脆性骨折发生。■

【福州市疾控中心（市卫监所）综合科 供稿】



## 2025护眼秘籍： 孩子视界不模糊

想象一下，孩子的眼睛就像一台精密的相机，正确的使用方式能让镜头始终清晰明亮。但现实中，很多家长发现孩子的“小相机”开始模糊对焦，这往往源于日常用眼的“正确姿势”与“危险操作”之间的博弈。

### 护眼三部曲：打造明亮视界

**户外“光合作用”计划** 研究发现，每天沐浴2小时自然光的孩子，近视风险降低53%！就像植物需要阳光，视网膜分泌的多巴胺也需要光照激活。黄金时段建议：上午9~11点或下午3~5点，此时光线充足又不刺眼。担心影响学习？试试把英语听力课搬到树荫下，既护眼又涨知识！

**20-20-20智能护眼法** 给孩子设置“人体闹钟”：每专注用眼20分钟，就玩个望远游戏——找找对面楼有几只空调外机？窗外的云朵像什么动物？配合“一拳一尺一寸”坐姿，后背可以贴张奥特曼贴纸提醒自己挺直腰板。

**餐桌上的护眼菜单** 把眼睛爱吃的营养装进便当盒：蓝莓像微型护目镜富含花青素，胡萝卜里的β-胡萝卜素是天然眼药水，三文鱼的Ω-3脂肪酸构建视网膜防护网。记得把甜食换成坚果盲盒，让营养补给变成趣味游戏。

### 四大视力杀手现形记

**扭曲姿势“三连拍”** 蜷缩成“虾米状”写作业？趴着刷ipad？这些姿势会让眼轴像拉面越抻越长。建议配备可调节学习桌椅，每15分钟做个“长颈鹿伸展操”。

**马拉松式用眼** 连续网课2小时不休息？眼睛的睫状肌会像绷紧的皮筋失去弹性。可以准备沙漏计时器，搭配番茄钟学习法，让眼睛定期“喘口气”。

**暗夜精灵模式** 被窝里偷偷玩手机？这相当于给眼睛戴上墨镜看显微镜！建议配备智能护眼台灯，当环境光不足时自动提醒，就像给书桌安了个“护眼小卫士”。

**揉眼搓脸“毁容术”** 手上的细菌比操场还热闹！如果孩子频繁揉眼，可能是睫毛倒长在“扎气球”，或是结膜炎在“放烟雾弹”，应及时就医解除危机。

### 真假近视鉴别术

当孩子突然说看不清黑板，先别急着配镜！可能是睫状肌在“闹罢工”的假性近视。眼科医生有秘密武器——散瞳验光就像“照妖镜”，能区分真假。恢复秘籍：每天玩“找星星”游戏（凝视远处）、做晶体操（远近交替聚焦），配合热敷让眼睛做SPA。

守护明眸不是束缚，而是给孩子打开世界的正确方式。当良好的用眼习惯成为生活韵律，每个孩子都能拥有属于自己的“高清视界”。■

【长乐区疾控中心健教科 供稿】

# 孩子咳嗽老不好 会是慢性咳嗽吗

咳嗽是儿童呼吸系统疾病最常见的症状之一。咳嗽是一种生理反应，主要功能是帮助清除呼吸道中的异物或多余的分泌物，从而保持呼吸道的清洁和通畅，可以理解为咳嗽是呼吸道的自清洁模式。

儿童慢性咳嗽的定义为以咳嗽为主要或唯一的临床表现，病程>4周、胸部X线片未见明显异常者。根据咳嗽时有无痰响，分为慢性湿性咳嗽及慢性干性咳嗽。

## 一、咳嗽变异性哮喘（CVA）

这是引起儿童尤其是学龄前和学龄期儿童慢性咳嗽的最常见病因。

临床表现为：

（一）持续咳嗽>4周，通常为干咳，常在夜间和（或）清晨发作，运动、遇冷空气后咳嗽加重，临床上无感染征象或经过较长时间抗菌药物治疗无效；

（二）支气管舒张剂诊断性治疗咳症状明显缓解；

（三）肺通气功能正常，支气管激发试验提示气道高反应性；

（四）有过敏性疾病病史，以及过敏性疾病阳性家族史，过敏原检测阳性可辅助诊断；

（五）除外其他疾病引起的慢性咳嗽。

## 二、上气道咳嗽反应综合征（UACS）

这是引起儿童尤其是学龄前与学龄期儿童慢性咳嗽第2位主要病因。各种鼻炎、鼻窦炎、慢性炎、腭扁桃体（或）增殖体肥大、鼻息肉等上气道疾病均可能引起慢性咳嗽。2006年前，它被称为鼻后滴漏（流）综合征。

临床主要表现为：

（一）持续咳嗽>4周，伴有白色泡沫痰（过敏性鼻炎）或黄绿色脓痰（鼻窦炎），咳以晨起或体位变化时为甚，伴有鼻塞、流涕、咽干并有异物感和反复清咽等症状；

（二）咽后壁滤泡明显增生，有时可见鹅卵石样改变，或见黏液样或脓性分泌物附着；

（三）抗组胺药白三烯受体拮抗剂和鼻用糖皮质激素对过敏性鼻炎引起的慢性咳嗽有效，化脓性鼻窦炎引起的慢性咳嗽需要抗菌药物治疗2~4周；

（四）鼻咽喉镜检查或头颈部侧位片实X线片或CT片可有助于诊断。

## 三、呼吸道感染后咳嗽（PIC）

这是引起幼儿和学龄前儿童慢性咳嗽的常见原因。

临床主要表现为：

（一）近期有明确的呼吸道感染病史；

（二）咳嗽持续>4周，呈刺激性干咳或伴有少许白色黏痰；

（三）胸部X线片检查无异常或仅显示双肺纹理增多；

（四）肺通气功能正常，或呈现一过性气道高反应；



(五)咳嗽通常有自限性,如果咳嗽时间超过8周,应考虑其他诊断;

(六)除外其他原因引起的慢性咳嗽。

#### 四、心因性咳嗽

儿童心因性咳嗽应在除外多发性抽动症,并且经过行为干预或心理治疗后咳嗽能得到改善时才能诊断,常见于学龄期和青春期的儿童。

临床表现为:

(一)年长儿多见;

(二)日间咳嗽为主,专注于某件事情或夜间休息咳嗽消失,可呈雁鸣样高调的咳嗽;

(三)常伴有焦虑症状,但不伴有器质性疾病;

(四)除外其他原因引起的慢性咳嗽。

其它病因:引发儿童慢性咳嗽除了以上主要因素,还有胃食管反流性咳嗽、非哮喘性嗜酸粒细胞性支气管炎(NAEB)、迁延性细菌性支气管炎(PBB)(指由细菌引起的支气管内膜持续的感染,主要致病菌为流感嗜血杆菌和肺炎链球菌等,以湿性咳嗽为主)、过敏性(变应性)咳嗽(AC)、气道异物、先天性气道畸形(如气管软化、气管开口异常、大血管畸形、原发性纤毛不动综合征、支气管扩张症)等。■

【福州市疾控中心(市卫监所)健教科 供稿】

# 女性更容易手脚冰凉

很多女性一到冬天就手脚冰凉,但男性普遍不会,为什么比起男性,女性更容易手脚冰凉?

女性比男性更容易出现四肢冰冷,确实有天生的因素。首先,人体产热主要靠骨骼肌和内脏,而女性骨骼肌没有男性发达,加上很多女性都追求苗条,肌肉不发达,就更难产热了。

其次,女性脂肪层相对较厚,体内热量散到皮肤表层会相对较少。手脚离心脏较远,尤其是足部,血液供应少,加上脂肪层较薄,更容易受寒冷刺激。

从中医角度看,女性常出现手脚冰凉主要是因为女性阴盛阳虚,阴虚生内热,阳虚则外寒。另外,还有部分女性是因为营血亏虚、血寒血瘀。

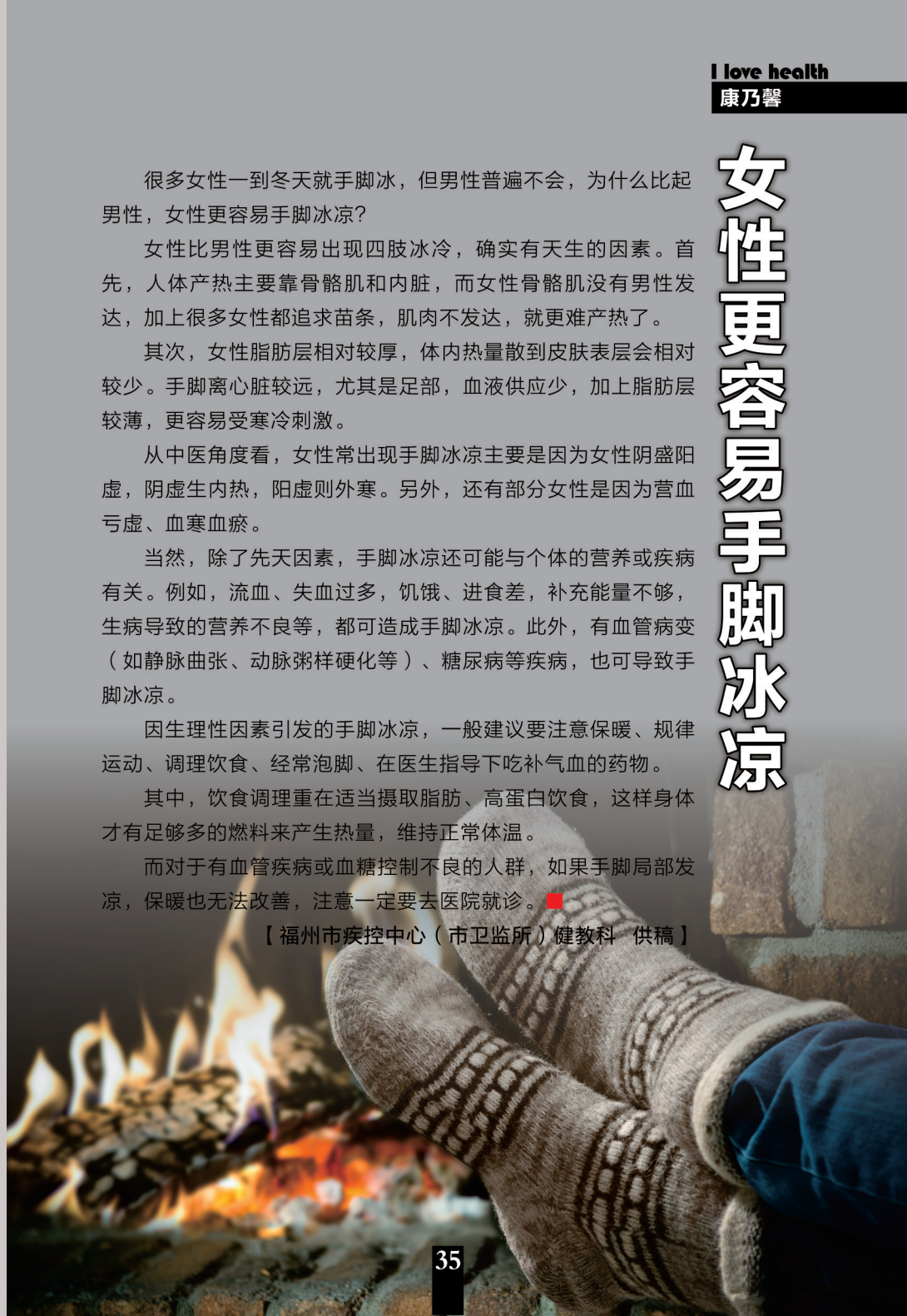
当然,除了先天因素,手脚冰凉还可能与个体的营养或疾病有关。例如,流血、失血过多,饥饿、进食差,补充能量不够,生病导致的营养不良等,都可造成手脚冰凉。此外,有血管病变(如静脉曲张、动脉粥样硬化等)、糖尿病等疾病,也可导致手脚冰凉。

因生理性因素引发的手脚冰凉,一般建议要注意保暖、规律运动、调理饮食、经常泡脚、在医生指导下吃补气血的药物。

其中,饮食调理重在适当摄取脂肪、高蛋白饮食,这样身体才有足够多的燃料来产生热量,维持正常体温。

而对于有血管疾病或血糖控制不良的人群,如果手脚局部发凉,保暖也无法改善,注意一定要去医院就诊。■

【福州市疾控中心(市卫监所)健教科 供稿】



# 芝山药锤拍八虚

简介者

**陈贺** 福州市中医院骨关节与运动医学科副主任医师，海峡南少林手法医学会青年委员、福建省中西医结合骨科微创委员会委员。专业特长：四肢骨折、脱位中医传统手法整复及闭合微创手术治疗，关节镜治疗各类肩、膝关节疾病，小针刀治疗慢性颈肩腿痛、骨关节炎等骨伤科常见病、多发病。

## 一、为什么拍八虚可以养生？

“拍八虚”是一种古老的中医养生方法，起源于中医推拿的拍法，即通过对人体特定部位进行有节律地拍打，达到行气活血，舒筋通络的作用。医院“芝山药锤”由山苍子、石菖蒲、艾叶等多味中药组成，适用于局部腧穴拍打按摩治疗。

古人云：“人有八虚，以候五脏”。“八虚”一词最早出现在《黄帝内经》中《灵枢 邪客》篇，曰：“人有八虚，肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两腠。”指的是人体八个特定部位，即两肘窝、两腋窝、两腹股沟、两腠窝。中医经络气血理论认为，人体外感邪气，日久停于体内，必阻碍经络气血运行，且易藏匿于人体两侧的肘部、腋部、髀部及腠部。这些部位是人体多条重要经络汇集交错的地方，被认为是五脏邪气最容易藏匿并且导致经络气血运行不畅的关键点。即所谓五脏藏邪于“八虚”。

因此，我们可以通过拍打八虚，刺激经络腧穴、调畅气血运行、舒筋祛邪通络、调理脏腑阴阳，从而滋养全身脏腑，增强人体免疫力，起到防病治病、养生保健、强身健体的效果。

## 二、拍八虚有哪些具体作用？

1、宁心安神：拍肘窝（位于肘关节前方）可以疏通心经、心包经、肺经，可以宁心安神，缓解胸闷、心悸、失眠等症状。适用于胸闷、心悸、失眠健忘、气短等心肺疾病。

2、疏肝理气：拍腋窝（位于上肢与胸壁之间）可以刺激肝经、胆经，起到疏肝理气的作用，有助于缓解情绪紧张、焦虑抑郁等症状。适用于精神抑郁，情绪不宁、烦躁易怒、口干口苦等肝胆疾病及情绪相关症状。

3、健脾和胃：拍髀窝（位于大腿根部与小腹交接处的腹股沟部）可以刺激脾经和胃经通过的地方，有助于健脾和胃，改善食欲和促进消化。适用于食欲下降、腹胀、便溏、肥胖等脾胃疾病。

4、补肾壮骨：拍腠窝（位于膝关节后方）可以刺激肾经和膀胱经，起到补肾壮骨的作用，有助于缓解腰膝酸软疼痛、肾虚尿频等症状。适用于腰背酸痛无力、肾虚尿频尿急等肾脏及肌肉骨骼相关疾病。

## 三、拍八虚该怎么拍？

1、保持心情愉悦，避免情绪激动。周围环境做好保暖、避风寒措施，不可将冷气对准拍打部位。同时，拍打完毕后应避免立即洗浴，尤其是凉水澡。初次练习者建议从少量开始，适应后可逐渐增加拍打次数和力度。不可急于求成，避免造成身体伤害。

2、拍八虚的时间建议选择选择在早晨起床后或晚上临睡前。但需要特别提醒的是过了晚上9点以后不宜进行拍打。

3、建议拍八虚的顺序以先左后右、从上至下为宜，即从双腋窝开始，依次是双肘窝、双腹股沟和双腠窝。每个部位拍打10-30次，力度适中，以感觉舒适为度，直至微微发热即可。拍打过程中注意保持呼吸顺畅，不可憋气。

#### 四、药锤拍八虚的注意事项有哪些？

1、使用药锤拍打时，力度根据自身承受范围而定，建议由轻到重，循序渐进、逐渐增加，避免用力过猛造成局部皮肤损伤。以拍打至局部微微发热（微红）即可。

2、拍打时应保持匀速和一定的节奏感，每次拍打约5-10分钟，每个部位拍打10-30次，避免忽快忽慢或断断续续。

3、建议每天拍打八虚1-2次为宜，不可太过频繁，以免对身体造成伤害。

4、拍打后局部皮肤可能会出现瘀点、瘀斑，属正常现象，但不可过度用力强求出痧。如果感到局部皮肤疼痛难忍或出现红肿渗出等异常情况，应立即停止拍打并及时就医。

5、患有出血倾向性疾病、严重糖尿病、皮肤外伤或感染炎症、新发骨折损伤者、女性月经期或妊娠期，体质虚弱无法耐受者，患有心脏病、高血压等重大器质性病变等人群不宜进行拍打。■



## 走出心灵的“阴霾”

抑郁症，并非简单的情绪低落，是一种常见且严重的精神障碍疾病，对患者的身心健康、日常生活以及社交功能等方面都有着深远的影响。

### 抑郁症的常见症状

**持续的情绪低落** 这是抑郁症最主要的症状，患者常常感到悲伤、绝望、无助，对以往感兴趣的事物也失去兴趣，情绪长时间处于低谷，且这种低落情绪在一天中的大部分时间都存在，持续两周以上。

**失去活力与动力** 身体和精神上都变得慵懒，觉得做任何事情都很费力，以往能轻松完成的日常活动，如起床、洗漱、穿衣等，现在都变得困难重重，甚至连吃饭都没有胃口，体重可能会出现明显的减轻或增加。


**睡眠障碍** 可能表现为入睡困难，躺在床上辗转反侧，久久不能入眠；也可能是睡眠浅，容易惊醒，或者早醒后无法再次入睡，且这种睡眠问题频繁出现，严重影响睡眠质量和精神状态。

**注意力不集中和记忆力下降** 在工作、学习或生活中，难以专注于一件事情，经常会走神、发呆，记忆力也大不如前，对刚发生的事情容易遗忘，学习或工作效率明显降低，这又进一步加重了患者的心理负担。

**消极的思维和自我评价** 内心充满自责、自罪感，觉得自己一无是处，对未来感到悲观绝望，甚至会产生自杀的念头或行为。患者往往看不到自己的优点和价值，对任何事情都持有负面的看法，这种消极的思维模式如不及时纠正，会形成恶性循环。

### 抑郁症的成因

**生物学因素** 遗传因素在抑郁症的发病中起到一定作用，如果家族中有抑郁症患者，那么其他家庭成员患抑郁症的风险相对较高。此外，大脑神经递质的失衡，如血清素、多巴胺等神经递质的减少，也可能导致抑郁症的发生。



**心理因素** 性格特点如敏感、多疑、内向、偏执等，以及长期处于高压状态下，如工作压力大、学习紧张、经济困难、家庭矛盾等，没有得到及时有效的缓解，都可能使心理防线逐渐崩溃，引发抑郁症。另外，童年时期的创伤经历，如遭受虐待、忽视、父母离异等，也可能在个体长大后成为抑郁症的潜在诱发因素。

**社会因素** 生活中的重大变故，如亲人离世、失恋、失业、严重的自然灾害等，会给人带来巨大的心理冲击，如果不能正确应对，就容易陷入抑郁情绪中。同时，长期处于孤独、缺乏社交支持的环境中，也会增加抑郁症的发病率。

### 抑郁症的治疗方法

**药物治疗** 抗抑郁药物是治疗抑郁症的常用方法之一，它可以通过调节大脑神经递质的水平，缓解患者的症状。但药物治疗需要在医生的指导下进行。

**心理治疗** 认知行为疗法（CBT）是一种广泛应用且有效的心理治疗方法，它帮助患者认识并改变负面的思维模式和行为习惯，学会应对压力和情绪的技巧，提高心理适应能力。

**物理治疗** 对于一些病情较为严重或药物治疗、心理治疗效果不佳的患者，可以考虑物理治疗，如电休克治疗（ECT）、重复经颅磁刺激（rTMS）等。

### 应对抑郁症的生活方式调整

**规律作息** 保持固定的起床和睡觉时间，保证充足的睡眠，有助于稳定情绪和恢复精力。良好的作息习惯可以调节身体的生物钟，使身体各器官处于正常的工作状态，增强身体的抵抗力和心理韧性。

**适度运动** 定期进行适量的运动，如散步、跑步、瑜伽、游泳等，能够促进大脑分泌内啡肽、多巴胺等神经递质，这些物质可以改善心情，减轻焦虑和抑郁情绪，增强自信心和自我效能感。

**健康饮食** 均衡饮食，多摄入富含营养的食物，如蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类、坚果等，避免过多食用高糖、高脂肪、高盐的食物以及过度饮酒、吸烟等不良习惯。

**社交支持** 与家人、朋友保持良好的沟通和联系，分享自己的感受和经历，参加社交活动，扩大社交圈子，避免自我封闭。

抑郁症是一种可治可防的疾病，关键在于早期发现、及时治疗和正确应对。如果您或身边的人出现了上述抑郁症的症状，不要害怕、不要讳疾忌医，应尽快寻求专业医生的帮助，积极配合治疗，通过综合治疗和生活方式的调整，大多数患者都可以走出抑郁症的阴影，重新拥抱美好的生活。■

【福州市疾控中心（市卫监所）健教科 供稿】