

学习贯彻党的二十届三中全会精神



健康福建

立夏时节 健康养生

福建省卫健委举办“立夏节气与健康福建”新闻发布会

4月29日,福建省卫健委举办第三场“时令节气与健康福建”系列新闻发布会。发布会紧扣立夏节气和福建地域特点,邀请中医药领域的专家介绍中医药防病治病、预防保健的科学知识。发布会由省卫生健康委宣传处处长宁永鑫主持。

美食与传统文化的碰撞
擦出养生“火花”

福建省卫生健康委中医药管理一处处长钱新春表示,今年5月5日是传统节气立夏,标志着万物进入繁茂生长的关键阶段。

福建的立夏食俗堪称民俗艺术的活态展演:闽东红糟肉泛着“琥珀浓时菜甲香”的醇厚;漳厦虾面翻涌着“红云浮海曙”的吉祥;闽北山民将《千金月令》“立夏食笋健步”的记载化作餐桌上的实践;沿海人家烹制“立夏羹”祛湿气。

福建中医药大学研究发现,红糟中的红曲菌素K成分具有调节血脂功能,印证了“立夏食红糟,盛夏不疰夏(因暑湿之气外侵,困阻脾胃,或暑热耗伤正气,脾失健运所致。以夏季倦怠嗜卧、低热、纳差为主要表现的时行热性病)的民间经验;中国农科院数据表明,立夏时节的苦菜维生素C含量达峰值,正是“春苦夏酸”饮食智慧的物质基础。

钱新春处长建议大家践行“三时养生法”:晨光初露时,效仿“闻鸡起舞”舒展筋骨,八段锦“两手托天理三焦”招式可激活阳气;日上三竿际,学习“高卧北窗”小憩养神,配合印堂穴按摩缓解心火;暮色四合后,体验“步履深林”纳凉健步,足三里穴位拍打强化脾胃运化。

发布会上,福建中医药大学附

属人民医院院长徐顺贵、福建省气象服务中心正高级工程师游立杭、福建中医药大学附属人民医院临床营养科主任叶彬华还在提问环节,解答了关于立夏时节健康养生的知识。

提高脾肺功能防过敏

福建生态环境优越,花草繁茂,春夏交替易发过敏性哮喘等呼吸道疾病。

对此,徐顺贵院长表示,“肺主气司呼吸,外合皮毛”,同时脾土生肺金。提高人体脾肺功能,可帮助患者改善过敏性体质、减少哮喘发作。

生活起居,建议晨起关闭门窗,可用艾叶熏蒸房间净化空气,外出佩戴口罩,夜卧早起以养肺阴。湿热体质者推荐薏苡仁冬瓜鲫鱼汤清热化痰,虚寒体质用黄芪生姜羊肉汤温阳固表,儿童特应性体质可常饮太子参山药汤调节免疫。日常可饮鱼腥草罗汉果茶缓解气道炎症,晨服姜枣茶增强卫阳抗邪能力。

此外,晨间沿肺经拍打配合按揉孔最穴缓解气道痉挛,急性发作时点按定喘穴,能快速缓解气促症状。

两款药膳缓解失眠

立夏之后,容易出现失眠、烦躁、多梦等问题。

对此,徐顺贵院长推荐了两款安神药膳:

1. 百合莲子羹

材料:鲜百合 30g、莲子 20g(去心)、枸杞 10g、冰糖适量。

做法:莲子提前浸泡2小时,与百合同煮至软烂,加入枸杞、冰糖再煮5分钟。

功效:清心润肺,适合心火旺、口干舌燥者。

2. 酸枣仁小米粥

材料:酸枣仁 15g(捣碎)、小米 50g、红枣 5枚。

做法:酸枣仁水煎取汁,与小米、红枣同煮成粥,睡前1小时温服。

功效:养血安神,适合虚烦失眠、心悸多梦者。

此外,晚上用艾叶+合欢花泡脚(水温别太烫),帮助引火下行,助眠安神。

饭后顺时针摩腹缓解肠胃不适

立夏之后,气温逐渐升高,湿度较大,此时易发肠胃疾病。

叶彬华主任提醒,除了要防止饮食不洁外,不宜过食生冷食物。饮食宜清淡,不过量饮酒,多吃易消化的食物:如小米粥、山药、南瓜、莲藕等,可健脾养胃。湿热体质可增加利湿清热食材,如:绿豆、冬瓜、丝瓜、薏米、赤小豆等,帮助排出体内湿热。

搭配中医食疗方健脾祛湿,增强脾胃运化功能,针对不同体质建议选用以下几种食疗方:

四神汤:茯苓、山药、莲子、芡实各 15克煮粥,健脾祛湿。

姜枣茶:生姜 3片、红枣 5颗煮水,晨起饮用,温中散寒。

乌梅汤:乌梅 3颗、山楂 5克、甘草 3克煮水,生津止渴,开胃消食。

藿香佩兰茶:藿香、佩兰各 5克泡水,化湿醒脾。

此外,饭后顺时针摩腹(每次 10~15分钟),也可以自行按揉内关(止呕)、公孙(调脾胃)等穴位,缓解恶心腹胀不适。

根据体质选海鲜

福建靠海,喜食海鲜,但部分海鲜被称为“发”物,吃的时候有讲究。

叶彬华主任提醒,过量食用海鲜可能会诱发痛风发作,鱼、虾、蟹还容易引起皮肤瘙痒等过敏反应或使疮疡肿毒等病症加重,因此有这类疾病的患者谨慎食用。

湿热体质的人吃海鲜应注意:

第一,要选择合适的海鲜种类。一般来说,鱼类性味多属甘平,但鳝鱼性温。贝壳类如蛤蚌牡蛎多数咸寒,但蚶属性偏温,其他海鲜如蟹咸寒,而虾性温。性温的海鲜更易助湿生热,因此湿热体质建议选择性味甘平的鱼类,或者凉性的贝壳类,避免温热性质的海鲜。痛风或高尿酸血症的患者可选择低嘌呤的海参、海蜇。

第二,控制食用量。一般每次食用量以不超过 100克为宜。

第三,注意搭配。吃海鲜时可搭配一些具有清热利湿作用的食材,如冬瓜、丝瓜等。应避免同时食用辛辣、甜腻、酒类等食物,避免湿热加重。

第四,注意烹饪方式。宜采用清蒸、水煮等清淡的烹饪方式,避免油炸、油煎、红烧等。

此外,游立杭提醒,立夏还标志着福建雨季(5—6月)的到来,降水强度增大,暴雨过程显著增加。此外,气温也继续升高,但冷空气还会不时光临,气温仍然会存在大的波动。建议外出注意交通安全、防范连续强降水导致的山体滑坡等次生灾害。生活中也要注意防潮防霉,在家可使用除湿机、空调的除湿功能降低室内湿度,或开窗通风,保持空气畅通。及时增减衣物,预防感冒发生。

(省卫健委中医药管理一处、宣传处 福建中医药大学附属人民医院 本报记者 刘伟芳)

报道详见健康福建微信公众号

人工智能赛道(AI健康管理方向)决赛举行

日前,2025数字中国创新大赛·人工智能赛道在福州举行线上决赛。其中,AI健康管理方向的决赛已于4月24日完成,高校自主创新赛和企业自主创新方向的决赛在4月28日进行。

据介绍,2025数字中国创新大赛·人工智能赛道(AI健康管理方向)围绕“AI智助人梦,精准守护深眠——全周期睡眠管理”赛题,来自全国的15支队伍开展关于睡眠健康管理与人工智能技术深度融合的“头脑风暴”和巅峰对决。此次比赛由福州市卫生健康委员会承办。比赛聚焦当前我国睡眠健康领域入睡困难、睡眠质量低、睡眠障碍

和专业诊疗资源有限、数据支持薄弱等痛点和难点问题,借助AI技术的跨界赋能,以智能化、精准化、全周期管理为核心,推动睡眠健康管理的科学化、智能化和普及化,为大众睡眠健康贡献“数字智慧”。

比赛现场,选手们通过“作品云路演+云答辩”的形式,围绕市场需求、解决方案、技术亮点及优势、市场前景等进行作品展示。来自全国各地的8位专家评审,通过“现场+线上”的形式进行了专业的评审。

(新华网客户端、福州卫生健康)人工智能的获奖名单见健康福建微信公众号

传染病防治法修订
拟加强医疗机构疾控能力建设

传染病防治法修订草案三审稿27日提请十四届全国人大常委会第十五次会议审议。草案三审稿提出,国家加强医疗机构疾病预防控制能力建设,持续提升传染病专科医院、综合医院的传染病监测、检验检测、诊断和救治、科学研究等能力和水平。

草案三审稿进一步明确部门职责,强化主体责任。明确国务院疾病预防控制部门及时提出调整各类传染病目

录的建议,其中调整甲类传染病目录,由国务院卫生健康主管部门报经国务院批准后予以公布;调整乙类、丙类传染病目录,由国务院卫生健康主管部门批准、公布。草案三审稿还规定国务院疾病预防控制中心拟订国家重点传染病和突发原因不明的传染病预防控制应急预案,由国务院卫生健康主管部门批准、公布。

(新华社、健康中国)