



深学争优 敢为争先 实干争效

# 防寒保暖是关键 运动饮食有讲究

## 立冬养生正当时 省卫健委专场发布会送上“暖冬”指南

11月4日上午,由福建省卫生健康委员会主办的“时令节气与健康福建”系列新闻发布会(立冬专场)在福州举行。

今年11月7日将迎来立冬节气,福建省卫健委中医药管理一处处长、二级巡视员钱新春,省气象服务中心高级工程师李长顺,福建中医药大学附属康复医院副院长林丽莉等多位专家围绕“立冬时节健康养生”主题,结合福建地域气候特点与中医养生理论,为公众带来专业指导。新闻发布会由省卫生健康委宣传处处长宁永鑫主持。

### 立冬养生重“藏阳”,南北习俗各显智慧

“立冬补冬,补嘴空”,北方人习惯在立冬大吃一顿;而在我们福建,却流传着“立冬食蔗齿不痛”的养生智慧。

钱新春指出,立冬养生核心在于“藏住阳气”,而非盲目进补。他引用《黄帝内经》“冬三月,此为闭藏”理念,倡导公众顺应自然规律,

通过饮食、运动、起居等多维度调养身心。他以闽南地区食用姜母鸭、漳州药浴等传统方法为例,道出“药食同源”的养生智慧。

### 立冬昼夜温差显著,防寒保暖是关键

李长顺介绍,今年立冬期间,我省气温偏高、降水偏少,昼夜温差较大。特别要注意,主要降温过程预计出现在11月18日至20日。

他建议公众注意防寒保暖,重点保护头、颈、足等部位,适时增添衣物,并顺应节气适当温补。在饮食方面,可多吃山药、黑豆、羊肉等食物,以增强抵抗力。

### 运动需循“冬藏”,忌大汗耗阳

林丽莉教授为不同人群开出“运动处方”:

儿童需注重饮食温软、睡眠充足、衣着适度,可尝试简单的小儿推拿,如按揉足三里穴;

中青年应避免熬夜和生冷饮食,可选择快走、瑜伽等和缓的运动方式,减少不必要的消耗;

老年人则可以练习太极拳、八段锦等传统养生功法,日常可按摩太溪、足三里等穴位,以鼓舞阳气。

她强调,冬季运动应以身体“微热,不出汗”为度,避免阳气过度耗散。

### 关节防护:中医“组合拳”缓解旧疾

天冷最怕老寒腿发作。针对立冬后颈肩腰腿痛旧疾复发或加重的情况,康复医院骨伤康复一科主任连晓文推荐“南少林理筋整脊手法+中药烫熨+太极云手”三重疗法,通过松解筋结、温经散寒、强化核心肌群,帮助患者平稳过冬。

他强调,立冬后气血遇寒易凝、筋骨易僵,养生重在“温通”,建议公众可在正午时分艾灸足三里与命门穴各10分钟,并每日练习八段锦中的“两手托天理三焦”与太极拳的“云手”等动作,练习时需保持“心静神定”。

### 睡眠调理:四招应对“寒燥郁痰”

立冬后,昼短夜长,阳气内

藏,人们最易出现“早困晚醒”状态。康复医院脑病康复五科主任赖靖慧指出,这多由寒、燥、郁、痰引发。她提出四项助眠建议:睡前温水泡脚、按揉神门穴与安眠穴、饮用温性安神茶,如用桂圆+百合干或者酸枣仁+茯苓煮水代茶饮。此外,睡觉时应注意腰腹与脚部保暖,可穿宽松的棉袜入睡,盖被时确保腰腹不外露,避免夜间受寒影响气血运行而干扰睡眠。

### 中风患者:特色疗法防复发

针对中风后遗症人群,林丽莉指出,可采取针刺、推拿、艾灸等中医特色疗法,配合个体化膏方调理,并加强全身保暖与睡前泡脚,以通经络、防复发,提升生活质量。

(省卫健委中医药管理一处、宣传处,福建中医药大学附属康复医院 本报记者 邓剑云)

发布会内容详见健康福建微信公众号

## 福建十县区开展“一老一小”家政服务试点

日前,福建省遴选出10个县(市、区)开展县域“一老一小”家政服务项目综合试点。试点为鼓楼区、仙游县、浦城县、大田县、闽侯县、上杭县、云霄县、蕉城区、沙县区、泉港区。

省财政按照每个试点县(市、区)400万~600万元标准给予补助。补助资金用于“福见康养”公众平台应用、居家上门服务、企业培育和人员培训等方面,具体包括:

鼓励家政企业上门为居家老年人提供生活照料、基础护理、探访关爱等服务;支持职业院校和符合条件的家政企业、培训机构订单式、定向式开展养老服务从业人员培训;推进社区养老服务设施规范化建设和标准化运营等。

通过开展试点,探索形成一批富有创新精神、具有地方特色、工作成效显著的服务模式和工作机制,形成可复制、可推广的经验做法,促进养老和家政服务高质量发展。

(省财政厅、中国福建)

金秋十月,秋意渐浓的西藏昌都市,因福建医疗援藏力量的到来倍添暖意。日前,由福建省卫健委带队,三个省级三甲医院专家团队和三明医改专家组组成的16人队伍跨越山海抵达昌都,聚焦当地医疗发展需求,集中开展系列医疗援藏行动,为藏东医疗高质量发展注入强劲八闽力量。

此次行动精准对接昌都医疗痛点,从“三明医改”经验推广为当地医疗改革破题,到健康管理中心共建完善妇幼健康服务,从蛇伤诊疗工作站落户填补专科空白,再到骨科疾病免费筛查解决群众急难愁盼,多项举措紧扣民生需求。

福建医疗团队以专业实力破解昌都医疗发展难题,用实打实的帮扶行动,将“闽藏一家亲”的深厚情谊融入每一项医疗服务中,为守护高原群众健康、推进健康昌都建设筑牢坚实基础。

### 经验赋能 医改提质强根基

10月21日,福建省卫生健康系统专家组赴昌都市开展“三明医改”经验帮扶指导。福建省卫健委二级巡视员张福弟、三明市第一医院党委书记周章彦等专家,围绕深化医改、公立医院高质量发展等主题开展专题讲座,为昌都市各级卫

## 情系藏东 医暖高原 记福建医疗团队昌都行

健部门、医疗机构负责人送上改革“金钥匙”,系统解读“三明医改”核心要义与实践路径。

座谈会上,专家组结合福建多地医改实践案例,针对昌都在推进医改、实施示范项目中遇到的资源整合、机制建设等难点问题,逐一拆解分析并提出解决方案。

在此期间,专家组还前往昌都市人民医院、市妇幼保健院,深入诊疗一线与医院管理团队交流,就医疗资源优化配置、示范项目落地细节等关键环节传经送宝,现场指导具体工作。

### 精准对接 特色医疗补短板

10月21日,昌都市两场医疗协作签约同步落地,福建中医药大学附属人民医院、福建中医药大学附属第二人民医院分别与当地医疗机构携手,以优质资源下沉、长效机制共建为核心,填补昌都医疗服务空白,构建起长效帮扶机制。

为解决昌都本地蛇伤救治经验不足、药品短缺等问题,福建中医药大学附属人民医院与昌都市人民医院共建的“黄氏蛇伤二级工作站”正式挂牌。

同日,福建中医药大学附属第二人民医院与昌都市妇幼保健院签订健康管理中心共建协议。福

建省依托“组团式”医疗援藏优势,引入先进健康管理理念,推动当地服务从“疾病治疗”向“预防保健”转型,让昌都妇女儿童享受到与福建同等质量的健康守护。

### 义诊带教 健康服务零距离

10月19日,福州大学附属省立医院骨科专家团队抵达昌都,开启为期5天的免费骨科疾病筛查救治行动。

此次筛查中,专家团队耐心问诊、细致检查,凭借丰富临床经验为群众诊断病情、制定治疗方案,累计完成筛查248人次,精准摸清当地骨科疾病发病情况,为后续针对性帮扶打下基础。

在洛隆县人民医院,福州大学附属省立医院骨科副主任医师俞国雨针对一名重症骨关节病患者现场开展手术治疗。手术过程中,俞国雨以“教学手术”形式,边操作边讲解关键技术要点,将术前评估、术中操作规范、术后护理注意事项等实用知识倾囊相授,为当地医务人员搭建起“实战练兵”的平台。

“此次福建医疗援藏行动以实干为昌都医疗发展交出扎实答卷。”福建省第十一批援藏工作队领队,昌都市委副书记、常务副市长黄国剑表示。(西藏日报)

