



谷雨时节气温升高、降水增多——

祛湿调养正当时

□本报记者 李思敏 通讯员 唐雯晖

春将尽,夏将至。4月20日,迎来二十四节气中的“谷雨”,这也是春季的最后一个节气。“谷雨”将“谷”与“雨”相连,寓有“雨生百谷”之意。此时节,气温上升明显加快,降雨量逐渐增多,人体也易感到不适。那么,谷雨时节应如何调理身心,才能更顺利地由春入夏?不妨一起来听听专业医师的讲解。

此时不适多因“湿邪困脾”

《月令七十二候集解》中关于谷雨的记载为:“三月中,自雨水后,土膏脉动,今又雨其谷于水也……盖谷以此时播种,自上而下也。”谷雨时节,雨纷纷。

“中医认为‘湿为阴邪,易伤阳气’。此时,湿气容易侵袭我们的身体,尤其是脾胃。”南平市人民医院脾胃肝胆病科中医副主任医师陈有平解释,谷雨时节,气温回升,雨水增多,空气湿度大。而脾脏喜燥恶湿,

湿气困脾,就会导致脾胃运化功能失常。同时,春季肝气旺盛,如果肝气疏泄不畅,就会导致肝气郁结,进而影响脾胃,也就是我们常说的“肝木克脾土”。肝胆互为表里,肝气不舒也会影响胆汁的分泌与排泄。

湿气困脾会有哪些表现?陈有平提醒,近期门诊常有患者表示“浑身没劲,身体沉重的,不想吃饭,肚子还胀。”以上均是“湿邪困脾”的典型表现,脾胃运化功能失常,就会出

现食欲不振、腹胀、身体困重、疲乏无力等症。

近期“容易发脾气”或许也是受到气候影响。“比如有的患者来门诊说自己心情不好,容易发脾气,晚上也睡不好,还经常胸闷胀痛,这些都是肝气郁结的表现。”陈有平说,长期肝气郁结还可能化火,导致口苦、目赤等。有慢性肝病或胆囊疾病的人群,此时也可能因气候变化和情绪波动而出现病情反复。

健脾祛湿为入夏打好基础

谷雨时节应如何调养?“谷雨作为春季最后一个节气,雨生百谷,湿气渐重,易困脾中焦脾胃;同时春属木,肝气本就易亢,木旺则乘土。因此,此时的调养原则很明确:健脾祛湿是关键,疏肝理气不可少。”陈有平说,此时通过饮食、运动等方式增强脾胃功能,排出湿气,同时保持心情舒畅,能让肝气条达,维护肝胆正常功能,减轻对脾胃的克制。

饮食上,建议适当多吃薏米、赤小豆、白扁豆等健脾利湿之品,可用薏米与赤小豆熬粥,或加入茯苓、山药煲汤。若湿气较重、肢体困倦者,可加适量陈皮或砂仁以醒脾化湿。同时,可取玫瑰花、佛手、陈皮泡水代茶饮,以助肝气疏泄。若兼有口苦、心烦,可酌加两朵菊花或少许薄荷。需注意的是,此时应少食生冷瓜果与肥甘厚味,以免碍脾助湿,尤

其慎食冷饮、未完全加热的剩菜;辛辣燥热之物亦当节制,如羊肉、辣椒、白酒等,以防肝火过旺,反克脾土。

运动方面,宜选择散步、慢跑、八段锦等和缓方式,以身体微微出汗为度。动则生阳,有助于气机流通,湿气得化。但需避免大汗淋漓,以免耗伤津气。体弱者或雨后湿气较重时,不宜强行外出运动,可改为室内拉伸或站桩。晨起或傍晚阳光不烈时进行,每次半小时左右,最为适宜。运动后及时擦汗,更换干爽衣物,避免湿气乘汗孔开泄而入。

情志上,春季应肝,宜舒畅条达。可多听舒缓音乐、与亲友交谈,或趁雨歇时外出踏青,避免郁郁伤肝。亦可每日按揉双侧太冲穴与足三里穴各3分钟,以助疏肝健脾。

必要时可听角调式乐曲,中医认为角音入肝。

起居方面,宜早睡早起,不熬夜,以养肝血;居处注意通风除湿,避免久处潮湿之地。可使用除湿机或放置吸湿盒,被褥、衣物在晴天时勤加晾晒。洗头后务必吹干发根,入睡前可用艾叶或生姜煮水泡脚,泡至后背微潮即止,既能助阳化湿,又可安神助眠。

此外,谷雨时节亦是多种过敏性疾病(如花粉症、湿疹)的高发期。脾虚湿蕴者尤易反复,调养期间可留意自身反应,若出现皮肤瘙痒、大便黏腻加重等表现,可减少鱼虾海鲜等发物的摄入,并咨询中医师进行辨证调理。此节气过后便是立夏,阳气渐长,此时打好健脾祛湿的基础,能为顺利入夏、避免“暑湿”缠身做好准备。

穴位按摩助力疏解肝郁

谷雨时节的养生重点在于疏肝、健脾、祛湿。除饮食与运动外,穴位按摩是一种安全、便捷的自我调养方法,尤其适合在节气转换时使用。

太冲穴(肝经原穴)位于足背第1、2跖骨结合部前凹陷处。谷雨时肝气易亢,按揉太冲可疏解肝郁、平抑肝阳,缓解情绪烦躁、头痛、目赤。建议用拇指指腹向脚趾方向单向推按,每次3分钟,力度以酸胀为度。

足三里(胃经合穴)在外膝眼下

3寸(约四横指),胫骨外侧一横指处。此穴能健脾益气、和胃降逆,增强运化水谷之力,改善谷雨时节常见的食欲不振、腹胀、乏力。用拇指或掌根按揉,每侧5分钟,可配合艾灸(每次10分钟)增强温补效果。

阴陵泉(脾经合穴)在小腿内侧,胫骨内侧缘下方凹陷处。此为健脾祛湿要穴,能促进水湿代谢,缓解肢体沉重、大便黏腻、关节酸沉。用拇指用力点按并旋转揉动,每次3至5分钟,双侧交替。

每日晨起或午后各做1次,每

个穴位按揉3至5分钟,以局部温热、酸胀感为佳。坚持1至2周可见改善。陈有平提醒,穴位按摩需在专业医师指导下进行,而皮肤破损、急性炎症、出血倾向者及孕妇(尤其太冲穴)应谨慎自行按摩。

谷雨,是春天最后的回眸,也是夏天最温柔的序曲。此时养生,能帮助身体平稳度过这个湿与热交织的转折期。顺应天时,不伐肝、不伤脾,让湿气去,心火平,便能以最清爽舒适的状态,迎接即将到来的夏天。

延平医保部门持续推出便民举措

事情“能办”更“好办” 办到群众心坎上

本报讯(张侯辰)“当时我正在‘奶娃’,就接到延平医保部门的电话。”三月底刚出院,正在坐月子的李霞(化名)最近几乎没有多余精力操心其他事。令她意外的是,这通突如其来的电话,带来的却是一份“省心礼”——电话核实信息后不到三天,她的手机就收到了银行到账提醒,生育津贴已顺利打入账户。

“我自己什么都没去办,钱就到账了。”李霞感慨道,整个过程中,她既没有提交任何纸质材料,跑过一次政务窗口,也没有在手机上进行额外操作。从出院结算到信息推送,后台审核再到资金到账,所有流程在“无形中”完成,让她直呼“既负责又省心”。

李霞的经历,正是延平医保部门推动生育津贴“免申即享”的缩影。依托部门间数据共享,参保职工在定点医疗机构生育出院结算后,医保工作人员会主动核对参保人生育信息,开展后台审核,全程无需群众跑腿,真正实现了从“人找政策”到“政策找人”的转变。目前,生育津贴发放时限已压缩至8个工作日内,像李霞这样的快速案例,发放时间甚至可缩短至3个工作日,用高效服务兑现“群众少跑腿、津贴发放快”的承诺。

不只生育津贴,延平医保部门聚焦群众办事痛点难点,持续推出便民举措。针对新生儿家庭“多头跑、手续繁”的问题,将新生儿参保纳入“高效办成一件事”范畴,打通医保、卫健、公安等多部门数据壁垒,实现“出生即参保、参保即保障”。

在异地就医、零星报销等高频事项上,延平区医保局以“减环节、压时限、优服务”为核心,全面推行OCR智能识别系统与线上流程优化办理,并落实三级审核制度,在确保报销准确性的前提下,大幅压缩办理时限。如今,群众办理相关业务已过去的“多次跑、排队等”,转变为“一次办、快速结”,切实缓解了群众就医垫资压力。

从“能办”到“快办、易办、好办”,延平医保部门用一项项看不见的流程优化,破解了群众办事的堵点难点,把服务做到群众心坎上,让民生保障更有温度,也让群众的获得感、幸福感、安全感在每一次便捷办事中得到实实在在的提升。

南平市妇幼保健院:

举办专项培训 开展健康科普

本报讯(张侯辰)4月16日,南平市妇幼保健院举办2026年全市高危孕产妇管理专项培训班,来自全市各级医疗保健机构的70余名业务骨干参加培训。

培训班围绕高危孕产妇规范管理与临床救治开展专题授课。南平市第一医院内科陈子国主任、感染性疾病科袁原忠主任、妇产科罗家寿主任及南平市妇幼保健院高危管理中心王永珠主任,分别就孕产妇产前风险评估管理规范、孕产妇产前风险评估全流程、孕产妇产前诊断与治疗、产后出血的诊治等内容进行系统讲解。课程结合临床案例与最新指南,对高危孕产妇的识别、分级管理及防控要点进行了梳理,内容具有较强的实用性和针对性。

培训中还涉及高危孕产妇专案管理、多学科协作及产科应急处置等相关内容,对规范诊疗流程和提升危重症救治能力进行了进一步说明。

此外,南平市妇幼保健院抓住开展培训班、各级医疗机构专业人员齐聚的有利契机,同步开展了“健康科普行——万场健康知识讲座”专题活动。南平市妇幼保健院产科主任、主任医师饶文英作《出生缺陷的防治》专题宣讲,进一步提升参训人员在母婴安全工作中的综合服务能力。

专家名片



陈有平 南平市人民医院脾胃肝胆病科副主任医师、中国针灸学会会员、福建中医药学会风湿分会委员。

健康科普

布洛芬止痛 科学用药别“踩坑”

□黄靛 唐雯晖

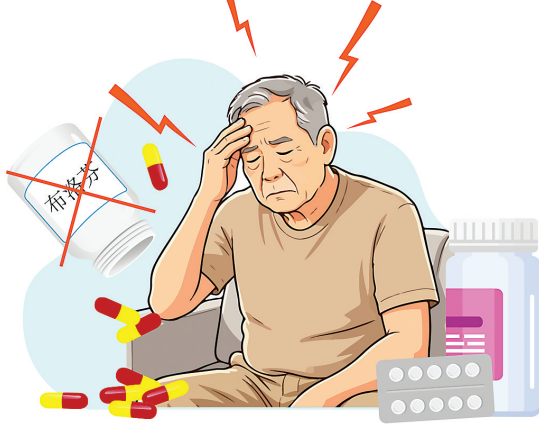
近日,河南安阳曹操高陵遗址博物馆内,不少游客为史料中饱受头痛折磨的曹操送上布洛芬,这一趣味十足的跨时空“健康关怀”迅速走红网络。玩笑背后,大众对布洛芬缓解偏头痛的认知偏差也随之显现。南平市人民医院急诊科中西医结合副主任医师郑顺海表示,布洛芬虽是家庭常备止痛常用药,但服用不当不仅止痛效果大打折扣,还可能损害身体健康。

据史料记载,曹操常年受头风病困扰,疼痛剧烈。如今布洛芬成为常见止痛药物,游客以这种轻松的方式遥寄关怀,也让偏头痛用药话题受到广泛关注。郑顺海指出,布洛芬可用于缓解偏头痛,但盲目、错误服用,非但达不到理想的镇痛效果,还会给身体带来不必要的损伤。“许多偏头痛患者习惯强忍疼痛,等到难以忍受时才服用布洛芬,这是最常见的误区。”郑顺海指出,偏头痛急性发作需遵循早期用药原则,轻中度疼痛刚出现时及

时用药,镇痛效果最佳。若拖延至剧痛时再服,中枢神经会出现痛觉敏化,药效大幅下降,难以有效缓解疼痛。同时,不少人选择布洛芬缓释胶囊,认为药效更持久,这也是典型错误。缓释胶囊起效缓慢,无法快速控制急性剧痛,不适用于急性发作期。

此外,盲目加大剂量、不分病因随意用药,同样存在风险。郑顺海指出,布洛芬止痛效果与剂量不成正比,超量服用不会增强止痛作用,反而会增加胃肠道、肝肾损伤风险。高血压、颅内感染、三叉神经痛等引发的头痛,一律服用布洛芬,不仅无法根治病症,还可能掩盖病情,延误治疗,长期滥用还会导致药物过量性头痛,让疼痛更顽固。

针对偏头痛急性发作期的规范用药,郑顺海给出专业用药指导:布洛芬适用于轻至中度偏头痛急性发作,可用于有先兆或无先兆偏头痛,属于急性发作期基础用药,但不可用于预防性治疗。用药应在疼痛刚出现时立



制图:严数时

即服用,建议餐后服用以减少胃部刺激。布洛芬的用药剂量与时长需严格把控,成人一次服用0.2g,效果不佳可调整至0.4g,每4-6小时可重复用

药,24小时总剂量不超过1.2g,连续镇痛用药不超过3天。若症状无缓解,需及时停药就医。对布洛芬过敏、有活动性消化道溃疡、重度肝肾功能不全、重度心力衰竭的人群,严禁服用该药物。

剂型方面,郑顺海也进行了详细区分。布洛芬普通片、混悬液起效快,为急性发作首选;缓释剂型仅适用于慢性持续性疼痛,不用于急性头痛。而常见的头痛粉多为复方制剂,成分复杂,胃肠道与肝肾损伤风险更高,不建议常规使用。

用药安全尤为重要,郑顺海特别强调“服药不喝酒”,布洛芬与酒精同用会加重胃黏膜损伤,严重时可能引发消化道出血,服药期间及停药后24小时内严禁饮酒,同时避免辛辣生冷油腻食物。切勿同时服用两种及以上解热镇痛药,布洛芬与对乙酰氨基酚、双氯芬酸钠等药物联用,不会增强止痛效果,反而会叠加药物毒性,大幅提升出血及肝肾损伤风险。

郑顺海医生提醒,头痛病因复杂,除偏头痛外,高血压急症、脑出血、颅内肿瘤、鼻窦炎等均可引发头痛。突发剧烈炸裂样头痛、头痛伴高热、意识模糊、肢体瘫痪,或头部外伤后头痛,需立即就医。长期反复头痛,即便用药可缓解,也应尽早到神经内科就诊,明确病因。

生活有营养

身体更健康



中国营养学会提出“4+1”营养金字塔。“4+1”指每日膳食中应当包括“粮、豆类”,“蔬菜、水果”,“奶和奶制品”,“禽、肉、鱼、蛋”四类食物,以这四类食物作为基础,适当增加“盐、油、糖”。