健康课堂

冬季老友如何保健？

本版由本报记者吴清华、通讯员陈丹红采写

“春夏养阳，秋冬养阴。”寒冬来临，对于身体功能衰退、抗病能力减弱的老年人来说，稍不留意，便会引起旧病复发或增添新病，有的甚至还会危及生命。因此，老年人冬季应加强保健，防患于未然。

名医介绍

郭为汀，晋江市医院中医主任医师。擅长：心脑血管疾病、消化系统疾病、各类关节炎等疑难杂症的诊治。第五批国家老中医药专家学术经验继承工作指导老师，福建省名中医。

重保暖调饮食勤通风

郭为汀介绍，当寒潮或强冷空气袭来之时，老年人高血压、中风的发病率明显增高，心血管疾病患者也容易产生心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等。严寒还是伤风感冒、支气管炎、冠心病、肺气肿、哮喘的重要诱因。所以，老年人要随天气的变化及时增添衣裤，避免着凉，防止感冒。

在冬季，老年人的日常膳食应以温、补为主，宜吃一些高热量、高蛋白的食品，合理安排一日三餐，做到稀干搭配、荤素夹杂，避免或少吃凉食、刺激性食物和一些油性大、不易消化的食物。

此外，在冬季，不少老年朋友为了御寒而将门窗紧闭，再加上取暖设施的使用，致使室内空气干燥、污浊，容易引起呼吸道疾病。因此，在控制室内温度的同时，还应注意保持室内整洁、空气流通。

多运动忌烟酒防传染病

郭为汀介绍，在冬季，老人应在力所能及的情况下多进行户外活动，坚持每天锻炼，这对增强体质、防病保健大有裨益。此外，冬季房门紧闭，烟雾不宜外散，如若长期烟雾蓄积，对人体影响更大。由于冬季室内外温差较大，酒后体虚，易使外寒之邪乘虚而入，寒热错杂，极易给心、肺、脑造成损害。

值得一提的是，冬季是各种呼吸道传染病的好发季节，而老年人的机体免疫功能低下，抗病能力差，很容易染上传染病。因此，郭为汀建议，老年人要注意防止传染病，最好少到人口流动性大、人群密集的地方，如商店、超市、娱乐场所等，家里有传染病病人时更要注意预防。尤其注意防止以下五种病：

1. 防胃病。要特别注意胃部保暖，饮食宜选温软、素淡及易于消化的食物，并做到少食多餐，忌食生冷，戒除烟酒。

2. 防感冒。要注意加强耐寒锻炼，调理好饮食，最好每天用冷水洗脸，热水洗脚，以提高免疫力。

3. 防中风。首先要做好高血压、冠心病、糖尿病等原发病的治疗，其次是注意及时发现先兆症状，一旦出现苗头应速送医院诊疗。

4. 防心梗。要加强户外体育锻炼，重视防寒保暖，室温最好控制在15℃~18℃，以防寒邪侵袭，诱发新病。

5. 防瘙痒。应注意饮食调理，多吃新鲜蔬菜、水果及豆制品，禁食辣椒、大蒜等刺激性食物，亦可选用养血益气、润肤止痒的中药治疗，如黑芝麻、六味地黄丸及杞菊地黄丸等。

晋江市医院离退休党员开展红色党史学习活动

本报讯 泉州是历史文化名城，浸润着红色文化，铭刻着红色印记。11月26日，晋江市医院第一党支部联合离退休党支部组织党员前往泉州市博物馆，开展“红色记忆——中共泉州革命历史专题展”党史学习教育主题党日活动。

活动中，党员们认真观展，沿着“红色足迹”，参观了革命星火、抗日战争、解放战争等主题展厅，通过400多幅展板、270件（套）革命文物、5处场景、8处多媒体等，重温党的百年光辉历程，从红色文化教育中汲取智慧和力量，增进砥砺前行的决心。

通过这次参观，参加活动的党员了解到许多革命先辈的英雄事迹。红色记忆将不断激励着广大党员干部学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。

晋江市医院通过泉州市外科ERAS标准病房评审

本报讯 11月25日，由福建医科大学附属第二医院许建华院长、胃肠外科叶凯教授、肝胆外科王伟教授、第910医院肝胆外科张诚华教授等一行10余人组成的评审专家组来到晋江市医院胃肠/腹壁疝外科的病房，针对该科创建泉州市外科ERAS标准病房开展评审工作。晋江市医院郭协力副院长及相关科室负责人参与了评审会议。

会上，专家组一行听取了晋江市医院胃肠/腹壁疝外科科室介绍及ERAS标准病房创建汇报，并进行现场点评。专家组充分肯定了晋江市医院关于ERAS标准病房的创建工作，并宣布晋江市医院顺利通过创建泉州市外科ERAS标准病房的评审。

据了解，加速康复外科（Enhanced Recovery After Surgery，ERAS）是指为使患者快速康复，在围手术期采用一系列经循证医学证据证实的有效的优化处理措施，以减轻患者心理和生理的创伤应激反应，从而减少并发症，缩短住院时间，降低再入院风险及死亡风险，同时降低医疗费用。加速康复外科理念在1997年由丹麦Kehlet教授提出后，迅速在全球得到响应和普及，其终极目标是完成“安全无痛”的外科手术。2006年，黎介寿院士将这一概念引入国内，并在多个领域得到广泛应用，其中普外科是应用最早、成效最显著的领域。目前，ERAS理念已深入人心，晋江市医院胃肠/腹壁疝外科也建设了自己的ERAS标准病房及相关项目，取得了安全良好的疗效。

值得一提的是，晋江市医院九病区（胃肠外科/腹壁疝外科）成立于2016年，是晋江市域内第一个以治疗胃肠疾病为主的专业外科科室。科室技术力量雄厚，人才梯队完善，是集医疗、教学与科研为一体的福建省县级重点专科。科室的宗旨是“团结、精进、真诚、平安”。科室的全体医护人员团结协作、不断进取，追求以最高的水平服务于病友，达到最满意的效果。

目前，科室床位43张，医护人员27人，其中主任医师1人，副主任医师2人，主治医师4人，住院医师4人，9人拥有硕士学位（其中1人在读）。胃肠外科开展的手术范围广、难度大，能成功独立完成卫生部要求的三甲医院的全部手术，尤其以胃肠肿瘤、减重代谢治疗、疝与腹壁疾病的微创手术为技术特色。目前主要诊治病种包括胃肠良恶性疾病（胃癌、结直肠癌、肛管癌、胃肠间质瘤、胃十二指肠溃疡、胃肠良性息肉病、各类急腹症）；炎性肠病（小肠克隆氏病、溃疡性结肠炎、肠结核）；腹盆腔良恶性肿瘤；各类腹股沟疝、腹壁疝、复发疝等。

指导单位
晋江市卫生健康局
特约协办
晋江市医院
JINJIANG MUNICIPAL HOSPITAL 1936
晋江市医院
树兰医疗晋江市医院
晋江市医院 0595-85683434
晋江市医院经济开发区院区 0595-82112320
晋江市医院梅岭院区（梅岭街道社区卫生服务中心）0595-85682310

天使在身边

生命花开背后的“无名英雄”

——走近晋江市中医院产房助产士

“深呼吸，放松！”“来，跟着我的节奏！一、二、三，使劲！”“恭喜，母子平安！恭喜你，成为妈妈了！”……生育，是场被加了放慢时间特效的马拉松；“卸货”的过程，漫长且令人焦急。好在，咱厝“准妈妈”们身边有群值得信赖的专业暖心“伙伴”。她们为了保障母婴的平安，日夜不息守护，方能听见新生命第一声响亮的啼哭。

近日，记者来到晋江市中医院病房大楼五楼产房，带领大家走近这群守望生命花开的“无名英雄”。

连续8年分娩量占泉州地区第一

产房系产科的心脏，助产士是产房的幕后英雄，也是第一个托起生命的人。2010年6月30日，晋江市中医院开建独立产房。产房里这支平均年龄不到30岁的“娘子军”，却巾帼不让须眉，创造了一次又一次的生命奇迹。凭借敬业的态度、专业的服务，营造了闽南区域的良好口碑，分娩量呈逐年上升趋势。

据了解，分娩量由开设初期2010年的2295人发展到2018年的近万人，分娩量占泉州地区第一，占晋江分娩总数的三分之一。

几年来，晋江市中医院产房的助产士们用精湛的技术、高尚的医德、贴心的服务开展优质护理、无痛分娩、自由体位管理、导乐陪伴分娩等一系列专业服务，高质量的产时护理，使每一位慕名而来的病人满意而归。她们忙碌于临床一线，用专业和责任，一次次迎接着新生命的到来；她们时刻树立以孕产妇为中心的思想，对孕产妇充满爱心、责任心，保证母婴安全。而对产妇来说，助产士给予的帮助是难以忘记的，因为他们帮自己度过了生产中最艰难的时刻。一份真诚真挚的关心、一次意料之外的暖心举动，都足以让产妇、家属们倍感窝心。

“这是我们应该做的”

然而，大部分时候，助产士都是“无名英雄”。因为在分娩室里，大家都穿着工作服，戴着口罩，很多产妇从头至尾都不曾看清助产士的样子，也不知道助产士的名字。

产房护士吕小梅是晋江市中医院众多助产士的一个缩影。她是产房的一名资深助产士，也是一名责任组长。从2004年至今，她来到中医院已有17年之久。在这17年里，从别人口中的“小梅”到现在的“梅姐”，从最初的青涩到如今的成熟，她早已深刻体会到助产工作的重要性，并深深地爱上助产工作，在助产岗位上勤奋工作，甘于奉献。

几年前，冬天的一次周末，吕小梅当班。中午午餐时间，急诊产房电话急促响起。吕小梅接起电话，是一楼急诊科打来的，“急！产妇在医院门口要生了。”听罢，她拧起产包跟急救箱一路从三楼飞奔而去，跑到急诊大门口时，看到一名家属领着急诊科的一名医生推着一辆平车朝医院大门口跑去，连忙紧跟其后。沿着马路一路狂奔，最终来到医院门口一家店面内。只见有个二胎妈妈躺在厕所地板上，已经看到了胎头。

“当时我的第一反应就是冲进去，徒手进行接生。处理好产妇及新生儿后，安抚好产妇情绪，对新生儿进行体检，并告知产妇新生儿没事让她不用担心，然后由120急救车将产妇载回医院，到医院后对产妇进行处理，并进行母乳喂养指导……”吕小梅坦言，当时一系列操作下来，自己跑得差点虚脱，但最开心的是，母婴的健康得到了快速专业的守护。后来，产妇家属紧紧握着她和医生的手一直说谢谢。

工作十余年，接生量不计其数。她表示，“我去过病人家里接生，厕所接生，有时候也会在车上接生，但病人的一声感谢足以让我们开心一整天。”

“有些宝妈特别有心，生完宝宝出院了，还特地回医院打听我们的名字，就是为了见一面，说一句感谢。”吕小梅说起了2018年遇到的一位产妇。“当时是我为这名女士接生的，整个过程挺顺利，母子平安。生完宝宝后，她就回病房了。大约过了半年，我突然接到她的电话。”原来，这名女士出院后，特地回医院找了吕小梅两次。可不巧的是，两次上门都没见着，后来，她打听到了吕小梅的电话，方才联系上。时隔一年后，宝宝两岁了，她又和丈夫一起到医院，给吕小梅送了锦旗表示感谢，并自发推荐身边的亲朋好友到院生产。