



《健康周刊》特约合作机构

咱厝人身边的好医院

品牌专栏热线15980068048（微信号B84552165）



晋江市医院



罗裳院区地址：泉州市晋江市晋光路与世纪大道交叉口北侧

服务热线：0595-85683434



晋江市中医院

人道·爱心 敬业·利民



预约热线：0595-85891234

地址：晋江市泉安中路1105号



晋江市第二医院 安海医院

地址：晋江市安海镇海八中路92号
电话：0595-85700180

晋江市医院晋南分院

国家公立二级甲等综合性医院

全心全意守护您的健康！



预约服务热线：0595-85286195

地址：福建省晋江市龙湖镇中山街南路18号



福建医科大学附属口腔医院闽南分院

地址：晋江市青阳街道迎宾路25号
电话：0595-88319120

健康课堂

春日食粥助生发

摸摸你的头发少了吗？近两年，在门诊看脱发的人群逐渐增多。记者了解到，除了遗传因素之外，压力、熬夜、频繁烫发、爱吃甜食都有可能让头顶提早变成“地中海”。为何经常脱发？如何应对脱发？本期我们重点关注。



晋江市中医院皮肤科主任许志良



诊疗 应对脱发四步走

“一般来说，三种常见的脱发类型，分别是脂溢性脱发、雄性激素依赖性脱发、斑秃。脂溢性脱发比较普遍，源于生活，与内分泌失调有关，只需要管住嘴，好好休息，遵医嘱，治疗难度并不大。而斑秃，也就是传说中的鬼剃头，与人的心态焦虑有关，也比较好治疗。”许志良介绍，目前，晋江市中医院皮肤科下设的美容中医科对治疗脱发等美容项目具有较为成熟的技术，在引入毕业于广州中医药大学研究生许艺燕后，开展了多个

具有中医优势的特色病种。

针对脱发，许志良主张以“西医诊断、中医辨证论治、整体治疗”为主线。用中药内调外敷，即先纠正不良生活习惯，中医调理好体质，再通过外用省名老中医协定处方或喷雾剂刺激生发。紧接着，配合美容室专业适宜技术进行治疗。最后，必要时结合西医的激素治疗方法。据了解，经多年临床实践，该科室已有一个比较成熟有效的协定处方，内治外用效果良好，深得不少患者的认可。

春季食粥助生发

“脱发治疗均从辨证入手，针对病机，判断虚实，方可不落俗套，建议患者朋友千万不要一味蛮补。”许志良表示。那么，若我们在日常生活中想食补生发，又该怎么做呢？”春天万物复苏，食粥有益生发。”

●荠菜粥

取梗米100克淘净，倒入锅内，加水煮沸再加入洗净的荠菜100克，文火煮至米熟烂即可。

●芹菜粥

将连根带叶(叶的营养比根茎高)的芹菜120克洗净，切成2厘米长的小段，和250克淘净的梗米共同放入锅内，加入适量水，用旺火烧开，再用文火熬至梗米熟烂成粥，停火，加入适量味精、食盐即可。

●韭菜粥

先将100克淘净的米倒入锅内，加入适量水，用武火煮沸，再加入洗净切碎的韭菜50克，用文火煮至梗米熟烂成粥为止。

●红枣粥

将红枣10枚和淘净的米100克加水入锅，用武火煮沸，后用文火煮至米熟烂，加入冰糖20克，搅匀即可。

●红薯粥

取100克红薯洗净去皮，切成2厘米见方的块，与淘净的梗米150克一起放入锅内，置武火上烧开后，再改用文火煮40~50分钟，至红薯熟烂即可。

健康问答

幽门螺旋杆菌就医要挂啥科？

读者问：王医生，我担心自己感染了幽门螺旋杆菌，想问问应该挂什么科？

中医院内镜中心王德铨医生答：幽门螺旋杆菌是被世界卫生组织认定为引起胃癌的第一致病原，对人体健康危害极大。如果担心感染，建议到健康体检中心进行幽门螺旋杆菌检测。此后，可到内镜中心或消化科就诊。幽门螺旋杆菌的治疗已经有非常成熟的治疗药物组合方法。

本地医讯

咱厝多家医院
门诊停诊限诊
急诊照常开放

本报讯 近日，为配合我市疫情防控工作，全力做好全市大规模核酸采样，最大限度防止院内聚集性疫情发生，咱厝多家医院根据实际情况调整了诊疗服务，进行停诊、限诊。

晋江市医院16日发布消息，门诊停诊，仅开放产科门诊；发热门诊暂停开放；急诊照常开放；晋江市第二医院(安海医院)健康管理中心停诊，暂停一切健康体检服务，耳鼻喉科、眼科、康复医学科、内镜室仅保留急诊，口腔科暂停开展修复、洁牙、牙周治疗、种植牙等长时间喷溅等高危操作，严格执行限号管理，初诊患者均进行电话预约，非急诊患者，不予现场预约。市民朋友就诊前，建议及时关注各大医院公众号消息，或提前进行电话咨询，避免跑空。

理财

理财课堂

量入为出
合理借贷

当心过度信贷营销陷阱

过度授信、信用卡分期手续费或违约金高、暴力催收……近年来，伴随信用卡、小额信贷等个人消费信贷服务与人们的生活联系愈加紧密，消费者的各种投诉也不断增多。个人借贷一定程度上便利了生活、减轻了即时的支付压力，但消费者若频繁、叠加使用消费信贷，也容易引发过度负债、征信受损等风险。

在“3·15”到来之际，中国银保监会消费者权益保护局日前发布风险提示，提醒消费者远离过度借贷营销陷阱，防范过度信贷风险。

四种侵权行为请当心

“首先，诱导消费者办理贷款、信用卡分期等业务，侵害消费者知情权和自主选择权。”银保监会表示，消费者应警惕营销过程中混淆概念，诱导消费者使用信用贷款等行为。例如，以“优惠”等说辞包装小额信贷、信用卡分期服务；或是价格公示不透明，不明示贷款或分期服务年化利率等。若消费者自我保护和风险防范意识不强，不注意阅读合同条款、授权内容等，签约授权过程比较随意，就容易被诱导办理贷款、信用卡分期等业务。

其次，诱导消费者超前消费。利用大数据信息和精准跟踪，一些机构挖掘用户的“消费需求”后，不顾消费者综合授信额度、还款能力、还款来源等实际情况，过度营销、诱导消费者超前消费，致使消费者出现过度借贷、负债超出个人负担能力等风险。消费者需要注意的是，使用消费信贷服务后，需要依照合同约定按期偿还本金和息费，信用卡分期、信用贷款等息费未必优惠，折合年化费率计算后的综合贷款成本可能很高，过度借贷易造成过度负债。

诱导消费者把消费贷款用于非消费领域同样需要当心。比如将信用卡、小额信贷等消费信贷资金用于买房、炒股、理财、偿还其他贷款等非消费领域，终需承担相应后果，“以贷养贷”“以卡养卡”不可取。

此外，过度收集个人信息，侵害消费者个人信息安全权。一些金融

机构、互联网平台在开展相关业务或合作业务时，对消费者个人信息保护不到位，比如以默认同意、概括授权等方式获取授权；未经消费者同意或违背消费者意愿将个人信息用于信用卡业务、消费信贷业务以外的用途；不当获取消费者外部信息等。

三条建议合理维权

对于消费者而言，避免掉入借贷营销陷阱，首先应根据自身收入水平和消费能力，做好收支筹划。合理合规使用信用卡、小额贷款等消费信贷服务，了解分期业务、贷款产品年化利率、实际费用等综合借贷成本，在不超出个人和家庭负担能力的基础上，合理发挥消费信贷产品的消费支持作用，养成良好的消费还款习惯，树立科

学理性的负债观、消费观和理财观。

其次，从正规金融机构、正规渠道获取信贷服务，不把消费信贷用于非消费领域。消费者应树立负责任的借贷意识，不要无节制地超前消费和过度负债，选择正规机构办理贷款等金融服务。警惕贷款营销宣传中降低贷款门槛、隐瞒实际息费标准等手段，尤其要增强风险防范意识，不轻信非法网络借贷虚假宣传，远离不良网贷、套路贷等掠夺性贷款。不把信用卡、小额信贷等消费信贷资金

用于购买房产、炒股、理财、偿还其他贷款等非消费领域。

最后，消费者也应增强保护个人信息安全意识，在消费过程中学会保护自身合法权益。认真阅读合同条款，不随意签署授权，注意保管好个人重要证件、账号密码、验证码、人脸识别等信息。不随意委托他人签订协议、授权他人办理金融业务，避免给不法分子可乘之机。一旦发现侵害自身合法权益行为，要及时选择合法途径维权。



消费贷

随着互联网产业的飞速发展，平台经济、掌上经济给人们的日常生活带来了极大便利，同时也给部分违法犯罪分子提供了可乘之机。老年人、残障人士等群体维权意识薄弱、维权能力差，“数字鸿沟”导致他们在面对数字化信息化的诈骗手段时更加手足无措。不法分子也抓住这一特点，将目标瞄准这类特殊群体。

相关阅读

民生信用卡：防范金融诈骗 共促消费公平

随着互联网产业的飞速发展，平台经济、掌上经济给人们的日常生活带来了极大便利，同时也给部分违法犯罪分子提供了可乘之机。老年人、残障人士等群体维权意识薄弱、维权能力差，“数字鸿沟”导致他们在面对数字化信息化的诈骗手段时更加手足无措。不法分子也抓住这一特点，将目标瞄准这类特殊群体。

民生信用卡消保小卫士提醒您，“数字鸿沟”不可怕，提高警惕是关键，要想钱包不受骗，下述口诀要记牢：天上馅饼掉的少，多是陷阱伪装好；养老投资拿回报，正规机构才可靠；个人信息保护好，点赞扫码风险高；低风险且高回报，这种好事哪里找；单返利是圈套，静等上钩把鱼钓；诈骗新闻都排雷，多多了解错了；家属亲友多关心，共同防范效果好。

晋江农商银行
推出抗疫专属产品

本报讯 记者从晋江农商银行获悉，为打赢疫情防控攻坚战，保障金融服务不断档，该行近期推出线上普惠小微信用贷、小微易贷、商户卡、白领卡、纾困贷、年审贷、农e贷等抗疫专属产品，体现农商温度和彰显企业担当。

同时，该行畅通服务渠道，提供虚拟营业厅线上办理信贷、厦门不动产抵押登记等非接触式服务模式，合理安排网点人员对外营业服务。

记者了解到，疫情发生以来，该行启动疫情防控应急预案，从严从紧抓早抓小落实各项防控措施，统筹抓好疫情防控、金融服务和“开门红”工作。除了确保部署督查到位之外，该行还有条不紊地开展各项疫情防控措施，例如组织对所有从业人员开展行程排查、核酸检测和疫苗接种，建立重点人员监测管理台账，统筹兼顾和分类落实防控措施；各网点严格执行“三码联查、测温、戴口罩”等防控措施，恢复使用疫情防控工具包，调配储备充足的口罩、消毒液、手套等防疫用品及生活用品，每日做好办公营业区域的消毒和通风，食堂实行打包分餐和分批用餐；严格实行人员外出审批制度，建立员工出入涉疫地区须向本行及其所居住社区“双向”报告管理制度，加强与卫健防疫部门的联动合作。

多家银行
关闭部分信用卡代扣交易

本报讯 近日，多家银行再度发布公告称，将关闭信用卡烟草代扣交易或限制信用卡在烟草行业相关 MCC 的交易，进一步加强信用卡的资金管理。

9日，农业银行发布《关于关闭信用卡烟草代扣业务的公告》称，将进一步规范信用卡的资金使用，于3月起逐步关闭该行信用卡烟草代扣交易。

邮储银行于此前发布的公告称，为加强信用卡业务的合规管理，该行对信用卡非消费类交易进行集中管控，并正式关闭信用卡烟草代扣交易和 MCC 为 4458 的烟草批发交易。建设银行也表示，为了营造依法合规的信用卡使用环境，倡导持卡人合理消费，将加强相关交易管控，建行信用卡持卡人在境内烟草经营类商户（商户类别码为 4458）使用建行信用卡年累计交易金额不得超过 100 万元人民币。