院长访谈

# 晋江市英墩华侨医院院长林喜足：目标是办让老百姓满意的医院

**院长简介**

林喜足，晋江市英墩华侨医院院长兼支部书记、儿科副主任医师。1997年毕业于上海医科大学临床医学专业。连续多年被评为晋江市卫生系统先进个人；2011年12月，被评为晋江市第二届“医德医风十佳个人”。

“在我眼里，患者没有高低贵贱，生命都是同等可贵。”“保障生命健康，是良知、良心的所使，是我当医生的道德和信念。”“医生不是神，但每一个生命都是神圣的，我没有权利放弃每一个生命。”……从医26年来，晋江市英墩华侨医院院长兼支部书记林喜足一直以尽责有爱的态度守护着孩子们的健康，以甘于奉献的精神紧抓医院的管理，在基层绽放青春，赢得了社会的认可。

## 用爱撑起生命的希望

初见林喜足，就觉得他是一个心中有爱的人，平和、温暖。他是一名内儿科医师，而后才慢慢转岗为医院管理者。

据说，儿科常被人称为“哑科”。小儿患者们常不懂表达，或因病痛而表达不清，加之家长时常也无法准确描述病情，且小孩病情变化较快，所以基本都要靠医生详细询问病史病情，仔细观察、归纳和判断，对医术、耐心和责任心都有很高的要求。在紧急情况下，儿科医生是否能果断诊断，用药及时都非常重要。然而，长年累月在这样劳心劳力的工作环境中，林喜足却乐在其中。他爱笑，更爱看孩子们笑。他坦言，“儿科医生治愈的，不仅是一个娇嫩的生命，还有孩子的未来，甚至是一个家庭的希望。”

2008年7月16日，时任晋江市陈埭镇卫生院儿科医生的林喜足，迎来一个特殊的客人。一对来自安徽的年轻父母带着他们7岁的儿子来看他，热泪盈眶地向他道谢，并快乐地谈起小孩的近况。

当年，小孩因母亲宫内窘迫而早产，出生时有重度窒息，生命体征极不稳定，还时有抽搐，曾辗转几大医院，在被告知患“新生儿缺氧缺血性脑病及脑室内出血”，随时有生命危险或留下严重后遗症时，面对着需住NICU监护且每日上千元的医药费用，连押金都交不起的他们一筹莫展。

看着患儿父母万念俱灰的神情，林喜足主动与其沟通，表示将尽力抢救治疗，哪怕仅有一线希望。患儿收住院时，因早产体重只有1.76kg，属于低出生体重早产儿，其器官功能发育不成熟，生命力低弱，生命体征不稳，林喜足规范地给予“三大支持、三大对症”的基础治疗。

为了患儿的诊疗方案，他经常打长途电话请教上海儿童医院的老师，且一打就是几十分钟，他的努力与执着也感动了他的老师。

为了防治核黄疸及给予营养支持，林喜足给予静滴人血白蛋白，但由于白蛋白价格昂贵，患儿家长支付不起，他便把他们的处境及患儿病情的需要向院长汇报，并取得理解与支持，对其诊疗费用及部分药品费用实行减免，同时还自行捐资帮患儿购买早产儿奶粉，帮他们渡过经济难关。

“患儿入院3天后已不再抽搐，但并发呼吸暂停，出现阵发性青紫，除给予常规应用氨茶碱兴奋呼吸外，我和值班护士长还整夜轮流守护在其床旁。第二天虽把眼睛都熬红了，但我们欣喜不已，因为帮助患儿扛过了难关。生命从奄奄一息到逐步康复，这是我们最大的快乐。”林喜足说。

## 用有限的生命专注医疗事业

“天性慈祥助人为乐、真诚奉献救死扶伤。”在英墩华侨医院内，一副冠名联娓娓诉说着爱国侨胞许天真女士的大爱情怀。据悉，该院于1996年由许天真女士创建，2005年3月捐献给晋江市政府，成为公立非营利性医院，隶属晋江市卫健局直属管理，是一所集医疗、康复、妇幼保健为一体的综合性医院。

2016年9月起，林喜足到晋江市英墩华侨医院任副院长，2017年3月起主持医院全面工作，2021年3月起任现职。站在管理者的角度，他的医学视野更加广阔，对医院发展管理的认识更加清晰。“传承许天真女士的大爱情怀，坚持公益，办让老百姓满意的医院，是我的追求与目标。”林喜足坦言。

在其带领下，英墩华侨医院始终坚持公益性。不断改善就医环境、优化布局流程；建设医院服务中心，开展咨询、预约、办证、医患沟通等便民综合服务；实施暖心服务三年行动；着力提升急诊服务能力，畅通急重症救治绿色通道……

2021年度，林喜足积极组织领导医院抗击新冠肺炎疫情防控工作：深入贯彻落实上级部门的统一部署要求，全力以赴落实各项疫情防控举措，规范预检分诊、发热门诊及严格病区管理等工作，全年共接诊发热患者10553名；承担永和镇疫苗接种任务，全年共接种175690剂次；规范建设PCR实验室，开展核酸采样应检尽检及愿检尽检任务，共核酸检测采集96337人次，常态化做好疫情防控工作专项督导……

在业务管理方面，他强化医疗质量管理，规范诊疗行为。推进“公立医院暖心服务”18项改进项目的实施。用心服务和保障人民健康，全力助力“健康晋江”建设，推进胸痛救治单元、卒中门诊建设，门急诊服务量同比增长7.65%；药占比同比下降3.17%；完成三、四级手术265台；承办泉州市级继续医学教育2场。

殚思竭虑欣病愈，济世悬壶喜健康。他常说：“作为一名医生，要倍加珍惜自己的职业，尊重病人，全心全意为病人服务。”

晚晴话题

## 家庭应急该储备哪些物资？

老话言：家有存粮，遇事不慌。曾经，这句话被不少年轻一辈的人否定，慢慢的，不少老友也接受了“现吃现买更健康”的生活新观念。然而，这几年的经历，却让人发觉：当突发事件来临时，如果家里没有点囤货，物资缺乏的家庭将手足无措，而早做准备的家庭却泰然处之。买不到食物苦恼，买到的食物不会储存，这更令人沮丧。

我们究竟该囤什么？如何适当延长囤货的储存期？有什么办法可以作为囤货之外的有效补给？一起来聊聊你是如何为家里囤货的吧？在你的家庭应急物资清单里，都有哪些好东西？读者朋友可以将个人见解发送短信至15980068048，或通过晋江健康驿站公众号后台发送给我们。届时，我们将遴选刊发出来。

健康问答

## 关灯玩手机对眼睛有何影响？

**吴先生：**最近老伴正值更年期，我发现她夜里睡不着，会在关灯的情况下玩手机。想说她，又怕她生气。想咨询一下，针对这个情况，有何可以帮助她保护眼睛的相关办法吗？

**晋江市中医院五官科医生彭学英：**手机是有护眼模式的，如果非要在夜里玩手机，可以适当降低电子产品的屏幕亮度。不过，这并不意味着可以在护眼模式下长时间使用手机。关灯后继续使用手机，易产生近视、加重视疲劳、造成干眼症、诱发青光眼等危害。所以，建议大家不要在关灯后继续使用手机。此外，每使用手机30分钟，建议闭眼休息，做做眼保健操。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些，擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。

剪纸作品：《和谐家园》
作者：赖俊秀（女，1950年生，晋江人）

绘画扇作品：《花开富贵》
作者：许素吟（女，1960年生，晋江人）

健康课堂

# 端午将至 粽子如何吃更健康

## 提醒：老年人要“浅尝辄止”

下周五（6月3日），便是一年一度的中国传统节日——端午节了。

本周《健康课堂》特邀国家二级营养师LINDY为大家开课。她提醒老友：小小粽子吃起来，却有大大的讲究，尤其是老年人和体弱者食用时，更要“浅尝辄止”。

### 粽子不适合“三高”的人吃

在端午吃粽子，几乎成了每个中国人节日里的标配。近日，记者在咱厝各大商场走访发现，卖场里早就摆满了各式各样的粽子；而市民朋友身边、朋友圈，也有不少人已经开始张罗着准备包粽子的材料，计划自己在家包粽子了。张小姐坦言，“每逢端午，就能看到有人发圈售卖粽子，而粽子的种类也越来越花俏，越来越‘时髦’，光是看着就让人垂涎欲滴。”

不过，粽子虽然软糯香甜，但并非适合所有人。LINDY坦言，粽子主要由糯米组成，除香菇等素菜外，很多闽南人也爱在粽子里加入排骨、肥肉等肉类，以及虾仁、鲍鱼、干贝等海鲜食材，相当于加入了高脂肪、高蛋白。显然，这对于患有高血脂、高血糖、高血压的人群来说，对身体健康不利。因此，患有“三高”的人应该少食用，或避免食用粽子。

### 老友这样吃粽子更健康

那么，老年人吃粽子时，如何做到肠胃轻松无负担呢？LINDY建议——

首先，粽子不宜作为一餐当中的唯一食品，要配一些蔬菜、水果。因为粽子消化快，血糖上升迅猛，下降也比较快。但如果多吃些蔬菜来配合，这样可增加纤维素的摄入，同时吃完粽子后也不会有这么强的饥饿反应。比如，木瓜、菠萝，清甜消食，可缓解吃完粽子后嘴里油腻的感觉。

其次，吃粽子时，最好同时喝茶水，帮助吞咽和消化。推荐：超甜的粽子，如枣泥、豆沙等，选择搭配薄荷茶、绿茶，能增进葡萄糖的代谢，清热去腻；咸甜的粽子，如椒盐、蛋黄等，选择搭配乌龙茶，能衬出咸甜口味的特点，爽口解油；特别油的粽子，如鲜肉、火腿、香肠等，选择搭配普洱茶、菊花茶、山楂茶，帮助消化，把油腻通通刮掉，防止粽子直接生成脂肪。此外，喝一杯陈皮茶，也可助消化、排胃气、减少腹部脂肪。

此外，粽子不宜当夜宵，睡前两小时最好不要吃粽子。粽子多用糯米制成，黏性大，且粽子里含盐、糖比较高，老人的肠胃功能较差，如过量进食，极易造成消化不良，并由此产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。并且，粽子要趁热吃，且不宜和冷饮搭配。由于粽子本身就难以消化，如果喝冷饮就会阻碍粽子的消化过程，造成胃胀，让身体产生不适。

最后，在粽子的种类选择上，包含杂粮的粽子最适合中老年人食用，比如红豆、薏仁、山药、芋头或红薯等。不仅能降低粽子的黏度，适口性也更好，而且杂粮有助于消化。

**相关链接**

**粽子能够在冰箱里保存多久？**

刚制作出来的粽子最好吃也最健康。不过，很多人都习惯一次性多制作或多采购一些粽子囤着慢慢吃，这就必须将粽子保存在冰箱里。对此，LINDY建议——红枣粽子和豆沙粽子可保存3-5天，肉馅的粽子保存期限较短，3天内吃完为好。提醒：从冰箱里拿出来的粽子，最好要经过加热变软之后再吃。因为冰箱里拿出来的粽子又硬又冷，对肠胃功能本身就不好的老年人来说是雪上加霜。

端午佳节，祝福老友们享受美味，过个轻轻松松、肠胃无负担的传统佳节。

本版由本报记者吴清华、黄海莲采写