

# 陈埭中心卫生院盆底康复中心：优质诊疗服务受称赞

基本公共卫生服务便民宣传  
基层医界风采

近日，邱女士将一面写着“产后康复造福女性，真情服务温暖人心”的锦旗送到晋江市陈埭中心卫生院盆底康复中心医护人员手上，以此感谢盆底康复中心全体医护人员对她的精心治疗和护理。而锦旗背后又有什么故事？为此，记者采访了晋江市陈埭中心卫生院相关负责人。



晋江市陈埭中心卫生院副院长颜芳婷

## 锦旗背后的故事

据了解，35岁的邱女士患有咳嗽漏尿10年，二胎分娩后50天咳嗽漏尿加重，伴有腹直肌分离，腰背部疼痛，严重影响日常生活。于2023年5月20日开始到陈埭中心卫生院盆底康复中心寻求治疗，当时，盆底康复治疗师对邱女士进行了系统的盆底肌筛查、腹直肌及骨盆评估。筛查结果显示，邱女士盆底肌张力过高、盆底肌力不足及稳定性较差、骨盆倾斜、腹直肌分离。随后，医护人员结合邱女士的临床症状，为她制定了系统、个体化磁电联合的治疗方案，通过盆底康复治疗、自主盆底肌肉训练、腹直肌分离治疗、骨盆调整等，一个疗程后，邱女士的漏尿症状及腰背疼痛得到改善。

## 亲子驿站

# 萌娃探秘深沪美食

说起深沪美食，大家的第一反应就是拳头母、水丸，殊不知，石花膏也是。为了让亲子家庭了解深沪石花膏，日前，晋江经济报亲子驿站组织深沪中心幼儿园、金井毓英中心幼儿园到颐和汇食品行参观了解石花膏知识，体验如何制作石花膏。

当天，亲子家庭在深沪小吃同业公会会长黄清海的带领下，走进颐和汇食品行。“石花膏的主要原料石花菜，是低潮带礁石上的一种食用海藻。石花菜，又名海冻菜、凤尾等，是红藻的一种。”黄清海用浅显易懂的语言向亲子家庭介绍，石花菜含有丰富的矿物质和多种维生素，石花性味甘、咸、寒，具有润肺化痰、清热等功效。

在了解完石花膏的相关知识后，亲子家庭开始参观石花膏的制作过程。“制作石花膏的第一步就是清洗石花菜，除去上面的附着物。”黄清海认真地解说，亲子家庭听得津津有味，时不时拿出手机拍照记录美好瞬间。看到水池里的石花菜，不少小朋友跃跃欲试。

据了解，深沪石花膏为纯手工制作，采收的野生石花菜，在水里洗净，除去附着物，然后晒干或漂白。先以大锅熬制石花菜，加少许白醋，煮1小时以后起锅，用纱布过滤，冷却后自然凝固成果冻，透亮清嫩，食用时可加入蜜水、糖水。宴席、家庭餐餐后均可饮用，天气炎热时食用可清凉降火。2013年，石花膏入选泉州市第四批市级非遗保护名录。

当天，DIY石花膏环节深受小朋友喜欢。小朋友把冷却凝固好的石花膏用工具弄成一条条的。只见小朋友拿起石花膏放在工具上，学着大人的动作，认真制作起来。有的小朋友直呼：活动太好玩了。

据黄清海介绍，此次携手晋江经济报亲子驿站开展参观石花膏活动，主要是想让更多的亲子家庭了解石花膏也是深沪美食的一种，希望大家把深沪美食传播推广出去，让更多人知晓。据悉，一直以来，黄清海秉承着做地道的深沪美食、做市场的良心商家，于是成立一家颐和汇食品行，主要销售深沪小吃，如石花膏、巴浪鱼等。

此外，现场还有品尝石花膏环节。“石花膏味道真不错，喝一口，瞬间清凉无比。”“妈妈，很好喝，味道甜甜的。”……不少亲子家庭品尝完纷纷称赞道。

# 亲子家庭集体观影



## 让看妇科病越来越“简单”

据悉，因为邱女士常常要独自带宝宝，加上分娩后身体不适，常让她觉得心情郁闷、焦虑加重。在治疗期间，盆底康复中心医务人员热情接待、耐心指导、及时反馈，在治疗的同时对她的饮食起居、抱娃姿势、哺乳姿势等进行了专业指导，并积极对她进行了心理疏导。盆底康复中心医务人员热情、负责的态度让她非常感动。在整个疗程的治疗结束后，她的身体状况得到了明显改善，心里的阴霾也慢慢消散，对治疗效果及服务态度表示满意，因此送上锦旗表示感谢。

晋江市陈埭中心卫生院副院长颜芳婷坦言，类似邱女士这样的女性患者，看病就医体验感的改善，得益于近年来医院盆底康复中心的成

## 可提供个性化诊疗服务

记者走访了解发现，该院盆底康复中心是晋江市内最先开展盆底功能障碍性疾病康复治疗医疗机构之一。同时，该中心开展的相关康复技术，也是该院的特色项目。

中心团队实力雄厚，有副主任医师2名、主治医师3名、康复治疗师14名。盆底康复中心融合妇科、产科、中医理疗科等核心技术力量，以“盆底功能整体康复治疗”为目的，集预防、诊断、治疗、康复于一体，针对不同的患者定制个性化诊疗服务，为患有盆底功能障碍

的患者解除痛苦，护佑生命全周期，为广大患有盆底功能障碍性疾病的女性提供了一个规范、系统、便捷的康复平台。

在硬件设施方面，中心采用国际领先的盆底表面肌电检测技术和标准化的Glazer评估方法，引进Magneuro60F磁刺激治疗仪，通过精确的评估诊断，制定个性化的综合治疗方案，保证尿失禁、子宫脱垂、阴道松弛、性功能障碍、慢性盆腔痛等盆底疾病康复治疗顺利实施，为患者提供全方位、全周期的健康服务。



## 家长感言：

吴玮霖家长：这次参观制作石花膏活动，非常意义。第一次知道，深沪美食除了拳头母、水丸外，还有石花膏。活动现场，黄会长认真地讲解，让小朋友学习到不少石花膏的知识，了解到石花膏的由来及如何制作。不仅开阔了小朋友的眼界，还拓宽了其视野。

吴逸逸家长：这次活动非常有趣，小朋友玩得非常开心。尤其是参观制作环节，小朋友目不转睛地看工作人员如何制作石花膏。当轮到他们制作时，才明白原来制作石花膏不是一件容易的事。活动结束后，小朋友仍意犹未尽。

论着可能发生的剧情。

随着电影的开始，小朋友乖乖坐在位置上，认真观影。《青蛙王子历险记2》讲述的是，王子赛维与公主凡迪卡是好朋友，两人在练剑时发生争执，凡迪卡的宝剑被击落悬崖。寻找过程中，他们误闯入精灵王国，而此时精灵王国正在经历一场危机。最终，两人冰释前嫌，联手阻止了蛙王的阴谋，拯救了精灵王国。

活动结束后，不少小朋友仍意犹未尽，与家长积极讨论电影剧情。不少家长更是称赞，此次观影活动非常不错，不仅能增进亲子家庭感情，还能让小朋友感受不一样的电影世界。

深沪中心幼儿园陈以词家长告诉记者，电影开始后，仿佛有一双无形的

手频繁穿梭在荧幕和小朋友们心扉之间，它时而揪住他们紧张的心弦，时而轻敲他们绷紧的神经，时而挠挠他们莫名其妙的笑点。喜怒哀乐之余，电影中关于友谊的主题随着剧情推进不断穿插其中，持续引导着孩子们思考，也让他们在观影过程中学到了许多关于友谊的知识。此次观影活动非常不错，不仅让孩子们得到了纯粹的欢乐，也让他们知道了友谊的重要性和如何去维护一段友情。他们从电影中学到的不仅是故事情节，更是故事背后的道理和智慧。孩子们的成长不仅仅需要知识的积累，更需要寓教于乐的实践学习。期待未来亲子驿站能为孩子提供更多这样的活动，让他们在快乐中学习，在学习中成长，在成长中快乐。

## 健康课堂

# 夏日吃姜有讲究

“冬吃萝卜，夏吃姜，不劳医生开药方。”自古以来，中医学家和民间就有“生姜治百病”之说。因为姜中含有姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛和芳香等油性的挥发油及姜辣素树脂、淀粉和纤维等。姜在炎热时节有兴奋、排汗、降温、提神等作用，可缓解疲劳、乏力、厌食、失眠、腹胀、腹痛等症状；还有健胃增进食欲的作用。

## 夏日吃姜好处多

“夏气候炎热，唾液、胃液分泌减少，影响人的食欲，如果在吃饭时食用几片生姜，可增进食欲；生姜对胃痛亦有缓解或止痛作用，胃炎及胃十二指肠溃疡疼痛、呕吐、饥饿感等，用生姜50克煎水喝，可使症状迅速消除。”国家二级营养师LINDY介绍，夏季，细菌生长繁殖异常活跃，容易污染食物而引起急性肠胃炎，但是适当吃些生姜或用干姜加茶用沸水泡后饮用，能起到防治作用。生姜还有杀灭口腔致病菌和肠道致病菌的作用，用生姜水含漱可治疗口臭和牙周炎，疗效显著。

值得一提的是，夏天，人们贪凉，喜爱电扇空调对着吹，这样很容易引起伤风感冒，这时及时喝点姜糖水，将有助于驱逐体内风寒。中医认为，生姜能提神醒脑。夏季中暑昏厥不省人事时，灌一杯姜汁，能使病人很快醒过来。一般暑热，表现为头昏、心悸及胸闷恶心等症状，适当吃点生姜汤，大有裨益。

## 吃姜方法有讲究

姜的吃法很多，可以熬汤喝，煮粥，炒菜时放姜丝，炖肉、煎鱼加姜片，拌饺子馅时加点姜末，既能使味道鲜美，又有醒胃开脾、提神、助消化等作用。姜虽有药理作用，但也应该注意其一些用法和禁忌。LINDY表示，以下几个问题应该注意：

首先，要注意不要去皮。有些人吃姜喜欢削皮，这样做不能发挥姜的整体功效。一般的鲜姜洗干净后可以切丝分片。

第二，凡属阴虚火旺、目赤内热者，或患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮者，都不宜长期食用生姜。

其次，从治病角度看，生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后胃寒、发热的患者，不能用于暑热感冒或风热感冒，也不能用于治疗中暑。服用鲜姜汁可治因受寒引起的呕吐，但其他类型的呕吐则不宜使用。

此外，不要选质量差或是变质的生姜。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质，它可使肝细胞变性、坏死，从而诱发肝癌、食道癌等。那种“烂姜不烂味”的说法是错误的。

最后，大家也应多注意，吃生姜并非多多益善。夏季天气炎热，人们容易口干、咽痛、汗多，生姜属辛温燥热之品，阴虚有热、内热偏重及舌苔干黄的患者，应当忌食。此外，肺炎、肝炎、肺脓肿、肺结核、胆囊炎、肾盂肾炎、痔疮及夏季伴有疮疖、排子的患者，也不宜多食。

# 池店卫生院朱美艳获泉州首届基层医院超声优秀病例汇报大赛(晋江站)一等奖

本报讯 为进一步提升基层医生对疑难及罕见病例的辨识能力，不断积累临床经验，日前，泉州市首届基层医院超声优秀病例汇报大赛(晋江站)在晋江市第二医院(安海医院)文博楼12楼举行。

竞赛现场，气氛热烈。池店镇卫生院超声科朱美艳医师演讲的病例《像雾像雨又像风》，题目吸睛，主题突出，思路清晰。她结合PPT展示，对病例进行了详细分析

和讲解，从13个病例中脱颖而出，最终和晋江市第二医院(安海医院)王冰冰医生并列第一，获得一等奖。

每一位优秀的医生都是从一个病例中不断积累成长起来的。此次比赛，不仅加强了“超人们”之间的交流学习，互相启迪，也为基层医生提供了展示的平台，锻炼了思维，拓宽了视野，有助于基层医生为患者提供更优质的诊疗服务。

# @家长们，这份儿童防晒指南请收好

火热的夏季已经到来，无论是出门溜达还是假期出游，防晒都是宝妈们最关注的话题。可是要不要涂防晒霜，如何涂？大家众说纷纭。为此，本报特意采访咱咱护肤医生，让他来支招儿童夏日防晒技巧。

## 建议选用儿童专用防晒霜

生活中，很多家长认为，孩子不需要防晒。殊不知，孩子的皮肤娇嫩，保护屏障尚不完善，强烈的阳光照射容易造成皮肤晒伤、红斑等问题。泉州市皮肤防治院激光美容科王雄表示，一般来说，宝宝6个月以上就可以涂防晒霜，但是正常建议孩子2周岁以上才涂抹。特别提醒，若涂防晒霜一定要选用儿童专用的防晒霜，不宜用成人的防晒霜。有些家长为了图方便，直接给孩子涂抹成人防晒霜，这是不对的。因为成人防晒霜与儿童防晒霜成分有所不同。

可是，如何选择儿童防晒霜？“要根据儿童的活动环境，选择合适的防晒指数和等级的化妆品，比如在户外树荫底下活动，阴天的时候可以选择防晒指数低一点的，如果在沙滩上玩，就要选择防晒指数高的。但并不是防晒指数越高越好，因为儿童的皮肤比较娇嫩。”王雄建议，儿童涂抹防晒霜的SPF指数在15~30，在户外活动前30分钟涂抹，一般每隔2~3小时重复涂抹。

## 应首选物理防护

王雄特别指出，儿童防晒建议首选物理防护，外出户外运动时，可以给孩子戴上宽边遮阳帽、太阳镜，或撑把遮阳伞、穿防晒衣等。炎炎夏日，不少家长外出时喜欢把孩子打扮得很“清凉”，这样会导致孩子大部分皮肤裸露在外，易造成晒伤。建议穿轻薄、宽松的长袖、长裤，这样可以遮盖住胳膊和腿。

大家都知道阳光中的紫外线可以帮助皮肤合成必需的维生素D，有利于钙的吸收，有效预防佝偻病的发生，所以晒太阳在儿童生长发育过程中起着非常重要的作用。但是夏季太阳毒辣，那要如何晒太阳？一般来说，上午10时至下午2时是紫外线最强的阶段，家长带孩子出去户外晒太阳或玩耍时，应尽量避免这个时间段。夏季户外活动时，如果太阳比较强烈，应尽量选择在户外的阴凉处待着。还有一个简单易行的判断方式，孩子在阳光下玩耍时，若家长发现影子长度短于身高，这时请尽量避免阳光直射。