

# 陈埭中心卫生院盆底康复中心： 优质诊疗服务受称赞



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

**本报讯** 说起深沪美食，大家的第一反应就是拳头肉、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，石花菜性味甘、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，冷却后自然凝固像果冻，透亮清澈，食用时可加入蜜水、糖水。宴席、家庭餐前餐后均可饮用，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



**本报讯** 为了丰富亲子家庭的暑期生活，日前，晋江经济报亲子驿站组织安海、深沪等片区的亲子家庭到安海上悦城观看电影《青蛙王子历险记2》，度过美好的假期生活。

当天，观影活动还未开始，亲子家庭已早来到电影院门口等候，期待的氛围已在候影厅弥漫开来。现场的很多小朋友都是第一次来到电影院观影，欣喜之情溢于言表；甚至有个别小朋友当起编剧，开始讨论起他们想象中的剧情。整个候影厅成了欢乐的海洋。而家长们俨然成了后勤模范标兵，不但按时将小朋友们送到影院，更是提前买了可乐、爆米花等“粮草”，为享受接下来的“视觉盛宴”做好了充足准备。更有甚者，还参与小朋友们讨

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，认真观看影片。《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

## 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，从治病的角度看，生姜红茶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，大家也应该注意，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、痱子的患者，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》，题目醒目，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，本报特意采访咱厝护肤医生，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。泉州市皮肤病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，应尽量避开这个时间段。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。