

本期聚焦

# 减肥期间缘何“气喘吁吁”

## 咱厝医生支招瘦身注意事项

炎热的高温天,谁不想穿上漂亮衣服展示一下自己姣好的身材?天气炎热的时节,早已成为人们心中的减肥旺季。平日生活中,我们习惯将8月称作夏日。此时,暑热正盛,不少人纷纷加入“夏日减肥大军”。这个夏季早已过半,你健康瘦下来了?



### 热议 ▶ 夏日减肥效果是否好

对于夏季减肥效果是否好,不同的人对此有不同的看法。夏天是一个高温的季节,高温环境会加速人体的新陈代谢和热量消耗,因此对于减肥来说是有利的。在夏季进行减肥时,人们往往会自然而然地减少高热量食物的摄入并增加清淡

型食物的摄入量,这有助于控制热量摄入。此外,高温天气下人体容易出汗,也会消耗一部分能量。因此,一般情况下,大家都认为夏季减肥,可以取得较好的效果。然而,由于天气炎热,本来人就容易食欲不振、精神倦怠,加上机体消耗大,错误的减肥方式,反而会损害身体。

健康课堂

## 小儿暑热怎么办 快来查收这份健康贴士



暑热、湿疹、晒伤……在炎热的高温天气里,小朋友作为较为脆弱的人群,常比健康成年人更易出现身体不适。比如,一些孩子的发烧症状就与病毒和细菌无关,可能因为患上暑热症。为了让父母们照顾宝贝更加省心,本期健康课堂,特为大家科普夏日暑热症。

### 小儿“暑热”会引起发烧

小儿夏季热,属于中医“暑温”范畴。此病是婴幼儿时期特有的发热性疾病,多见于半岁至3岁的小儿,是闽南地区小儿门诊里的多见病之一。晋江市医院晋南分院赖秋敏介绍,此病的主要临床表现为长期发热、口渴、多尿、汗闭或少汗,因病发于夏季暑热之时故名。气候愈热,体温愈高,即使用解热药,也无法使体温下降,只有在气候凉爽或雨后,体温才会有所下降。到秋凉之后,上述症状便可不治而愈。赖秋敏表示,虽然“夏季热”可不治而愈,不会留下后遗症,但因“夏季热”长期发热,会加快机体新陈代谢,使身体消耗增加,抵抗力降低,若不及时防治也会影响患儿的生长发育和身体健康,并容易引起并发症,如消化不良、呼吸道和胃肠道感染等。为此,建议小儿“夏季热”的治疗可选用食疗方进行调养。

**适合小朋友的粥品推荐**

“粥品方面,建议家长们可做以下三款粥给宝宝们食用。”赖秋敏建议,荷叶冬瓜粥、蚕茧山豆粥、益气清暑粥都是防治小儿夏日暑热症的不错选择。荷叶冬瓜粥:可取新鲜的荷叶2张,洗净后煎汤500毫升左右,滤后取汁备用。冬瓜250克,去皮,切成小块状,加入荷叶汁及粳米30克,煮成稀粥,加白糖适量,早、晚服用,适用于发热不退、口渴、尿少的患儿。蚕茧山豆粥:取蚕茧10只,红枣10只,山药30克,糯米30克,白糖适量。先将蚕茧煎汤500毫升,滤液去渣,再将红枣去核,山药、粳米加入煮成稀粥,早晚各服1次,适用于低热、神疲乏力、胃纳减退、大便薄溏患儿。益气清暑粥:准备西洋参1克,北沙参10克,石斛10克,知母5克,粳米30克。先将北沙参、石斛、知母用布包加水煎30分钟,去渣留汁备用。再将西洋参研成粉末,与粳米加入药汁中煮成粥,加白糖调味,早晚服用。适用于发热持续不退、口渴、无汗或少汗的患儿。

### 三款小儿饮品推荐

“如果小朋友喜欢喝饮品、汤水类,也可以选择三鲜饮、绿豆红枣汤、西瓜番茄汁。”赖秋敏建议。三鲜饮选用鲜荷叶、鲜竹叶、鲜薄荷各30克,通过加水煎煮约10分钟,加入适量蜂蜜搅匀,冷却后代茶饮。此饮品可适用于发热不退、心烦、口渴、尿少的患儿。绿豆红枣汤比较常见,适用于发热而微汗者。准备绿豆250克,红枣15枚,共煎汤,加糖少许温服即可。西瓜番茄汁,是消暑的好饮品。将常温的西瓜、番茄一起绞汁即可。此饮品适用于口渴心烦、食欲不振及小便赤黄等症。

### 小贴士

需要特别强调,如果宝宝3天后体温不降,或出现高热惊厥等症状,要及时就医。

### 案例 ▶ 减肥期间“气喘吁吁”

近日,市民蔡先生因“爬楼或运动时自觉喘不上气”就诊于咱厝晋江市医院(上海六院福建医院)呼吸与危重症医学科。在门诊里,蔡先生向接诊的该科室主任张宇鹏说,“到了三伏天后,觉得自己有些喘不上气,也不知是减肥、体虚,还是自己的心肺功能出了问题。”好在,最后经过诊治,蔡先生的气喘症状已逐渐好转。

“气短可能是疾病信号。”张宇鹏介绍,“像蔡先生这样,在发现身体异常后及时到院排查隐患的做法是对的。特别

### 分享 ▶ 为你支招合理减肥方法

那么,如何在减肥期,改善气短的症状呢?张宇鹏建议,减肥期间,要遵循科学方法。任何一种减肥方法都应该循序渐进,过于快速的减肥不但容易复发,而且会危及健康或导致各种并发症。一次性体重重不可减得太多,因为脂肪在体内具有保持体温、保护体内重要器官、贮存能量和维持体型的作用,过多过快地减肥不利于健康。应坚持饮食有度,戒烟、戒啤酒,少饮白酒与果酒,限制零食,做到早吃饱、晚吃少。

每个人减肥前,都应灵活参考体重指数。多关注体脂率,而非只重视体重。“应用BMI可判断肥胖程度,但理想身高体重算法也有一定的局限性,应灵活掌握。比如,老年人的肌肉与脂肪相

比,肌肉减少较多,BMI可能过低估计其肥胖程度。相等BMI值的女性体脂率一般大于男性。因此肥胖症的诊断与治疗关键在于体内脂肪的多少。”

此外,建议所有减肥人群保持良好心态。肥胖会给人们造成一定的心理障碍,因此有针对性地调整好自己的精神心理,建立良好的精神心理状态,才有利于矫正不良心理行为,防止肥胖病的发生。张宇鹏坦言,在减肥时一定要保持良好的心态,保持清醒的头脑,切忌以牺牲健康为代价而盲目追求身材美。最后,在合理调配饮食促成减肥目的方面,张宇鹏建议:限制脂肪、碳水化合物,多食蔬菜水果,少吃盐,饮食宜清淡,不要限制饮水。

# 致敬最可爱的人 “情暖老兵 守护光明”晋江站公益行动正式启动

忆峥嵘岁月,创美好明天。为庆祝建军96周年,积极贯彻拥军政策,弘扬革命精神,根植红色基因,营造尊崇军人浓厚氛围,8月11日,晋江市人民武装部、晋江市退役军人事务局、晋江爱尔眼科医院共同举办的“情暖老兵·守护光明”公益行动福建省晋江站启动仪式在晋江爱尔眼科医院举行。

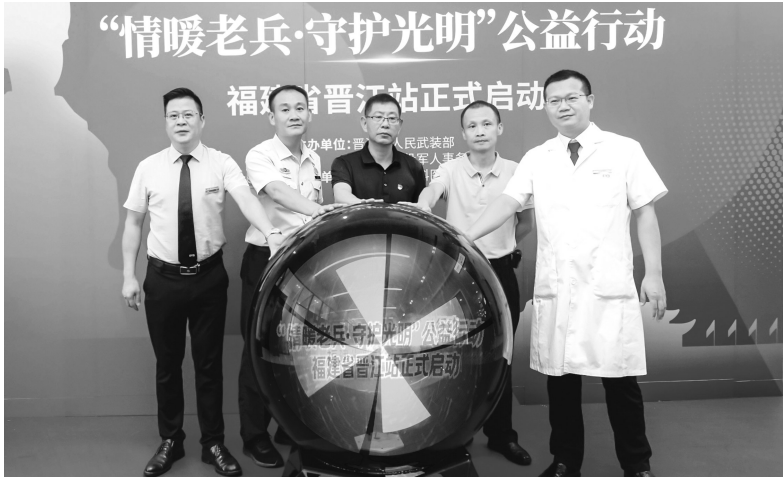
### “关爱老兵”公益行动正式启动

上周五,这场温馨的“关爱老兵”公益行动正式启动。晋江市退役军人事务局局长王奇志、晋江市退役军人事务局副局长陈海鸣、晋江市人民武装部科长邓炎斌、晋江爱尔眼科医院CEO肖碧雄、晋江爱尔眼科医院院长李贵洲、各镇(街道)退役军人服务站负责人等领导嘉宾共同出席启动仪式。

启动仪式上,王奇志和李贵洲共同为“爱尔眼科·晋江——军人驿站(退役军人服务站)”揭牌。王奇志在讲话中指出,退役军人服务保障是一项社会工程,需要构建“政府主导、社会参与、多元帮扶”齐头并进的工作格局,才能实现帮扶资源更丰富,帮扶力度不断增强,帮扶对象切实受益。

### 优惠福利致敬最可爱的人

据了解,为关爱老兵,助力老兵守护眼部健康,晋江爱尔眼科医院针对退役军人和其他优抚对象开展了眼健康关爱活动,提供了眼健康视力测试、白内障、眼底检查等服务。活动中,他们为现场老兵仔细检查了白内障、青光眼、老花及常见、易发性的眼健康疾病。并且,制定了服务优先、优惠保障等具体服务项目,为其开通了院内就诊绿色通道,旨在为老兵们



提供优先、方便、快捷、优质的诊疗服务和优惠政策。

晋江爱尔眼科医院CEO肖碧雄表示,“此次公益行动,是深化拓展‘我为老兵办实事’实践活动的具体行动。晋江爱尔眼科医院有幸成为此次公益行动晋江站的承接单位,必将竭尽全力,

在晋江市退役军人事务局的领导下,与晋江市基层退役军人服务站紧密配合,积极承担行业与社会责任,高标准做好退役军人白内障等眼疾的筛查救助工作,为退役军人的眼部健康保驾护航,真正做到以实力造就口碑,以爱心成就公益。”

# 中医正骨赢口碑 晋江市中医院骨伤科获赞誉



8月10日上午,晋江市中医院爱国楼门诊部113诊室上演了温馨的一幕——患者蔡女士将写有“医术精湛”的书法作品送至中医骨伤科副主任医师朱震宇手中,并与之合影留念,激动之情溢于言表。“医术精湛”四字代表了蔡女士多日来的心声,既是信任和肯定,更是对朱震宇医生中医治疗技术、服务品质的认可。

### 初见“口碑好医生”

据了解,患者蔡女士系咱厝安海人,十几天前因受伤导致腰部疼痛,生活不能自理,经初诊医生诊断为腰椎间盘突出症,几次治疗,效果欠佳,站、坐、转身等日常生活难以自行完成,仍需家属协助。

经多方打听,邻居为其介绍了晋江市中医院的朱震宇医生,称“朱医生口碑很好,给许多病患治疗,效

果良好,拥有不少忠实粉丝”,便慕名前来中医院爱国楼门诊部就诊。

### 惊叹“中医太神奇”

朱医生接诊后,通过仔细把脉、问诊、查阅核磁共振及CT片后,诊断为腰椎间盘突出症、骶髂关节紊乱、臀上皮神经炎。随后,朱医生为患者实施中医正骨手法和小针刀治疗,经10分钟治疗,患者立即觉得疼痛明显减轻,并可顺利地缓缓下床行走。

对此“惊人”疗效,蔡女士说道,“原本腰痛得需要两个人搀扶才能行走,朱医生采用中医治疗,腰马上就不那么痛了,也能直起来了,没想到中医那么神奇,十分感谢朱医生的诊治。”

返家后,患者疼痛进一步减轻,为了表示感激,特请书法家写了字帖,在复诊时亲手送到朱医生手中。

专家医讯

## 复旦大学附属中山医院 名医莅临安海坐诊

**本报讯** 本周六,复旦大学附属中山医院心外科主任医师,复旦大学附属中山医院冠脉亚专科副主任,复旦中山厦门医院心外科执行副主任夏利民将莅临晋江市第二医院文博楼(2号楼)2楼名医工作站。据悉,夏利民主任担任中国医学会医师协会胸外科学分会冠脉组委。长期从事心脏外科临床一线工作近30年,每年完成各种心脏外科手术400余台,其中包括部分重症及高龄冠心病病例。擅长各种复杂性心脏病的诊治,尤其擅长儿童先天性心脏病的微创治疗、冠心病微创搭桥手术、心脏瓣膜微创修复、心房颤动的综合优化治疗等。有就诊需要的市民朋友,可提前预约。

此外,当天15:00-17:00,福建中医药大学附属人民医院肛肠一科石荣主任也将莅临医院。从事肛肠病临床、教学、科研工作三十余年。擅长痔病、复杂性肛瘘、肛门直肠脓肿、肛裂、肛门狭窄、难治性便秘及肛肠病术后并发症等疾病诊疗。率先在福建省内开展吻合器痔切闭术、选择性痔上黏膜切除钉合术等专科微创技术,创新了TST大C环技术。

预约方式:拨打电话0595—85700180;关注“安海医院”公众号进行预约。



## 基本公共卫生服务便民宣传 —— 厝边医讯

## 陈康中心卫生院 通过社区医院建设评估

**本报讯** 好消息!日前,经福建省卫健委组织专家现场评估,陈康中心卫生院达到社区医院建设标准,顺利通过评估。

据悉,此前,陈康中心卫生院全体医护人员就根据《福建省卫生健康委员会关于加快推进全省社区医院建设的通知》(闽卫基层函[2021]469号,以下简称《通知》)要求,积极开展社区医院创建,为这一奋斗目标付出了十足的努力。

陈康中心卫生院相关负责人表示,接下来,医院将进一步加强重点科室管理,落实医疗质量安全核心制度,规范医疗行为;进一步完善房屋、设备、床位、人员等资源配置,更好地满足辖区内群众的基本医疗卫生服务需求。

## 上海专家莅临 磁灶中心卫生院坐诊

**本报讯** 本周五上午(8月18日),上海交通大学附属第六人民医院特需医疗主任医师、硕士研究生导师、临床医学博士黄高忠,将莅临晋江市中西医结合医院(又称磁灶中心卫生院)门诊二楼内科诊室坐诊。有就诊需要的市民朋友,可致电该院服务中心(预约热线:68008153)提前预约。

据悉,黄高忠1985年毕业于第二军医大学海军医学系,从事心血管专科和老年病临床和科研工作。具有扎实的内科基础理论和临床实践,擅长高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭、心血管临床药理及老年病诊治。担任中华医学会上海分会老年医学专科委员会委员,《心脏杂志》《中华老年多器官疾病杂志》编委,《中华高血压杂志》《第二军医大学学报》特约审稿专家。

健康问答

## 康复治疗宜趁早

读者问:为什么医生都说康复治疗越早介入越好?

晋江市新塘街道社区卫生服务中心中医疗科许源鑫技师:客观来说,影响患者生活的,并不一定是疾病本身,而是功能障碍、并发症等因素。在疾病早期介入康复治疗,能够有效预防并发症(褥疮、下肢静脉血栓、感染等)和继发性功能障碍(如肌肉萎缩、关节挛缩等),避免患者因长时间卧床而带来的不利影响,可为疾病的康复争取最佳时机。依据卫计委印发的早期康复诊疗原则,脑卒中/脑外伤患者生命体征稳定、神经功能缺损症状稳定后48小时内,髌/膝关节置换术患者术后24小时内,四肢骨折患者临床处置完成后24小时内,就可开展康复治疗。