

在传承中奋进 在祝福中感恩 咱厝医院里的教师节

晋江市英林中心卫生院推出教师节就医惠民福利、晋江爱尔眼科医院特别推出教师节暨五周年庆典福利活动……“前行不忘耕耘者，薪火相传谋新篇。”上周日，沐浴着九月的朝阳，我们迎来了第39个教师节。值此节日，在咱厝各大医院里，有的医院特别推出了教师节特别健康福利；有的医院则推出了相关主题惠民福利活动。

或许你会问：医者，与教师节有何关系？其实，很多医生身兼多职，亦医亦师。身披白衣，他们是救死扶伤的天使；倾囊相授，他们是最无私的老师。想知道咱厝医院在这个特别的节日里都做了啥？不妨跟随记者的步伐，一探究竟。



走进内科学教研室、外科学教研室、口腔医学教研室、中医学教研室……在第39个教师节来临之际，晋江市医院（上海六院福建医院）党委书记王建波、副院长郭协力、党委委员许群英在相关科室负责人的陪同下，慰问了该院各教研室带教老师，向辛勤耕耘在医疗、护理教育战线的他们致以节日的祝福和诚挚的问候，并送去节日的鲜花。

在走访慰问活动中，该院领导对医院近年来在教育教学中所取得的成绩表示肯定，对各位带教老师在医学教育事业及医院医教协同发展中所做出的贡献表示衷心的感谢。并表示，希望全院教职员工弘扬尊师风尚、传承育人使命，担当奋进、敬业爱岗，锐意进取，发挥甘为人梯、提携后学的师德风范，为促进医院高质量发展做出教学贡献，再上新台阶。

“教诲如春风，师恩似深海。”活动中，该院各教研室老师也对院领导的关心和慰问表示感谢，纷纷表示将继续做好本职工作，扎实走好从医从教之路，以更加饱满的工作热情和更加昂扬的工作状态，不断提升医院教学质量，推动医院各项工作高质量发展。



「师」情「花」意为爱守护

作为“人类灵魂的工程师”，老师在三尺讲台上默默耕耘，为社会培养输送了一批又一批人才。然而，长久以来，老师们的眼健康却常常被忽视：用眼量大导致干眼和视疲劳、近视、中高度近视，甚至出现眼底病变等，这些都影响着老师的身体健康、生活质量和工作开展。

关爱老友眼健康

本次活动还特别邀请晋江爱尔眼科医院副院长洪英俊就眼病领域内容开展科普讲座。



晋江市中医院邀专家开设职业培训



为进一步提高医疗机构放射工作人员的职业防护能力和防护水平，增强放射工作人员的防护意识和法制观念，9月9日—10日，晋江市中医院举办放射工作人员职业健康培训班。据悉，本次培训班特邀福建省职业病与化学中毒预防控制中心、泉州市疾控中心、泉州市卫生计生综合执法支队等专家来院授课，福建医科大学附属第二医院及晋江市中医院从事相关放射工作人员共计50多人参加培训。

“教师节期间，我院医务人员大多忙碌于工作一线。在感受节日美好氛围的同时，医院特别邀请泉州市疾控中心办公室主任唐学平教授、福建省职业病与化学中毒预防控制中心放射卫生科副科长郑森兴教授、福建省职业病与化学中毒预防控制中心张燕教授、福建省省级职业卫生、放射卫生专家库成员刘月红教授、福建省职业病与化学中毒预防控制中心放射卫生科科长黄丽华教授、泉州市卫生计生执法支队黄建伟教授为学员们授课。课后，学员们统一进行了现场笔试考核，考核合格后将由泉州市卫健委颁发合格证书。”晋江市中医院相关负责人坦言，此次活动，只是医院教学培训的一个缩影。通过此次培训考核，有助于进一步增强放射工作人员的放射防护意识，不断规范医疗机构放射诊疗行为，全面保障放射工作人员、患者和公众的健康权益，确保放射诊疗质量和安全。“同时，我们也欢迎优秀的教授老师们常来；鼓励我们的医务工作者们保持终身学习的状态，不忘师恩，砥砺前行。”

改善患者就医体验 晋江市中医院:让手术室里更有爱

在晋江市中医院，医院的手术室常常灯火通明，每一间都在讲述一个拯救生命的故事。医护人员走过手术室外长长的走廊，步伐或急或慢，但“不分昼夜”是他们团队的工作状态。不同于其他学科医生，手术室里的医护团队需要长时间驻守在手术室，少则8小时，多则24多个小时，参与各类手术，只为将健康的人文关怀送到患者身边。

关注患儿术前焦虑

在大多数人的印象中，手术室是一个陌生而又神秘的地方，它给人希望，但也令人望而生畏。在手术患者中有一个特殊群体——患儿，他们明显有别于其他成年患者。由于儿童精神心智发育不够成熟，在术前容易产生严重焦虑情绪，特别是在陌生环境下，更易出现恐惧、哭闹等情况。其中，1~3岁儿童因为短暂与家长分开，几乎100%会出现分离焦虑。为此，在手术室门前，常能看到患儿与家长分别时的“揪心”场景。该院手术室相关医护人员坦言，这让许多护士妈妈们感同身受，眼含热泪。

值得关注的是，术前焦虑不仅会导致患儿出现心率加快、口咽分泌物增多等问题，不利于手术麻醉，还可能对患儿今后的心理发育造成不可忽视的影响。为解决这一难题，晋江市中医院手术室护理团队绞尽脑汁，想方设法，通过术前主动与孩子打招呼，为患儿准备玩具、播放喜欢的动画片，和小朋友聊天分散其注意力等方式，减轻患儿的术前恐惧。

引入“跑车”助力宝贝就医

近日，医院又引进了一个新的“小助手”——儿童转运车。患儿可以乘坐拉风的红色“跑车”进入手术室，这不仅大大地缓解了患儿与父母分离的焦虑心情，也可以让宝

近日，晋江市医院晋南分院在住院部9楼举行了“庆祝第39个教师节暨教学工作表彰大会”。晋南分院院领导、临床教学各教研室主任、教研組主任、教研室秘书、2024届全体实习生等参会。

活动一开始，大家首先观看了医院实习生拍摄的《弦歌不辍，芳华待灼》视频。这则短短的视频里，饱含着实习生们对医生老师的感激之情和节日祝福。

紧接着，教师、学生代表分别上台发言，随后的第三个环节便是大家期待已久的新教师试讲比赛颁奖环节。该院领导洪天姿院长、罗金泉书记、朱锦洲副院长分别为新教师试讲获奖者进行表彰。

师生座谈会的召开，是教学反馈的重要环节。不仅为师生搭建了交流平台，也拉近了师生的距离，可为医学生的管理和发展、教育教学提供重要的参考和借鉴。同时，有助于进一步推动医院教学管理水平的提升，从而让医师老师更好地做好教书育人工作，继续推动医院教学质量持续稳步高质量发展。

最后，该院院长洪天姿送上祝福，他表示，“值此教师节，祝医院的教师们节日快乐，培养医学人才是每一位临床教师义不容辞的责任，更是新时代赋予临床教师的崇高使命。医院的全体教师都要牢记‘医生’‘老师’的双重身份，始终把‘师德’作为首要标准，把‘育人’作为首要任务，做到以德立身、以德立学、以德施教，并通过教学相长、师徒共进，提升教学、科研能力，为打造晋南片区医疗高地做出不懈努力。”



基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

晋江市金井中心卫生院 收到患者锦旗



本报讯 一面锦旗，一份肯定，无限信赖。近日，晋江市金井中心卫生院内科发生温馨的一幕。患者洪先生及其爱人手捧一面印有“德医双馨，妙手回春”的锦旗郑重地送到该院蔡建发主治医师手中，对其高尚的医德、精湛的医术和优质的服务表示感谢。

据悉，患者洪先生曾因昏迷、呕血、呼吸衰竭到相关医院就诊。出院后，虽身体有所好转，但仍感胸闷、气促，不能进行体力劳动，遂多次于金井中心卫生院就诊，寻求进一步的康复诊疗。就诊后，蔡建发主治医师从饮食、生活起居、用药等多方面进行悉心指导，并在张锦红科主任指导下为其进行有针对性的诊治。经过用心的治疗护理后，患者病情日渐好转，身体恢复良好。想到在家门口也可以享受到优质服务，患者家属对此表示十分感谢！

目前，该院内科编制床位30张，专业技术人员14人，其中副主任医师3人，主治医师3人，住院医师2人，主管护师2人，护师4人。

节气养生 白露养生要点



“蒹葭苍苍，白露为霜。”“露沾蔬草白，天气转青高”近日，我们迎来了昼夜温差最大的节气——白露。白露，是二十四节气的第十五个节气，也是秋季的第三个节气。古人以四时配五行，秋属金，金色白，以白形容秋露，故名“白露”。

晋江市第二医院（安海医院）康复医学科相关负责人陈青云坦言，值此时节，气温快速下降，绵雨开始、日照减少，季节由夏到秋转换。俗话说，“白露秋分夜，一夜凉一夜”。白露如何养生？白露过后，人们容易出现口干、唇干、咽干、皮肤干燥等症状，这就是典型的“秋燥”。所以，润肺防燥仍是秋季养生的基本原则。

白露节气天气转凉，昼夜温差大，早上及夜晚温度较低，要注意添加衣被，睡卧不要受凉。同时宜早睡早起，保证睡眠充足，注意劳逸结合，防止熬夜损伤机体免疫力。

“饮食方面，要注意润肺健脾防过饱。”白露节气的饮食养生应以清润肺燥、健脾和中为主。饮食上要注意不宜进食太饱，以免肠胃积滞，变生胃肠疾病。秋季是一个机体气血由外走内的季节，白露时，胃肠气血仍未充，此时若饮食不节容易生病。另一方面，多吃辛润食物可防秋燥，如梨、百合、甘蔗、芋头、萝卜、银耳、枣等。

白露后，运动量及运动强度可较夏天适当加大，选择健走、打太极拳、八段锦、体操、乒乓球、羽毛球等，以微汗出但不疲倦为度，这样有助于体内气机调畅。但不宜进行过激过量的运动。秋季养生要调摄精神，保持神志安宁而平和，精神内守而愉悦。

秋燥需分温燥和凉燥，初秋时节以温燥多见，进入仲秋以后，多以凉燥，当气候进入仲秋，秋燥加重，燥易伤肺，肺伤则感冒咳嗽。所以此时仍需要预防“秋燥”：燥邪伤人，易耗人津液，常见口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。

还要预防鼻腔疾病、哮喘病和支气管病的发生，尤其是哮喘、慢性气管炎、慢性阻塞性肺病等，容易旧病复发。特别是因体质过敏而引发上述疾病的患者，外出活动、饮食调节上更要慎重，平时要少吃或不吃鱼虾、生冷和辛辣煎炸等食物。

在穴位保健方面，陈青云坦言，白露节气期间，推荐大家可每日揉按或灸灸尺泽穴、肺俞穴、足三里穴，每次10分钟左右，长期坚持，能起到养肺健脾的作用。

健康问答 中药的煎药方法

读者问：医生，您好！请问下，中药的煎药方法。
晋江市中医院康复医学科洪荣凯医生答：煎中药前，药材不用清洗。煎煮容器不宜用铁锅，多主张使用陶瓷、瓦罐，以确保中药疗效。煎煮用水宜选用沸腾过后冷却下来的凉开水。一般以水漫过药物半寸左右为宜，不要中间数次加水，更不能把药煎干了再加水重煎。煎药前先用水浸泡半小时，保证有效成分溶解在水中。一般先用武火，煎沸后再用文火，保持沸煎，避免药液外溢及过快熬干。有些具有挥发成分的藥物，煎煮时要盖好盖子，避免有效成分挥发至空气中，影响药效。而对于重量轻、体积大的药材，最好开盖煎煮，不时搅拌，防止外溢。

本版由本报记者吴清华，通讯员张丽琛、李艳如、刘梅花、许安娜采写