

晚晴爱心敬老直通车走进龙湖 中医药特色科普真暖心

学习跟练椅子操;互动提问学习中医药知识;现场体验肩颈按摩、耳穴埋豆等中医药特色技艺;一起操练八段锦……

日前,由晋江经济报晚晴周刊主办的“晚晴爱心敬老直通车”走进龙湖镇。作为晚晴周刊进基层、服务老人的重头活动——“晚晴爱心敬老直通车”,携手晋江市医院晋南分院开展此次公益活动,为龙湖镇数十名老友送去了健康好福利。



凸显中医药特色 中医药文化氛围浓

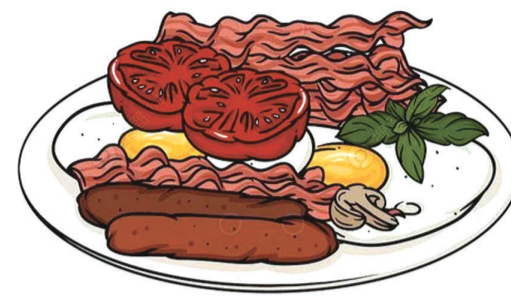
为了传承精华,更好地在基层营造中医药文化浓厚氛围,让基层中医药精神风貌得以展示,此次活动还特别结合了肩颈按摩、耳穴埋豆等中医药特色技艺体验、操练八段锦、赠送爱心中药泡脚包及四物汤包等环节。

亲切科普暖人心。当天,前来参与活动的龙湖镇古湖村妇女代表刘燕琼表示,虽然现在网上健康科普信息很多,但老人家哪里懂得那些方法。今天活动中,她还亲身体验了肩颈推拿项目。“这活动太好了!我的心里美滋滋的。”

龙湖镇妇联主席蔡金叶也参与了此次活动,她表示,本次活动的开展,旨在引导群众知晓自身健康情况,进一步学习中医药知识,唤起大家特别是老年群体对慢性疾病的认知与重视,自觉加强对身体健康的管理和保养,更好地提升健康水平。

节气养生

大雪节气养生须知



温暖四季,美好生活,二十四节气养生课,听咱厝知名中医告诉你。为弘扬中医养生与防病文化,让公众了解和掌握节气养生的知识,《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设“节气养生”专栏。

近日,我们迎来了大雪节气,这是二十四节气中的第二十一个节气,也是冬季的第三个节气。进入大雪节气后,大自然发生了怎样的变化?身处大自然之中的人们,又该如何在大雪节气进行养生保健?

大雪进补对症适量

大雪如何养生?晋江市内坑镇中医张永彬医生坦言,“中医讲究辨证分型,继而精准施治。为此,建议大家遵医嘱进行进补。”

比如,对于阳虚体质人群,其表现为畏寒怕冷、手足不温、经常感冒、口淡不渴等,此类人群在大雪节气可吃些温热性食物来保暖,如羊肉、虾、韭菜等,而鸭肉、香蕉、黄瓜、梨、绿豆、冰糖等凉性或寒性的食物最好少吃。

而阴虚体质人群,其表现为低热、手足心热、舌红少苔、大便燥结、夜里易出汗、睡眠不佳等,此类人群需要和温热性的食物保持距离,如山药、百合及甲鱼、黄鳝、泥鳅、淡水鱼、鸽子等。

医生提醒:在冬季进补,应该补一些富含蛋白质、高热量、易消化的食物,但有三高的人要适当控制,量出为入,消耗多就多补点,消耗少就少补点。

大雪进补“三种肉”

大雪吃什么?张永彬建议大家可适当多吃“三种肉”。

首先,推荐大家吃温胃御寒的羊肉。羊肉性温热,可温胃御寒,是冬季具有进补和防寒双重效果的最佳美味。羊肉有助元阳、补精血、疗肺虚之功效,对气喘、气管炎、肺病及虚寒的病人相当有益。

其次,可选壮体补肾的鸽肉。俗话说“一鸽胜九鸡”,鸽子肉有壮体补肾、健脑补神、降低血压、调整血糖、养颜美容等功效,且易于消化,非常适合立冬之后食用。

另外,建议大家常吃益智健脑的鱼肉。冬季虽然是进补的好季节,但不是每个人都适宜吃大块的肉类,营养丰富、脂肪含量极低的鱼肉就非常合适立冬之后进补食用。鱼肉蛋白质含量为猪肉的两倍,且属于优质蛋白,人体吸收率高,还具有益智、健脑等作用。

基本公共卫生服务便民宣传 广边医讯

金井中心卫生院: 让中医药特色疗法 “飞入寻常百姓家”



本报讯 中医学是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙,“十四五”中医药文化弘扬工程实施方案提出:广泛开展中医药科普工作,扩大优质中医药科普内容的覆盖面的重点任务。晋江市金井中心卫生院积极响应号召,大力弘扬中医药文化,在10月23日—11月28日,持续组织中医药宣传团队进入金井镇各乡村(社区)进行中医养生操八段锦教学、演练。

“进入冬季后,天气逐渐寒冷,适当的八段锦运动既能舒张筋骨、畅通血脉,又能增热抗寒。八段锦具备易学易练、对场地器械要求低的特点,推广相对容易,得到了群众强烈的好评。”金井中心卫生院院长陈世雄表示,该院团队持续到丙洲村、围头村等16个村(社区)进行八段锦教学,促进人民群众的心理康,对于中医药文化的发扬也有一定促进作用。

健康问答

这样吃鸡蛋更健康

读者问:鸡蛋如何吃更营养?
晋江市医院康复医学科陈巧丽医生答:鸡蛋的吃法有很多,但是说到怎么吃最有营养,不外乎清水煮鸡蛋、炖鸡蛋、枸杞煮鸡蛋等做法,鸡蛋中的营养成分不会被破坏,而且极易被人体吸收,疗效俱佳。一般来说,白水煮熟吃最营养。而枸杞煮鸡蛋具有补气的作用,选择枸杞子25克左右同鸡蛋一起放入清水中煮,在煮熟后将外面的蛋壳去除后继续煮5分钟左右,之后将鸡蛋吃下,汤水饮完即可。但是,并非任何人都适合吃鸡蛋,虽然鸡蛋营养价值很高,但是蛋白质过敏者或者是重度高胆固醇血症者并不适合食用。

本版由本报记者吴清华,通讯员肖婷婷、陈丹红、黄茵茵撰写

多形式科普 互动课堂有趣又有料

“很有意思!”“体验真好!”……活动一开始,晋江市医院晋南分院副院长蔡秀群带着亲切的笑容与大家打招呼,并简单介绍了本次活动的主题及相关流程。在热烈的掌声下,该院康复医学科吕美丽医生来到环状的课堂中间,与大家面对面讲起了健康知识。

为了缓解大家的肩颈问题,吕美丽首先为大家介绍了“椅子操”。在轻松愉快的音乐背景下,

大家一边听,一边学,一边跟练,脸上堆满了笑容。

“你们看看,眼前的这些中药,有哪种是你熟知的呢?”学完椅子操,大家又在吕美丽的带领下,看着PPT学起了中医药知识。听完讲解,有趣的互动及问答环节也紧随其后。“我知道四物,闽南炖鸭汤都会放四物!”“我听说过八珍,但还没吃过,适合哪些人群吃呢?”……大家你问我一答,把活动气氛推向了高潮。



晋江市医院: 关爱“玻璃人” 让生命不脆弱

基本公共卫生服务便民宣传 惠民健康直通车

有这样一群人,他们格外的脆弱:不能摔倒、不能磕碰、处处留心,哪怕是轻微的受伤也会血流不止……他们,就是血友病患者。因其凝血功能障碍,稍有不慎便会出现出血不止的特性,血友病患者因此被他人形象地

称为“玻璃人”。他们向往正常的学习与社交,期待摆脱“玻璃人”这一标签。

据悉,血友病是一种遗传性疾病,将伴患者终生。如果没有积极进行预防治疗,将引起严重的关节畸形从而严重影响工作,严重时甚至可能大出血危及生命。血友病目前无法治愈,但规范治疗可有效降低患者的致残率。对于血友病患者而言,早期的诊断和治疗至关重要。此次活动,是晋江市医院(上海六院福建医院)(以下简称“晋江市医院”)在履行社会责任、积极推进为市民普及健康知识、提高防病能力的重要举措。



强血友病患者的预防知识。

林小蓉护士为患者抽血,林海滨医生为患者完善关节彩超,林海良医生科普知识分享,林亮医生评估病友关节损伤程度,陈巧丽、叶荣培医生指导病友进行常规关节保护及术后康复锻炼……活动现场,多学科医生在现场坐诊,主要进行血友病相关性骨性关节炎的识别、康复诊治、注射药物注意事项等健康知识的科普。为了更好地让义诊群众真实受益,此次活动还特别提供了免费检测凝血因子抑制物+活性检测、VWF、免费关节彩超等检查项目。

有爱义诊受好评

当天,血友病病友及家属在良好的氛围中分享、学习。患者陈某芬表示,通过此次义诊收获良多,“既加强了与其他病友的交流,还能与各位主任进行深度的面对面交流,这样的义诊活动真的很好!”

晋江市医院相关负责人表示,此次血友病义诊活动的开展,进一步增强了血友病病友及家属的预防意识,提高了血友病预防、治疗及康复的知晓率,也普及了广大群众对血友病的认识与关注。该院肿瘤、血液科牵头联合骨科、康复医



学科、超声医学科、检验科、医学影像科等多学科协作组成血友病综合治疗团队,致力于创建血友病治疗中心,同时也期望能更好地为咱厝血友病患者提供更优质的医疗服务,为建设“健康晋江”作出贡献。未来,晋江市医院肿瘤、血液科也将持续开展健康宣教、义诊活动,为推动血友病医疗体系及救助体系的不断完善做出努力,促进人人享有治疗机会。

多学科联合举办

12月9日上午,晋江市医院肿瘤、血液科联合骨科、康复医学科、超声医学科及青阳街道社区卫生服务中心联合举办“血友病”主题义诊活动,为市民朋友普及血友病知识。此次活动围绕血友病诊疗展开,旨在普及血友病诊疗科普,增



开通夜间门诊 便民服务再升级 深沪镇卫生院:中医馆焕新亮相

为解决部分群众上班、上学无法进行中医康复治疗的问题,自本周一,深沪镇卫生院中医馆服务再升级,将在每周工作日(周一至周五)的18:00至21:00时段,为辖区内及周边群众提供“夜间门诊”服务,进一步方便群众就医。预约电话:0595-82913120。



中医馆特色服务有哪些

开展中医针刺疗法、艾灸疗法、中药熏蒸、穴位注射、刺络放血、刮痧拔罐、挑治、耳穴压豆、捏脊、针灸美容及减肥等6类10项中医治疗;开展中频电疗、牵引、中药定向透药、微波、超声波、冲击波、关节松动康复、小儿推拿等多种康复项目。

该院院长黄文生介绍,为充分发挥中医适宜技术“简、便、效、廉”的特点,特别有效彰显中医适宜技术治疗家庭常见病、慢性病的独特优势,该院中医馆的功能定位,主要为治疗面瘫、颈、肩、腰、膝等诸关节炎疼痛症及中

风后遗症、骨折伤后后遗症、神经损伤后遗症、小儿疳积、斜视、咳嗽、便秘、胃病、月经不调、鼻炎、耳鸣及未病防治等内、外、妇、儿的中医诊疗,可满足基层群众对中医治疗的需求。

“中医药治未病具有独特优势。预防为主是我国新时代卫生与健康工作方针之一,这与中医治未病理念一脉相承。中医适宜技术简便易行、安全有效、成本低廉,深受群众喜爱,也是群众认识中医、学习中医、自我保健、提升健康素养的最好切入点。”黄文生解析说。



中医馆“搬家”换新颜

自12月7日起,晋江市深沪镇卫生院中医馆“乔迁新居”,正式搬迁至新址。记者走访发现,新址仍位于院内,在医院停车场内的显眼位置,一走进停车场即可看到。

更加宽敞整洁的环境,更加先进完善的配套设施……在不断提升医疗水平的基础上,该院中医馆的硬件实力也迎头赶上,可为广大群众创造更加温馨舒适的诊疗环境。

记者了解到,中医馆的区域大体分为诊室、治疗区(针灸室、艾灸室、中药熏蒸室、牵引室、理疗室及运动康复区)、中药房和煎药室。科室功能齐全,融合传统中医及现代康复医学诊疗能力,医师团队经验丰富,可满足市民朋友的日常就诊需求,增强中医药文化自信。