



本期聚焦

“治未病”观念盛行 中医养生渐受年轻人追捧

中医“治未病”观念 渐被年轻人接受

“当代年轻人，人均养生小能手。”李米是一名白领，她表示，自己和妹妹相差9岁，如今30岁出头的她慢慢有了养生的意识。与自己妹妹交流时，她发现，年纪轻轻的妹妹，却比她懂得更多中医养生知识，并且在认真执行。对此，她感慨不已。

“想当年我们读大学时，对中医知之甚少。反观我妹妹，她说她和她的大学同学，人均中医爱好者和养生小达人。平时聚会，他们就会一起喝养生茶、组团去泡脚；不开心了，就去KTV唱歌，疏解不良情绪，避免乳腺结节；为了让呼吸更顺畅，还常常一起练习八段锦、太极拳……”李米表示，现在的年轻人真的懂很多。

值得一提的是，百度百科上介绍，“治未病”多数注释“未病”为“无病”。其实，“未病”与平常健康之人的“无病”有别，即有患病的因素存在，或将病未病。高明的“上工”，能够预见和分析出“将病”的各方面因素，从而防其病作。故而“治未病”中“未病”二字，应理解为“病将作”或“将病”方为确切。

年轻人成中医馆“常客”

近日，记者走访咱厝各大医院发现，不论是临时抱佛脚还是未雨绸缪，因为养生知识的普及，越来越多的年轻人踏入晋江市中医院、各大卫生院或社区卫生服务中心中医馆、中医馆的大门。

“未病先防，现在年轻人来我们这里治未病的的确不少。”晋江市灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天钉表示，治未病包含了养生，但它比养生的概念要更大些。中医治未病早在《黄帝内经》就提出来了，原话是“上工治未病，不治已病，此之谓也。”这句话的意思是重在预防，强调治未病的重要性。高明的医生不是等得了病才给患者治疗，而是在患者没得病的时候就对身体进行健康管理。“反过来说，每个人都是自己健康的第一责任人，当你更有健康防护意识，就更有利于身体健康，有利于进一步防止疾病的发生与发展。”

“现在年轻人对信息的敏感度更高，接触健康知识的渠道也多，了解后就会主动就诊。”林天钉说，来找他治未病的年轻人，大多是出于养生的目的，或确实有明显感到哪里有不舒适。“比如，有的是感觉疲劳，有的是失眠，还有的会和我讲，‘医生，我前阵子心情不好且压力比较大，担心会长结节，可以给我扎几针或者刮痧按摩缓解一下么？’还有的就是会找我把脉，想要辨别体质，咨询如何通过花茶饮让自己体质变得更好、靠谱的防脱发食疗方等。虽然上述这些都不是什么疾病，但年轻人在网上找到信息，查到自己身上或有疾病征兆时，他们就会及时就医，寻求专业帮助。这一点，我觉得还是值得表扬的。”



年轻一族走进中医馆，进行体质改善咨询。

中医药文化走进厝边

到中医馆治未病的年轻人变多了，林天钉觉得这与越来越多的中医养生宣传不无关系。

近年来，相关部门及单位在中医药宣传上做了大量的工作，特别是目前晋江正在全力以赴创建全国基层中医药工作示范市，晋江市卫健局创建专班仍在多角度、立体化推进相关工作。中医药文化的宣传科普，切实走进了咱厝千家万户之中。而从主观上

来看，当代年轻人压力大，频频出现“脆皮”现象，也把更多的年轻人推向了中医养生。

面对“脆皮”年轻人，中医养生成为当代年轻人的健康管理新选择。“我也会体检，但是在增强体质方面，我现在更热衷于为自己定制中医养生方案。我本人就是中医受益者，上次去中医院看中医，医生推荐我喝了苹果水后，脾胃舒服不说，还让我瘦了好几斤。我身边也有人在中药调理后，素颜脸色红润不少。”2005年出生的大学生许梓皓告诉记者，等寒假回到家，他会继续到中医院皮肤科治疗痘痘。

健康课堂

腹部肥胖怎么办？



“中年人肚子越大，大脑越笨，老得越快！这是真的吗？”近日，有读者向本报《健康周刊》求证并咨询：中年男子肚子大，该如何挽救？这一问题也颇受咱厝人的关注，带着疑问，记者专访了晋江市中医院内分泌科王永发医生。

市民应关注向心性肥胖

你是否发现，身边不少人到了30至35岁，就开始“发福”了？曾经那个“瘦骨嶙峋”的他，那个“清瘦如纸”的她，几年不见，突然就变成了更为圆润的“plus版本”。特别是肚子，女生“微微凸起”，男性“呼之欲出”。

“我老公就是如此，亏他还是体育老师。现在30岁出头，他已经有了小小的啤酒肚，并美其名曰自己的肚量越来越大了。”读者林老师表示，作为女性，她比较在意自己的外形，所以在身材这块会特别注重，不会轻易让自己的肚子积攒太多肥肉。

对此，王永发表示，呼吁各位市民朋友关注腹部型肥胖。腹部型肥胖也称为向心性肥胖，是一种常见的肥胖类型，其特点是脂肪在腹部积聚，相对于全身肥胖而言，对身体的影响更为显著。

腹部型肥胖有何危害

“胖的是肚子，伤的是全身。”王永发表示，“中年人肚子越大，大脑越笨，老得越快”这一说法具有一定的科学依据。近几年，科学家们研究发现，大肚子不仅影响外表，还可能影响大脑。2023年4月，《柳叶刀》子刊上刊登的一项研究揭示：肚子越大，脑子越笨！如果内脏脂肪增加0.27kg，认知能力可能下降，相当于认知年龄衰老了0.7年。所以，保持健康体重很重要。减肥不仅能让你更漂亮，还能延缓大脑衰老，预防老年痴呆。

王永发提醒，腹部脂肪堆积，对身体的危害不容小觑。比如，容易导致血脂异常、高血压和动脉粥样硬化等心血管疾病的发生。而且，当腹部脂肪过多，堆积导致脂肪肝，则有可能进而发展为肝炎、肝纤维化和肝硬化等肝脏疾病。在呼吸系统，也会产生负面影响，导致睡眠呼吸暂停综合征等。在日常生活中，我们也能较为明显地觉察到，腹部肥胖可能会对个人的心理状态产生负面影响，如自卑感、抑郁和焦虑等。此外，腹部型肥胖还可能增加患乳腺癌、结肠直肠癌等疾病的风险。因此，预防和控制腹部型肥胖对于保持身体健康非常重要。

控制腹部型肥胖 建议从这五方面着手

要降低腹部型肥胖的危害，需要采取相应的措施，可从以下几个方面进行：合理饮食、坚持运动、控制压力、关注腰围、定期体检。

“很多人不清楚，压力是会令人发胖的。”长期处于高压状态，会影响人体内分泌和代谢，增加肥胖风险。因此，如果想要减去过多的脂肪，可以通过放松身心、调节情绪等方法来缓解压力。在此，也建议要保证充足的睡眠时间，避免熬夜和过度疲劳。研究表明，腹部脂肪对运动的强度很敏感。也就是说，高强度的运动对减少腹部脂肪更有效。所以，比起中等或低强度的运动（比如快走、慢跑等），做高强度的运动（比如游泳、跳绳、高强度间歇训练即HIIT等）更有助于减少腹部脂肪。

让皮肤恢复无瑕 咱厝这家医院有了“皮肤橡皮擦”

日前，晋江市医院（上海六院福建医院）引进了“皮肤橡皮擦”“祛痘印神器”——二氧化碳点阵激光，能够有效解决斑、痘坑痘印、瘢痕，甚至面部细纹，让皮肤恢复“无瑕”。

微创激光治疗法优势多

二氧化碳点阵激光是常见的剥脱点阵激光，即采用扫描点阵的方式来发射激光（激光光束的直径小于500微米，并且激光光束有规则地排列成点阵状），是一种安全的非侵入式的微创激光治疗法。治疗时会在表皮形成一个由激光作用点阵和间隔组成的灼烧区，每个激光作用点由单个或数个高能激光脉冲组成，可直接穿透至真皮层。基于局灶性光热作用原理，使排列成点阵状的热刺激启动皮肤修复程序，促使表皮再生、新的胶原蛋白合成及胶原的重塑，从而达到皱纹减轻、皮肤紧致、毛孔缩小、肤质改善等肌肤年轻化目的。

据该科室医务人员介绍，二氧化碳点阵激光的优势有不少，比如创伤小、恢复快、效果好、操作时间短、创面小、过程舒适等。

可充分满足群众就医需求

二氧化碳点阵激光虽好，但它的适应症是哪些？哪类人群可以因此变得更美更健康呢？

据了解，二氧化碳点阵激光适用于色素性皮肤病（色素痣、斑等）、良性肿瘤（汗管瘤、脂溢性角化、睑黄瘤、粟丘疹、软纤维瘤等）、病毒性皮肤病（寻常疣、扁平疣、丝状疣等）。此外，想让皮肤年轻化，比如，淡化细纹、毛孔粗大、瘢痕（手术瘢痕、外伤瘢痕）、妊娠纹、肥胖纹，也是不在话下。



二氧化碳点阵激光

色素性皮肤病

术后护理小贴士

一般来说，二氧化碳激光术后要保持创面的清洁、干燥，7-10天内避免着水，周围皮肤可用湿巾清洁。治疗后的创面根据医嘱外用抗生素药膏，防止细菌感染。术后需要结痂自然脱落，一般点阵激光术后，7-10天结痂会自然脱落，严禁用手挤压结痂。

结痂脱落后，创面可能会出现红色，可以选择专用软膏和重组人表皮生长因子凝胶混合外用。暴露部位的创面脱落后出门，建议佩戴遮阳帽、使用遮阳伞或涂防晒霜，避免日光照射，以防色素沉着。

如果发生色素沉着，可根据医嘱外用淡化色素沉着的精神素或者药膏，3-6个月以上会自然消退。术后需要局部选择保湿、护肤的医用护肤品外用。患者还应注意饮食清淡，尽量不食用辛辣刺激食物，减少体内炎症，促进创面皮肤修复。

预约咨询方式：关注微信公众号“晋江市医院”，点击菜单栏

栏目进入“掌上医院”，进入“预约挂号”页面，科室选择“皮肤科”，再选择专家进行预约。



晋江市医院晋南分院： 医生妙手无痛取出食管异物



晋江市医院晋南分院消化内科负责人、主治医师施鑫鑫

近日，晋江市医院晋南分院消化内科成功完成一例无痛下高风险食管异物取出术，患者痛苦随即解除并阻止了该患者病情的进一步恶化。

患者误吞异物 医者巧施手术取出

一名57岁的男性患者当日与家人进午餐过程中，不慎将长约1.7cm的猪骨头吞入，随即感到颈部不适、吞咽困难，发觉被骨头卡住了，他尝试了

吞米饭、喝醋等方式后，都不能将其下咽。随后在家属陪同下赶往晋江市医院晋南分院急诊救治。

该院接诊的耳鼻喉科医生完善胸部CT后，考虑患者误咽的骨头滞留在颈段食管，单靠喉镜无法取出，需联合消化科进行处理。随后，经该院消化内科负责人、主治医师施鑫鑫仔细研判后，采用透明帽辅助下内镜异物取出术。据了解，术中，在距门齿17cm处可见一两头尖的不规则异物扎入食管。由于方案合理、操作精准，医务人员最终顺利将长约1.7cm的不规则两头尖骨头取出，后再次进入食管，未见创面出血及穿孔后给予退镜。

术后，患者的不适症状立马消失，痛苦和焦急的表情变成了舒心的笑脸，并对该院的消化内科给予了高度评价。

食道滞留异物 如何处理

据了解，施鑫鑫擅长消化内科常见病的诊治，胃镜、放大色素胃镜对消化道早癌筛查、胃肠息肉内镜下治疗。他介绍，食管异物是指在食管内难以排出而滞留的各类物体，是临床上常见的一种急症，可发生在任何年龄，但以

儿童和老人多见。儿童中常见为电池、硬币、玩具、别针等，成人多为动物骨骼（家禽骨、鱼刺等）、坚果核、义齿等。

异物滞留在食管会有哪些临床表现？一般多见颈部中央疼痛并在吞咽时加剧，唾液增多，甚至引起吞咽困难、呼吸困难。如果患者误吞鱼刺后强行吞咽饭团、反呕及咳嗽等，还可能致异物尖端刺破食管壁引起食管周围炎，进一步导致颈部和纵膈脓肿、食管食管瘘、大动脉出血，重者危及生命。

“喝醋、吞米饭、吃韭菜等做法都是错误的，且这些看似简单的做法往往最容易造成更大的危害！”施鑫鑫提醒，不要尝试喝醋、吞米饭、吃韭菜等试图将滞留物“带下去”，避免做吞咽动作，以防异物越嵌越深。患者出现上述情况后，建议立即前往专业医院。一般推荐就诊于耳鼻喉科，必要时可再请消化科、胸外科等科室进行会诊。如果医生建议患者完善食管CT等相关检查，请不要怀疑医生在小题大做，那是因为异物在食管的不同位置，需要评估异物与周围组织的关系，避免异物取出后并发生大出血的悲剧。一般来说，越早完善检查，越早制定异物取出方案，异物造成的出血、穿孔、感染的概率就越小。

本地医讯

国家级名老中医药专家 将到市中医院爱国楼坐诊

本报讯 1月21日，国家级名老中医药专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为1月21日（星期日）8:00—12:00、14:30—16:30；出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室（地址：晋江市梅岭街道新华街392号）。温馨提示：请前来就诊的患者携带既往病历、检查报告、体检报告等，以方便医师检查。



黄俊山，医学博士、教授、主任医师、国家二级心理咨询师、博士研究生导师。擅长治疗失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不调、更年期、高血压、肿瘤、感冒、咳嗽、胃病、多汗、身痒、便秘等内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症及保健养生调理。

- 预约方式：
1. 联系人：施能洲
联系电话：13808511355
- 2. 电话预约挂号：
0595-85674310（中医院爱国楼门诊部预约服务中心）
- 3. 公众号预约：晋江市中医院公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—黄俊山名医工作室（旧爱国楼门诊部）。

中医院爱国楼门诊部： 省男科专家本周日坐诊

本报讯 1月21日，福建医科大学附属第一医院男科唐松喜教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为1月21日（星期日）9:00—11:00；出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼115诊室（地址：晋江市梅岭街道新华街392号）。温馨提示：请前来就诊的患者携带好就诊卡（医保卡、农保卡）及既往病历、检查报告、体检报告等资料，以方便医师检查。



唐松喜，福建医科大学附属第一医院副主任医师、硕士生导师。擅长男性功能障碍、男性不育、生殖道畸形等，特别是无精子症的诊治，擅长男性生殖显微手术、精囊镜手术、生殖器整形术等。

- 预约方式：
1. 联系人：洪志坚
联系电话：13559595176
微信号：13559595176
- 2. 电话预约挂号：
0595-85891234（医院预约服务中心）
- 3. 公众号预约：晋江市中医院公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院—泌尿外科专家门诊—日期选择周日。

中医院爱国楼门诊部： 心血管内科专家本周日坐诊

本报讯 1月21日，心血管内科副主任医师林胜辉将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为1月21日（星期日）8:00—12:00；出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼106诊室（地址：晋江市梅岭街道新华街392号）。温馨提示：请前来就诊的患者携带好就诊卡（医保卡、农保卡）及既往病历、检查报告、体检报告等资料，以方便医师检查。



林胜辉，硕士研究生导师、副教授、副主任医师、心血管内科博士。从事心血管内科临床工作20余年，对冠心病、高血压病、心肌病、心律失常、心力衰竭的诊治和康复及内科急危重症的抢救有比较丰富的临床经验。近10年致力于中医体质辨证研究及中医药在心血管病上的应用研究。

- 预约方式：
1. 电话预约挂号：
0595-85674310（中医院爱国楼门诊部预约服务中心）
- 2. 公众号预约：晋江市中医院公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—林胜辉名医工作室（旧爱国楼门诊部）。

晋江市第三医院： 获省级网络精品课件一等奖

本报讯 近日，在漳州召开的2023年全省老年教育工作会议暨福建省老年大学协会六届二次理事会上，公布了2023年全省老年大学网络精品课评选活动结果。晋江市第三医院的陈荣尧主任作为晋江市老年大学的外聘讲师，由其录制的网络精品课件《关注老年人心理健康》在此次活动中斩获一等奖。

老年人心理健康问题日益增长，为了能够促进校际之间的交流，共同关注老年人心理健康问题，晋江市第三医院专门成立一支老年心理学团队，派出相应专家到晋江市老年大学提供心理教学及心理健康相关服务，切实为老年人提供专业的心理帮助，让更多老年人受益。