

本期聚焦

情暖护士节 咱厝医院致敬白衣天使

以心为灯,与爱同行。鲜花盛开的5月迎来了第113个国际护士节,为庆祝“5·12”国际护士节,弘扬南丁格尔精神,提升护理团队的凝聚力,咱厝各大医院为白衣天使开展了形式多样的丰富主题活动。或暖心慰问亲切关怀,或赠上鲜花蛋糕致敬护士,或举行主题晚会共度佳节,还有的开展团建减压活动,呵护护士心理健康……特别的节日里,有着特别的仪式感。一起来看看这些暖心瞬间!



金井中心卫生院 手捧鲜花赠天使

在5月的春光里,第113个国际护士节来临了。5月11日,晋江市卫健局副局长洪肇堆带队来到晋江市金井中心卫生院看望慰问一线护理工作,并向全体护理人员致以节日的祝福和诚挚的问候。

5月11日上午,晋江市金井中心卫生院院长陈世雄及班子成员、院长助理带上鲜花和蛋糕,到全院各护理单元开展慰问活动。“一束束鲜花、一盒盒蛋糕、一声声祝福……献给广大最可爱的护理工作。感谢大家的辛勤付出,感谢大家在平凡的岗位上做出的无私奉献!”陈世雄坦言,今后,医院全体护理人员将继续开拓创新,改善患者就医体验,促进医患和谐互信,为人民群众提供全方位、更周全的护理服务。

晋江市中西医结合医院 暖心慰问送关怀

为完善惠护举措,进一步加强人文关怀建设,增强护理人员的凝聚力和向心力,加深护理人员的归属感和使命感,5月10日-12日,晋江市中西医结合医院组织开展了一系列国际护士节慰问活动。

5月11日,晋江市卫生健康局二级主任科员许辉荣、中医药管理科负责人陈金桂,携鲜花慰问关怀该院护士,并致以节日的问候;5月12日,晋江市中医院医共体总院党委副书记、院长刘其聪等一行人,到该院为护士们送上亲切的慰问。此外,晋江市中西医结合医院副院长施水液也携班子成员走访各科室慰问爱岗敬业、无私奉献



的一线护士,为全院的护理人员送上鲜花、蛋糕和节日祝福。

深沪镇卫生院 户外团建为心灵减负



除了仪式感满满的暖心慰问,日前,深沪镇卫生院还针对护士的职业特点特

别开展了拓展减压、赋能前行的户外团建活动。

“医务人员的日常工作,琐碎且繁重。为呵护护士心灵,关注其心理健康,我院于5月4日组织护理人员前往漳州南靖云水谣开展以‘我们的护士 我们的未来’为主题的团建活动。”该院相关负责人表示,团建活动现场,大家一改平日的文静,队友间紧密合作,大自然的疗养让大家兴奋与喜悦溢于言表。通过一系列活动,有助于进一步提高医院的护理服务质量,起到积极促进作用。

晋江市晋南分院 主题活动表彰好护士



春风和煦,鲜花盛开,会场洋溢着温馨而庄重的氛围……5月11日上午,为展示新时代护士的良好形象,培养护士创新能力,拓展优质护理内涵,全面推进护理高质量发展,晋江市晋南分院举办了护士节系列活动暨表彰大会。

“三分治疗,七分护理。”活动开启后,该院书记罗金泉代表院领导班子向全体护士致以节日的祝福和诚挚的感谢。他特别强调了护理人员在医院服务中的关键角色。随后,为表彰优秀,进一步激励全体护理人员,金井镇副镇长蔡文习、该院书记罗金泉为获得护理创新“金点子”病区颁奖;该院副院长蔡秀群为获得2023年度优秀护士长颁奖;该院副院长李天送为获得优秀带教老师颁奖;该院副院长朱锦州为获得暖心护士人员颁奖;该院副院长高学清为获得护理新秀人员颁奖。作为该院护理部分管领导,蔡秀群坦言,“护理,是一个以爱守护生命的职业。未来的每一天,希望我院全体护士能继续保持晋南护理人的优良传统,发扬人道主义精神,不断提高护理质量和服务水平,为咱厝患者的健康事业贡献更多力量。”

立夏茶饮方推荐

随着“立夏”节气的到来,炎炎夏日前来敲门。“不如喝些代茶饮,助你身体更健康!”国家二级公共营养师Lindy介绍,此前,《中国中医药报》曾为读者朋友推荐立夏茶饮方,并明确提出,茶饮选方轻灵平和、使用方便,适合大众进行日常的身体调理。正值立夏时节,市民朋友不妨从养心安神、益气养阴、除湿消导三方面,选取常用中药水煎代茶饮。下面为大家推荐几款常用茶饮方,若有必要,建议在专业医师指导下选用。

除湿消导类茶饮推荐

入夏之后,爱喝冰饮的人已经蠢蠢欲动。你的肠胃还好吗?脾胃不和者,可考虑适量饮用此款和脾茶。选用茯苓9克、薏苡4.5克、苍术4.5克、厚朴4.5克、陈皮3克、炒麦芽、炒山楂、炒神曲各9克,水煎代茶。此款可健脾除湿、导滞和胃,适合纳呆院属脾虚食滞者。

Lindy介绍,和胃调脾的茶饮,还可试试这一款。选用生白术9克、陈皮3克、茯苓9克、生薏苡仁12克、炒谷芽6克、神曲6克、甘菊6克、甘草3克,水煎代茶。此款可除湿导滞、调和脾胃,适合脾胃失调,症见纳呆食滞、胃满腹胀者。

三款安神茶饮推荐

立夏时节,天气逐渐炎热,万物繁茂。此时很多人会有心阴血不足、心火偏盛的情况,如口干、舌生疮、入睡困难、大便干燥。

养血安神茶推荐——党参炒枣仁汤。选用党参9克、茯神9克、炒枣仁9克、当归9克、甘草3克,水煎代茶温服。此款可补气血、养心脾、安心神,适合心悸失眠、气短两虚者。想要在安神的同时,也促进脾胃调和?不如试试这一款茶饮。选用茯神9克、炒枣仁9克、陈皮3克、炒谷芽6克、甘草3克,水煎代茶。此款可养心安神、健脾开胃,适合心脾两虚,症见体倦少食、心悸不寐者。若想要化痰安神,可选用茯神6克、麦冬6克、橘红3克、青果3克,水煎代茶。此款可养心润肺、滋阴生津、清热化痰,适合阴虚津伤,症见不寐、心悸、咽燥、烦热者。

益气养阴饮生脉茶

由党参、麦冬、五味子组成的茶饮,又称为生脉茶。可选用党参9克、麦冬12克、五味子4.5克,水煎代茶。此款可益气养阴、生津敛汗,适合气津两虚,症见气短乏力、口干自汗者。

少食纳呆、咽喉不利者,可选用沙参6克、石斛6克、麦冬6克、青果3克,水煎代茶。此款可益气滋阴、养胃生津、清热利咽,适合身体出现热伤元气、阴津不足的情况,所以也被称为益气生津茶。益气养阴消暑茶,主要材料有沙参9克、麦冬9克、竹茹3克、荷叶3克、竹叶9克、白茅根9克,水煎代茶。此款可益气祛暑、养阴生津、清利气湿,适合口干心烦属气阴不足者。

灵源街道社区卫生服务中心中医馆: 中医特色疗法减重有术

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

中医减肥有何特别

你知道吗?肥胖不只会引发身材焦虑这么简单,还可能与糖尿病、高血压、心肌梗死、脂肪肝、高血脂等多种疾病的发生和发展密切相关。5月11日是“世界防治肥胖日”,世界肥胖联盟最新发布的《2023年世界肥胖地图》显示,我国成年人肥胖率将持续攀升,预测到2035年可达18%。

为进一步满足辖区居民对减重、瘦腹等健康需求,此前,灵源街道社区卫生服务中心充分结合诊疗实际,开设中医减肥专科。

中医减肥有何不同?这是最近才刮起的一阵“减重”风,还是由来已久?为进一步了解中医减肥专科,记者近日对该专科进行了采访了解。该中心中医减肥专科负责人林天钉表示,《黄帝内经》关于肥胖的论述中指出,“膏者”“脂者”,皆为肥胖之人。古人认为,肥胖病因与先天禀赋因素、饮食不节、过食肥甘、久坐少动、劳逸失调、情志失调有关。《素问·示从容论》指出肥胖病的病机是:“肝虚、肾虚、脾虚,令人体重而虚。”对“肥人多气虚”“肥人多痰湿”等肥胖的病机进行高度概括。也就是说,肥胖形成的内因主要是气虚失运、痰瘀互阻、脏腑功能失调。

“主要是通过个人体质的辩证分析,一人一方案,更有针对性地采用拔罐、针灸、艾灸、刮痧等中医理疗方式,改善患者消化功能、加快机



体新陈代谢速度,促进产热及脂肪消耗增加,帮助患者安全“减重”。林天钉坦言。

肥胖体质巧辨析

防治肥胖,享“瘦”人生,从体质辨识开始。林天钉坦言,肥胖与中医体质关系颇为密切,其中痰湿质、阳虚型和瘀滞型是肥胖者主要的体质类型。痰湿型肥胖者主要表现为肥胖伴浮肿,身体困重,则气短、胸闷、神疲乏力,甚则头晕、呕吐、痰多,时腹腹胀满,舌淡红胖大,有齿痕,苔黏腻。林天钉指出,这种体质的人应少食肥厚油腻、甜的食物,因这些食物不易消化,经常食用容易给脾胃功能造成负担。同时还应避免食用偏寒性和凉性的食物,因痰湿体质本就偏寒、偏虚,在饮食上应多吃温性或热性食物。其次,痰湿体质人群平日以七分饱为好,饮食总量适当,忌暴饮暴食和进食速度过快。这类体质,在治疗上常用中药:葛根、薏苡仁、肉豆蔻、橘红、莱菔子、紫苏籽等。阳虚型肥胖者多以气虚、阳虚为主,气虚则



拔罐



艾灸

水湿运化动力不足,故痰聚内生;阳气不足,阴寒内生,气不化水,水湿内停,痰湿易生致胖,这也是痰湿型的初始阶段。林天钉指出,这种体质的人形体虚浮、疲乏无力、嗜睡、腰腿酸软、动则气短,甚则阳痿早泄、舌淡苔滑、脉细无力,当以益气温阳为主。

瘀滞型肥胖者,主要表现为臃肿肥胖,急躁易怒、多食、眼袋肿胀、月经不调或闭经、失眠多梦,舌质紫暗有瘀斑。

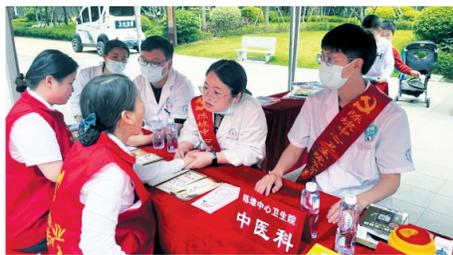
基本公共卫生服务便民宣传 晋边医讯

内坑镇卫生院 市级竞赛斩获佳绩



本报讯 日前,由晋江市卫生健康局、晋江市总工会、晋江市人力资源和社会保障局、共青团晋江市委员会联合主办,晋江市疾控中心承办的晋江市突发公共卫生事件应急处置能力职业技能竞赛圆满落幕。本次活动采用“理论+实操+桌面推演”相结合的方式进行,晋江市卫健系统26支代表队共计90名选手参加此次赛事。经过两天的激烈角逐,晋江市内坑镇卫生院荣获佳绩。个人组竞赛,该院公共卫生科蔡莉莉荣获三等奖;团体组竞赛,晋江市内坑镇卫生院荣获一等奖。

陈埭中心卫生院: 深入基层 服务百姓



本报讯 为增强居民健康意识和自我保健能力,增添节日气氛,5月4日青年节,晋江市陈埭中心卫生院联合陈埭镇政府开展文化卫生科技“三下乡”暨“创建全国中医药示范县”宣传义诊活动。活动现场,陈埭中心卫生院医疗团队为老百姓进行了免费的健康检查,包括测心率、血压、血糖等基础体检项目,并耐心地解答义诊群众提出的健康问题,讲解中医药对常见病、多发病的养生预防知识。医务人员还针对村民的健康状况,发挥中医适宜技术特点,进行了个性化的健康指导和干预,帮助他们更好地管理自身健康,致力于让中医“治未病”理念走入千家万户。

健康问答

被毒蛇咬伤不宜走动

读者问:被毒蛇咬伤后可以走动吗? 晋江市中医院急诊医学部动物咬伤科负责人庄鸿志:确定被毒蛇咬伤后首先要冷静,不要惊慌乱跑,减少不必要的活动,尽可能延缓毒素扩散。当毒蛇咬人之后,蛇毒通过毒牙注入人体后可以沿着淋巴管或血液循环扩散,出现一系列中毒症状,此时奔跑运动会加快血液循环,从而导致毒素扩散及吸收。

省级专家定期坐诊 灵源街道社区卫生服务中心:肺结节专病门诊即将开诊

感冒咳嗽好几个月不见好?平日里总感觉呼吸不畅、胸闷气短?经常感到乏力且睡着后出现盗汗现象,甚至胃口下降、味觉退化……这些,可能都是出现肺结节的表现。

有肺结节,何必外出寻名医?在家门口,就有省级专家帮你看好病。有就诊需求的市民朋友,可到晋江市灵源街道社区卫生服务中心省级专家定期坐诊的肺结节专病门诊就诊。

省级肺结节专病专家 门诊即日开启

近年来,“肺结节”已成为健康体检中的一个“热词”。很多人在体检前总会忐忑不安,担心自己体检后被告知体内有肺结节。为促进精准诊断,帮助患者消除“肺结节焦虑”,提高生活质量,日前,灵源街道社区卫生服务中心新增“肺结节专病门诊”,邀请福建省立医院专家定期来院坐诊,专家门诊即日起正式开启。

肺结节专病专家——黄彬(医学博士),福建省立医院胸外科副主任医师、福建医科大学副教授、硕士生导师、中国老年学和老年医学学会肿瘤康复分会食管癌专委会委员、福建省医师协会胸外科分会胸部创伤委员会委员、福建省中西医结合学会胸外科分会委员、第6届



“菁英杯”青年医师手术技能大赛“腔镜肺叶组”南中国区季军,擅长肺部结节的诊断及胸腔镜和消融手术治疗。专家首期坐诊时间为5月18日

8:30—11:30,地点位于该中心门诊大楼一楼102诊室。预约电话:0595-88165187。(后续门诊时间,可关注晋江市灵源街道社区卫生服务中心官方微信公众号。)

关于肺结节的健康须知

近年来,随着胸部CT的普及,很多市民朋友在体检时,会突然发现肺部有结节。那么,肺结节是一种什么疾病?我们又应该如何应对?接下来,我们就邀请黄彬和大家详细聊一聊。

黄彬表示,肺结节,在肺部影像表现为直径≤30mm的局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影,可为孤立性或多发性,不伴肺不张、肺门淋巴结肿大和胸腔积液。当然,也可根据肺结节大小进行区分。直径<5mm称为微小结节,直径5-10mm称为肺小结节,直径11-30mm称为肺结节。根据胸部CT判断是否存在磨玻璃密度成分,可将肺结节分为纯磨玻璃结节(PGGN)、实性结节和部分实性结节(PSN)。