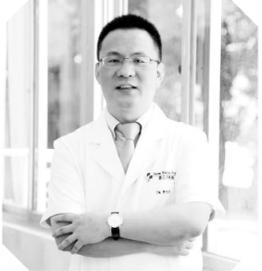


健康课堂

胃痛莫大意 警惕这些信号



胃病,这个看似平常的“小麻烦”,在人们日常生活中频繁出没。不仅在中老年群体中屡见不鲜,连年轻人群也未能幸免。值得一提的是,胃痛、打嗝、嗝气不一定是胃病。咱厝脾胃病专家坦言,胃痛或是身体发出的求救信号,千万别大意。

胃病常痛在三处

“相关资料显示,我国九成以上的胃痛发现者已处于中晚期。因此,当出现胃部不适时,尤其是年轻人,切勿掉以轻心,这可能是胃癌发出的早期警报。”晋江市医院消化内科李龙钦介绍,胃痛有“三痛”,别不当回事!

上腹部疼痛、剑突下疼痛及餐后疼痛加剧,这些都是胃病常见的疼痛信号。然而,很多人在面对这

些胃部不适时,往往选择忽视或简单用药物缓解,未意识到背后可能隐藏着胃癌的风险。

胃部位于上腹部,大约在肚脐上3个横指处,上与剑突相邻近。因此,当胃部出现不适时,常表现为上腹部疼痛。这种疼痛多与胃部痉挛或胃炎有关,特别是在慢性浅表性胃炎患者中更为常见。据统计,约85%的慢性浅表性胃炎患者都会经历这种疼痛。这种痛感往往是烧灼样、当摄入冷食、硬食或辛辣食物

时,疼痛可能加剧。

剑突位于心脏区的胸壁前下端,是一个重要的生理标志。当剑突下方出现疼痛时,除了可能是胃部疾病外,还需警惕可能是心脏、肺部、纵隔、大血管等邻近脏器的疾病。因此,如果剑突下方出现疼痛,一定不能掉以轻心,应及时就医,结合相关检查,明确具体病因。

胃溃疡、慢性胃炎等胃病引发的疼痛常与进食相关。胃溃疡的典型表现是“餐后痛”,即在饭后0.5—

2小时出现疼痛,而在下次进餐前疼痛会消失。按压腹部时,这种疼痛会有所缓解。此外,单独进食后明显加重的疼痛,还可能是胰腺炎、胆囊炎等疾病的信号。因此,如果发现自己有这样的疼痛特点,一定要及时就医,以免延误治疗。

值得一提的是,如果这“三处痛”同时发生,还伴有反复腹胀、消化不良等症状时,提示胃病的可能性大,最好尽快就医。需要提醒的是,部分胃癌患者早期也有这“三处痛”,但不少人当成了普通胃病,未去医院诊治,直至晚期才发现,大大增加了治疗难度。

如何做检查?

在诊断胃病时,医生会根据患者的具体症状,选择合适的检查方法。胃镜检查,是最常用的诊断手段,胃镜能全方位观察胃黏膜,甚至发现癌前病变和早期癌症的微小病灶。X线钡餐检查,可通过X线观察胃部在吞服钡剂后的形态,有助于发现溃疡或其他病变。胃容量测

定,可评估胃酸分泌情况,对诊断某些胃部疾病有帮助。碳13、碳14呼气试验,主要用于检测幽门螺杆菌感染,这是一种常见的胃部疾病致病菌。若怀疑胃癌,除了上述检查外,患者还需进行以下血清学筛查:血清胃蛋白酶原检测、血清胃泌素-17检测、血清肿瘤标志物检测。

剑突位于心脏区的胸壁前下端,如果这个区域突然疼痛,除了胃部疾病,还可能是心脏、肺部、纵隔或大血管等邻近重要器官的疾病。在这种情况下,医生会结合体格检查和以下辅助检查来明确病因。主要有进行心电图检查心脏的电生理活动,排除心脏疾病;通过胸部X线或CT,观察肺部纵隔的结构,寻找可能的病变。

进食后疼痛明显加重可能与胰腺炎、胆囊炎等疾病有关。为了鉴别这些疾病,可能需要进行以下检查:血清淀粉酶+脂肪酶检测,评估胰腺炎的可能性;腹部彩超,通过超声检查腹部器官,包括胰腺和胆囊;腹部CT检查:通过断层成像技术,详细观察腹部器官的结构和病变。

夏日如何养生 咱厝中医有话说

从立夏开始,温度会明显升高,雷雨也会逐渐增多。到了炎热多雨的夏天,高温和潮湿的气候易让人感到闷热烦躁。部分人会出现身体困倦无力、没精神、想睡觉、口干口渴、喉咙痛,食欲变差、胸闷恶心,头面皮肤黏腻等症状,而这些,基本上都与体内火气大及湿气重有关。

咱厝知名中医蔡文墨坦言,在夏季养生观里,应守好这些基本原则:防暑、防寒、防湿。想要告别夏日小烦恼,不如参照以下建议,助你健康度夏!

宜养阳与“长”

“夏日属阳,阳气旺盛,正是大自然阴阳气化、阴消阳长之时,故实为养阳的大好时机,此时应平调脏腑阴阳。”蔡文墨介绍,夏日养阳的方法很简单,一是多晒太阳,尤其是在早晨太阳初升时,以吸纳阳气精微。要注意的是,10:00—15:00太阳猛烈时不宜晒,以防中暑。二是早睡早起,顺应时辰,以利阴消阳长,并且巩固白天晒太阳的疗效。

中医学认为,一年四季夏日主“长”(即“万物生长”和“生长发育”的“长”)。不论是处于生长发育时期的青少年,还是中年人,或是老年人,均应多吃富含蛋白质、脂肪、多种维生素和多种微量元素的食物,并应多喝开水,适当补充膳食纤维,以满足身体的需要。

宜养心兼顾养脾

“心主血脉,具有主管和推动血液在脉管中运行的功能。夏日属火,火通于心,火性为阳,阳主动;加上心为火脏,两火相遇,故



易出现心悸、胸闷、胸膈浮肿等心脏负担加重症状。”蔡文墨坦言,所以到了夏日,想要养心就要保持心理平衡,得不喜、失不忧,以免劳心过度;要劳逸结合,凡事尽力而为不可对自己期望过高,做超出自己能力范围的事;要适当运动,不可一味静养,滴汗不出,与“阳气主泄”相违背,易患空调病等夏日病。应在防暑降温之余(最好6:00—8:00和19:00—21:00)适当运动出些汗,并喝些淡盐水

补充出汗丢失的盐分。此外,应放慢生活节奏,适当参加文娱活动,如读书、看报、写字、画画、垂钓、唱歌和跳舞等,以使心情舒畅。若有必要,还可在医生指导下适当吃一些养心的中草药,如麦冬、红枣、莲子、百合、茯苓、竹叶、远志、柏子仁等。

蔡文墨指出,农历六月属五行“金、木、水、火、土”中的“土”,是养脾的大好时机。为此,应多吃一些具有健脾作用的食物,如西瓜、苦

瓜、冬瓜、苹果、葡萄、番茄、乌梅、紫菜、鸡蛋等;中药类,则可选茯苓、山药、白术等。此外,绿豆、扁豆、黑豆、青豆、赤小豆等豆类也有健脾作用。如出现头身困重、食欲不振、腹胀便溏、小便色黄、舌苔白腻、脉濡缓等脾脏气机受阻的症状,则可用佩兰、荷叶和竹叶煎汤代茶饮,或用白豆、荷叶和薏米煲粥喝。如疗效不明显,可在医生指导下口服藿香正气丸、砂炒养胃丸等。

基本公共卫生服务便民宣传 晋边医讯

晋江市医院晋南分院:病房里特殊的母亲节



本报讯 在刚刚过去的母亲节,晋江市医院晋南分院十三病区原本安静的病区,被一声声亲切的问候、一句句感谢的言语汇聚成了爱的海洋。

妈妈,是生命的缔造者。护士,是生命的守护者。5月12日,当“母亲节”邂逅“护士节”,晋江市医院晋南分院的医护人员与病房内的妈妈们,共同度过了一个难忘的节日。只见医生护士们捧着精心准备的鲜花走进病房,向在那儿住院的女性患者送上节日惊喜,祝愿所有母亲健康幸福!

“这是我这辈子第一次收到鲜花,听到医护人员亲口对我表达爱,很感动,很难忘!”接过康乃馨、收到手写卡,住在晋江市医院晋南分院十三病区的蒋阿姨眼中泛起了幸福的泪花。医院相关负责人表示,通过此次母亲节活动,让患者及家属在院就医的同时,也能让她们感受到除了家人以外的关爱。不少患者表示,十分感谢此次医护人员举办母亲节活动,让她们体会到了贴心、温馨的人性化关怀。

本周六耳鼻喉科专家到晋江市中医院坐诊

本报讯 5月18日,耳鼻喉科骆沙鸣主任医师将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为当天全天,出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼116诊室(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

骆沙鸣,耳鼻喉科主任医师、第十一、第十二、第十三届全国政协委员,第五、第六、第七届泉州市科协主席,原中华医学会省激光医学会常委、省耳鼻喉学会委员、省中西医结合耳鼻喉学会委员、中华医学会泉州市耳鼻喉学会副主任委员。擅长中西医结合治疗耳鼻喉科头颈外科常见病、多发病,尤其是穴位注射疗法。先后在国家级及省级医药杂志上发表医学论文30多篇,其中《AGL液穴位注射治疗额窦炎100例分析》获全国基层医学论文大奖赛二等奖,多篇建议获评福建省科技工作者优秀建议奖,先后参编著6本医学专著。

电话预约挂号:0595-85674310(晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心);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(旧爱国楼门诊部)。

亲子驿站



萌娃闯关嗨翻天

本报讯 为了丰富小朋友的业余生活,近日,晋江经济报亲子驿站携手安海上悦城开展一场“趣味闯关”活动,通过现场设置旱地冰壶、“眼疾手快”迷你高尔夫、保龄球、平板支撑等闯关游戏,吸引了众多亲子家庭的参与。

当天,亲子家庭早早来到活动现场,看到各个游戏关卡,跃跃欲试。为了让小朋友更好地体验闯关活动,工作人员耐心地为他们讲解各种游戏规则。随着一声令下,小朋友开启一场“趣味闯关”之旅。

初次接触旱地冰壶,小朋友眼中都闪烁着好奇与兴奋。他们小心翼翼地拿起冰壶,感受其重量和质地。工作人员耐心地指导他们如何正确握壶、推壶,并强调了推壶时的力度和角度。

备出击,每一次成功抓取都伴随着一阵欢呼。这个游戏不仅锻炼了小朋友的反应能力,还让他们感受到了速度与激情。现场的迷你高尔夫游戏环节热闹非凡。小朋友手持迷你高尔夫球杆,有模有样地挥杆击球,虽然动作略显稚嫩,但那份认真与专注却让人感动。球在地上滚动的轨迹,仿佛也在诉说着他们对高尔夫运动的热爱与向往。

保龄球区域同样吸引了众多小朋友的目光。他们用力将保龄球推向球道,期待着能够击倒更多的瓶子。每当瓶子被击倒时,现场都会响起一阵热烈的掌声和欢呼声。

平板支撑游戏区则是对小朋友体能的挑战。他们需要在规定时间内保持平板支撑的姿势,这不仅考验了他们的耐力和核心力量,也让他们体验到了运动的乐趣。

最后,飞盘游戏区成为小朋友的最爱。有的小朋友用力过猛,飞盘飞得又高又远;有的小朋友力度不够,飞盘飞得不高也不远,但每次都能稳稳地落在目标区域内。这个游戏锻炼了小朋友的身体协调性。

整场活动充满了欢声笑语和童真童趣,小朋友们在闯关游戏中尽情释放天性,体验到了运动的乐趣和成功的喜悦。家长们也纷纷表示,这样的活动不仅让小朋友锻炼了身体,还让他们学会了团队合作和坚持不懈的精神,非常有意义。

小小点茶师来啦

本报讯 为了锻炼小朋友的动手能力,让他们学习传统茶文化知识,近日,晋江经济报亲子驿站在安海兆泰文创园组织开展一场“小小茶艺师”活动,吸引了不少亲子家庭参与。

活动伊始,宋代点茶非遗传承人蔡晶晶向小朋友介绍了中国的六大茶类——绿茶、黄茶、白茶、青茶、红茶和花茶。蔡晶晶详细讲述了每种茶类的制作工艺、口感特点等,让小朋友对茶文化有了初步的了解。

紧接着,蔡晶晶介绍了唐代陆羽的《茶经》,让小朋友对其有更深的认识和了解。随后,蔡晶晶逐句领读,小朋友则认真地跟读,声音清脆而有力。在朗读的过程中,小朋友不仅学习了茶文化知识,还感受到了古代文学的韵律之美。

随后,蔡晶晶带领小朋友进入了体验宋代点茶之旅。“点茶是唐宋时期的一种沏茶方法。”蔡晶晶表示,点茶是将茶叶末放在茶碗里,注入少量沸水调成糊状,然后再注入沸水,或者直接向茶碗中注入沸水,同时用茶筴搅动,茶末上浮,形成粥面。同时,她详细讲解了宋代点茶的步骤和技巧,包括碾末、候汤、烫盏、点茶等几大环节。

为了让小朋友更快地学会点茶,蔡

晶晶现场演示点茶。她轻轻拿起茶筴,手腕轻轻转动,茶筴随之缓缓旋转。她的眼睛盯着茶盏,那专注的神情仿佛在与茶进行着一场深情的对话。

点茶的过程对于小朋友来说,既新奇又充满挑战。他们学着蔡晶晶的样子,轻轻地拿起茶勺,将磨好的茶末舀入茶盏中。小手虽然笨拙,但那股认真劲头却让人忍不住称赞。

接下来是注水环节,小朋友小心翼翼地提起茶壶,将沸水缓缓注入茶盏。只见那茶水在茶盏中旋转着,带着淡淡的茶香弥漫开来,让小朋友不禁陶醉其中。

随着茶水的注入,茶末渐渐泡开,形成一杯杯色泽鲜亮的茶汤。有的小朋友直接拿起茶盏,细细品尝茶汤。那香甜的口感让他们脸上露出了笑容,仿佛置身于一个宁静而美好的世界。

最后,现场还有DIY香囊环节。大家围坐在一起,挑选着自己喜欢的花瓣和茶,小心翼翼地放入香囊中。每个人都在用心制作属于自己的花香香囊,空气中弥漫着各种茶香。

活动结束后,不少家长纷纷称赞,此次点茶活动相当不错,不仅让小朋友了解了中国茶文化,还让他们体验到点茶的乐趣。



晋江市安海实验幼儿园开展第三届乡土文化进校园活动



本报讯 为了传承乡土优秀传统文化,引导幼儿认知传统、尊重传统、弘扬传统,增进爱国的情感,近日,晋江市安海实验幼儿园举行第三届“爱国心 乡土情”乡土文化进校园暨2024年学前教育宣传月活动启动仪式。当天,该园的小主持人通过介绍有趣的闽南文化,让小朋友进一步了解闽南优秀传统文化,感受闽南文化的无限魅力。

活动中,大九班的小朋友为大家带来精彩的闽南语表演《天黑黑》,稚嫩、清脆的乡音博得大家热烈的掌声。而且,分别来自两个园区的蔡希妍、吴柏耀、林昕查、颜哲琪小朋友也依次为大家展示了《装旦无容易 台下用功时》《热闹过新年》《欢喜来过年》《围炉歌》等闽南童谣节目,童谣音韵明快,富有童心童趣,体现浓浓的文化气息,大家被这些童谣节目所吸引。

最后,该园特邀安海舞云殿“嗦啰嘞”表演队分别到总、分园进行表演。队伍中“花婆”,头包乌巾,顶插各色大花淡语幽默地前行,时而与“铺兵”踏跳对舞,气氛和谐欢乐。他们有趣的人物造型,如醉似癫的夸张动作,让大家近距离感受到了乡土文化的魅力。此外,该园将以乡土文化进校园为契机,通过闽南童谣、闽南语讲故事、学说闽南话、民间游戏、民间手工艺、掌中木偶等传承和弘扬中华民族优秀传统文化,让乡土文化走进校园。

东石金山中心幼儿园开展母亲节活动

本报讯 簪花的魅力不止于美丽,更是一种对诗意生活态度的追求,在刚刚过去的母亲节,晋江市东石镇金山中心幼儿园中班段的小朋友和妈妈一起相约簪花,度过甜蜜的亲子时光。

从选材、搭配、制作到最后的固定,每一步都充满了乐趣和创意。小朋友在妈妈的陪伴下,发挥自己的想象力,亲手为她们制作一款独一无二的簪花。在这个温馨时刻,小朋友通过视频用最真挚的语音向妈妈们表达感恩与爱意。此时,温馨甜蜜的活动现场,小朋友唱起献给妈妈的歌,缓缓走来亲手为她们献上“生菜”束束。

此次簪花活动,不仅锻炼了小朋友的动手能力,还让他们学会了如何用心去感受和表达爱,同时,也让妈妈们感受到了小朋友的成长和进步,增进亲子感情。