

晋江市中医院：惠民义诊 备受称赞

为深入推进社区健康服务,增强居民健康意识,弘扬中医药文化、传承国医精神,让爱心服务触手可及,让健康关怀零距离,5月25日,晋江市中医院携手福建医科大学附属第一医院,联合青阳街道永福里社区,在百宏华尔街开展义诊活动,为社区居民带去了免费的医疗咨询和健康检查服务。

汇聚多学科专家义诊

此次义诊活动,医院组织了泌尿外科、甲乳科、中医科等多个学科专家为现场群众把脉问诊及提供健康咨询。义诊活动现场,居民们早早地排队等待专家们的到来,专家们耐心细致地为大家答疑解惑,逐一解答现场群众提出的医疗及健康方面的问题,根据其身体状况为他们提出合理化建议和诊疗方案。

同时,为提高居民健康素养,养成健康生活方式,医院义诊团队结合居民的生活习惯及身体状况,有针对性地给予健康指导和建议,还为居民科普高血压、糖尿病、冠心病等慢性病的日常调理和预防保健知识,促进居民养成健康的生活方式和饮食习惯。



晋江市中医院中医药惠民工程“六进”活动

专家医讯

中医院爱国楼门诊部：国家级老中医莅临坐诊

本报讯 6月2日(本周日),国家级老中医专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为周日全天(当天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。温馨提示:请前来就诊的患者携带以往病历、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。国家重点研发计划课题负责人、国家重点学科带头人、国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团成员。擅长: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。

电话预约挂号:0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)

相关链接

省级专家周日坐诊

本报讯 6月2日,福建省妇幼保健院中医妇科许金榜教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为当天8:00—12:00、14:30—17:30。出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室。

许金榜,医学博士、主任医师、硕士。福建省中医生殖专科联盟发起人。主持国家自然科学基金课题2项、省级课题4项、厅级课题4项。获得国家发明专利1项;在国内期刊发表学术论文70余篇。擅长:中西医结合治疗多囊卵巢综合征、卵巢功能早衰、月经不调、更年期综合征等。

中医药特色服务受好评

活动中,医务人员还为社区居民提供中医外治、中医药膳、养生茶饮及“第一目击者”急救培训等健康服务。“义诊活动一开始,就有医务人员教大家演练精彩的中医特色八段锦。没想到我今天能过来学中医知识哩!”居民蔡兴义(化名)告诉记者,当天他也跟着练起了八段锦,遇到一些不会的动作,他还咨询了医务人员。“他们很好,很有耐心地给予免费的指导。大赞!”

此次义诊活动,不仅传递了中医药文化的博大精深,也体现了晋江市中医院医务人员对人民健康的深切关怀和不懈努力。活动受到了永福里社区居民的广泛赞誉和一致好评。永福里社区主任伍婷婷表示,未来将继续与晋江市中医院保持紧密的合作,共同推进送医服务进社区的工作,为社区居民提供更加便捷、高效的健康服务。



晋江市中医药针灸推拿适宜技术竞赛成功举办



弘扬中医药文化,传承国粹展风采。为营造学知识、练本领、强技术、夯基础的浓厚氛围,以赛促学、以赛促练、以赛促用,激励中医药从业人员提高理论水平、业务技能和职业素养,推动高素质人才队伍建设,促进中医药事业高质量发展,5月25日,由晋江市卫健局主办,晋江市卫计系统工会、卫计系统团委、中医药学会协办,晋江市中医院承办的“晋江市中医药针灸推拿适宜技术”竞赛在中医院隆重举行。

综合笔试不仅是对选手们知识掌握程度的检验,更是对他们心理素质和应变能力的考验。技术操作竞赛中,选手们或捻转针柄,或轻推慢揉,动作规范、流畅,充分展现了中医药技术的独特魅力。“好的成绩,离不开精心备战。在竞赛中,时间限制是最大的挑战。我们需要快速判断针刺、推拿的具体手法及穴位,平时的经验与专业积累尤为关键。”晋江市中医院参赛人员林慧玲介绍,通过此次竞赛,她和选手们需要充分把握赛事契机,在点滴细节中,以赛促学、以赛促练,才能更好地反哺于中医药工作,提升自身专业素养,践行济世救人的职业理想。

晋江市中医院的参赛选手在竞赛中顽强拼搏、奋勇争先,表现出精湛的职业技能和良好的精神风貌,分别斩获了个人奖(针灸项目)、团队奖(针灸项目)一等奖、团队奖(推拿项目)一等奖。

值得一提的是,为确保竞赛公平、公正,赛事监督组对大赛进行了监督。本次竞赛优胜者将按规定程序申请晋江市五一劳动奖章、晋江市技术能手、晋江市青年岗位能手等荣誉称号。

以赛促学 65名中医师登上竞技舞台

此次竞赛分为理论知识竞赛和技术操作两个部分。据了解,本次竞赛共有来自晋江市各家公立医疗卫生单位的22支队伍、65名选手参赛。活动旨在通过比赛的形式,进一步推动中医药事业的发展,提升中医药专业人员的技能水平,并促进中医药服务的规范化、标准化。

技精为民 咱晋医者“竞”出水平

杏林春暖针推妙,妙手回春解疾痛。经过激烈的角逐,竞赛活动分别评选出针灸项目、推拿项目两个类别的个人和团体

健康课堂

谨防夏日空调病

“家里空调买了3年了,制冷效果不太好。师傅上门清洗后,空调异味消失了,开起来感觉空气清新多了。”5月27日,咱厝市民陈小丽(化名)在某平台团购了挂机空调全拆洗服务,经师傅清洗后,吹着洁净的空调风,她十分满意。

立夏过后,气温快速上升,家电清洗的需求也旺盛起来。你给家空调洗澡了吗?

空调清洗需求旺

“夏天来了,家电清洗尤其是空调清洗的订单量增多,我的收入也有所增加。”咱厝家电清洗师蔡金说,从4月份开始,他便忙碌了起来。“和往年相比,现在大家对健康的关注度更高了,对于空调的清洗都比较上心。所以今年还没换季,我们清洗空调的订单量就有增长。预计进入盛夏,订单量还会持续升高。”蔡金介绍,“有时我一天最多能洗六七台空调,工作时间有所延长。”

家电卫生健康须知晓

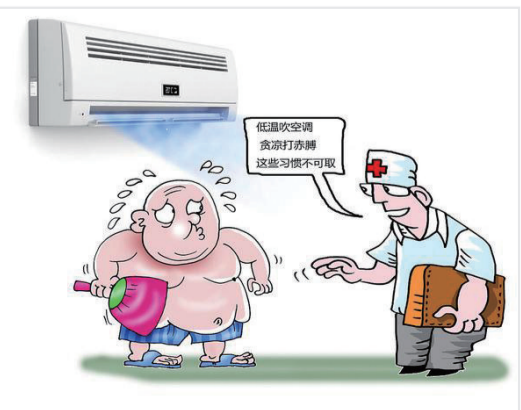
记者采访了解到,随着家电使用年限的增加,机器内部藏污纳垢,有可能导致设备过热、性能下降。除空调外,其他家电的健康也不容忽视。比如,洗衣机如果长时间不清洗,可能造成交叉感染;冰箱如果长时间不清洗,不仅容易滋生细菌,还可能影响制冷效果,造成能源浪费。随着人们保洁除菌意识的增强,家电清洗需求旺盛,越来越多的人主动寻求家电清洗服务,或自己动手打理起“家电卫生”来。

为什么要清洗空调?咱厝市医院(上海六院福建医院)呼吸科主任张宇鹏介绍,清洗空调,除了可起到防止水垢堆积、高压停机、风阻加大、损耗能源的作用外,最主要的是可防滋生细菌、传染疾病。空气处理机长期对室内空气进行循环,会使空气中的灰尘、烟灰、细菌等聚集在过滤器或中袋、翅片和叶轮上,风道内的灰尘及病毒会随着空调风吹到房间各个角落,逐渐变成室内空气的污染源。

夏季养生莫贪凉

“做好夏日健康防护,除了清洗空调,还需谨防空调病。”张宇鹏介绍,立夏之后,全国多地气温持续走高。不少市民由于长时间吹空调、喝冷饮,结果空调病、肠胃病一股脑地找上门来。

对于市民关注的夏季健康防护问题,张宇鹏介绍,“夏季养生莫要贪凉。适当出汗有助于调节体温和排出代谢废物。长时间吹空调可能会出现关节疼痛的情况,另外由于空气缺乏流通,加上不及时清洗空调容易积攒灰尘和螨虫,带来呼吸道疾病。在饮食方面,从冰箱里拿出的食物,建议在室内放置1小时后再吃,避免生冷食物刺激胃肠道。若是处于空调房中的上班族,建议常备外套,定期开窗换气。”



本期聚焦 夏季除螨 这份攻略请收好



夏日来袭,你家开始在阳台晒被子了吗?尘螨是室内最常见的一种螨虫,最喜欢生活在枕头、枕巾、被子、衣服等纺织品中,以人类或动物的汗液、分泌物和脱落的皮屑为食。咱厝皮肤科医生提醒:如果你不曾出现尘螨过敏,就不必专门除螨,保持日常清洁即可。如果你和家人对尘螨过敏,就需要采取有力的除螨措施。日常除螨怎样做?这份除螨攻略请收好!

日常须防螨虫过敏

“最近一觉醒来身上好痒!床上该不会有螨虫吧?”网上说床上有螨虫,可能会导致皮肤瘙痒、红疹、过敏,以及毛孔粗大、皮肤粗糙等,这是真的吗?近日,市民小叶在朋友圈发布了一条心情,坦言自己因螨虫而增加了不少烦恼。生活中,很多人都认为螨虫会对人体造成伤害,但也有不少人认为螨虫不会导致过敏,让它在床上用

品上“常驻”也无妨。究竟哪个说法才是正确的呢? “螨虫就是床上过敏源之一。”首钢医院内科主任姚震曾在新闻报道中明确介绍过,螨虫的尸体、分泌物和粪便都是致敏性非常强的过敏源。其是过敏性鼻炎最主要的过敏源,也能引起过敏性结膜炎、过敏性皮炎和过敏性哮喘,以及周身性皮肤问题,如丘疹性荨麻疹、湿疹等。此外,螨虫还可以“住在”人体的任何部位,尤其喜欢毛囊、皮脂腺多的地方,如鼻子、面部、腋下、外阴等。螨虫会造成皮肤屑、瘙痒,并在皮肤上不断制造破坏,使其出现衰败的现象,时间长了皮肤就会出现色斑,长此以往还会出现小红疙瘩、痘疹等症状。为此,市民朋友在日常生活中要注意防止螨虫过敏等危害。

了解螨虫家族“三巨头”

夜深人静,你一人躺在床上,以为自己形单影只。不!此刻你完全不必感觉孤独,因为“亲密床伴”——螨虫,正陪伴在你左右。咱厝安海医院皮肤科医生齐晓水介绍,“螨虫身材微小,不足1毫米,我们肉眼看不到它们,它们却以庞大的数量生活在我们周围。”

值得一提的是,螨虫种类繁多,和我们关系最密切的有三类螨,分别是尘螨、蠕螨、疥螨。尘螨,与灰尘一起,广泛分布于家中,温度22℃~26℃、相对湿度75%~80%的环境是它们的最爱。因此,地毯、沙发、毛绒玩具、被褥、坐垫、床垫和枕芯

等都是它们的游乐场,人体汗液、分泌物、脱落皮屑是它们最喜欢的食物。它们繁殖速度极快,而它们的尸体、排泄物、分泌物都是过敏源,可引起过敏性鼻炎、哮喘、过敏性皮炎等,造成不停打喷嚏、流涕、皮疹、瘙痒甚至胸闷、喘息等症状,危害健康。蠕螨,它们寻求更亲密的接触,喜欢组团生活在人体的毛囊和皮脂腺中,以人体皮肤分泌的皮脂、脱落的角质为食。它们白天潜伏,晚上出来散步、觅食。我们的脸上都生活着蠕螨,当这种共生的平衡关系被破坏时,蠕螨就化身皮肤杀手,引起痤疮、酒渣鼻、皮肤粗糙、毛孔粗大油腻、红血丝、瘙痒等“面子”问题。疥螨,则大多通过寄生在猫狗身上而传染给人类,比蠕螨更贪婪,居住在更深的皮肤角质层中,取食角质和淋巴液。

科学除螨建议这样做

齐晓水介绍,螨虫无处不在,特别喜欢在棉麻织物上安家。所以一定要经常给衣物清洁除尘,每两周左右可以用50℃左右的热水洗一次床上用品。

虽然各种除螨产品层出不穷,但最经济实惠、除螨效率最高的还是老祖宗流传下来的“晒被子大法”。太阳暴晒,除了紫外线发挥的杀螨作用,更多是阳光带来的高温破坏螨虫宜居的温度、湿度。同时,我们还可通过多清洗、吸尘剔除尘等方法,减少螨虫危害。对于重度尘螨过敏患者,易引起过敏性鼻炎、哮喘、过敏性皮炎者,建议到医院寻求专业治疗。

厝边医讯

陈埭中心卫生院儿科：关爱儿童活动等你来

本报讯 “六一”儿童节将至,为了给广大家长宣传教育知识,让儿童过一个快乐而有意义的节日,晋江市陈埭中心卫生院儿科将在儿童节期间开展“关爱儿童,快乐六一”主题系列活动,欢迎广大家长参与。活动时间为本周四(5月30日)下午3:30—4:30;活动地点为晋江市陈埭中心卫生院D栋6楼会议室;活动对象为0-12岁儿童及家长。

活动内容包含科普讲座“小儿推拿在儿童保健的运用”(主讲人杨火燃副主任);科普讲座“儿童生长发育”(主讲人庄植民主治医师);有奖问答;抽奖环节(一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名);义诊,现场教学小儿推拿常规手法。



有意愿参加活动的家长可扫码加群

健康问答

减重食物推荐

读者问:夏天来了,吃什么更有助于减肥呢? 灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天钉答:这里推荐几款适合肥胖人士的食材。冬瓜,能消痰、利尿、减肥、美容;黄瓜,生吃能清热解暑、生津止渴,熟食能通利水道、消胀通便;赤小豆,性平、味甘,既能利水除湿,又能补脾益气;萝卜,能化痰、行气、利尿、散瘀。