

# 晋江市医院梅岭院区 弘扬中医文化 助力儿童健康

## 基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

6月初,晋江市医院梅岭院区“医、防、护”一体化的儿童健康管理中心正式成立。该院全力推进“医、防、护”三位一体的儿童健康管理中心建设,不仅整合了儿童保健、预防接种、中医科小儿体质调理等服务项目,还充分融入了“无病常防、有病早治”的健康教育理念,向前延伸至儿童的生活与学习,向后与临床儿科无缝隙对接,为辖区居民及家庭提供便捷、优质的健康管理服务。



### 中医体质调理义诊

近期,该院在二楼中医小儿体质调理门诊举办“弘扬中医文化 守护儿童健康”义诊活动。活动中,医务人员为到场的小小患儿们提供了儿童健康体质辨识、小儿推拿、穴位贴敷、儿童体态调整等极富中医药特色的服务项目。“通过中医体质调理,可以更好地助力儿童健康。同时,我们也希望通过此次义诊活动,为孩子们送上一份特殊的礼物,呵护儿童健康成长。”该院中医馆医生许火燃介绍。

### 绿色疗法获家长好评

“真的很棒!孩子不用打针吃药,通过中医外治的方法,也能起到我们想要的健康疗效。”“听说中医调理孩子脾胃很不错,赶上这次的活动,我们就抓紧时机参加了。”……在活动现场,记者看到该院中医师团队耐心细致地为前来咨询的儿童家长答疑解惑,并针对儿童常见疾病的防治,以及儿童体质调理作了健康宣教。通过一周的义诊活动,共计服务98名儿童,得到了参与家长的一致好评。

此外,该院中医师还认真地为每一位儿童辨证施治,根据他们的体质及身体状况,从儿童膳食及作息习惯等方面提出合理建议。针对体质虚弱、厌食、平时容易生病的儿童,免费给予穴位贴敷、推拿、耳穴压豆等传统中医绿色疗法,通过早期干预,以达到治病防病的目的。

该院相关负责人王毅主任介绍,“接下来,院将进一步完善‘医、防、护’管理的流程,创新服务理念,提高服务效率,不断夯实基本公共卫生服务项目,加快推动与儿童医疗服务的融合。”

### 厝边医讯

## 火热预约中 咱厝中医馆 开启三伏养生季

本报讯 冬病夏治,长夏养阳!池店镇卫生院中医馆2024年三伏灸火热预约中。2024年三伏灸时间:伏前灸7月5日、头伏灸7月15日、中伏灸7月25日、末伏灸8月4日、未伏灸8月14日。

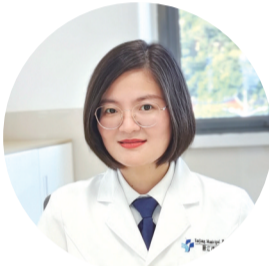
该院中医馆负责人李梅花医生介绍,根据中医“春夏养阳”的原则,由于夏季是一年当中阳气最旺盛的季节,相应的,人体内的阳气也达到一年当中最旺盛的时候,尤其是三伏天,肌肤腠理开泄,能使药物通过经络气血直达病处,所以在此时治疗冬季病,往往可以达到意想不到的效果。尤其是“阳康”的身体在打了场硬仗后,正气亏虚,余邪残留,大多数人会伴有咳嗽气短、乏力疲倦、肢冷畏寒、食欲不振、失眠等症状,为帮助身体提升免疫力以扶正祛邪,达到“正气存内,邪不可干”的目的。



预约方式:中医馆门诊 预约电话:0595-68108933;微信扫码预约。扫描二维码,联系晋江市池店镇卫生院桥南分院中医馆

### 健康课堂

## 宝宝“尿布皮炎”的家庭护理



尿布皮炎,俗称红屁股、尿布疹,是小婴儿常见的皮肤病,不说家庭护理,就是在NICU(新生儿重症监护病房),尿布皮炎也经常会出现。一旦出现尿布皮炎,往往不容易好,孩子疼得直哭,令家长十分头疼。

值得一提的是,预防婴幼儿尿布性皮炎需要照顾者的精心护理。其中不仅仅包括临床医护人员,更重要的是家长,家长应了解婴幼儿尿布性皮炎相关知识,掌握预防的技能,科学地护理,可以有效减少婴幼儿尿布性皮炎的发生率。

### 本期医生

刘芳意 晋江市医院(上海六院福建医院)儿科

尿布性皮炎相关知识,掌握预防的技能,科学地护理,可以有效减少婴幼儿尿布性皮炎的发生率。

### 如何预防尿布性皮炎

使用纸尿裤的小宝宝常常会出现“红屁股”症状,即医学上所说的“尿布皮炎”,在闷热的夏季,尿布皮炎的出现频率最高。专家建议家长在夏季不妨舍弃一次性纸尿裤,而给已经有尿布皮炎的宝宝使用传统的棉布尿布,因为纯棉的尿布对宝宝来说是安全的。有些质量无保障的纸尿裤对宝宝小屁股的刺激更大,反而会加重尿布皮炎的症状。

如何预防尿布性皮炎?晋江市医院(上海六院福建医院)刘芳意介绍,新生儿建议每2小时更换尿布,婴幼儿每2-3小时更换尿布,敏感性皮肤患儿应增加更换频次;推荐使用皮肤保护剂,如凡士林、鞣酸软膏、氧化锌等,可减少皮肤和污染物的直接接触,降低尿布性皮炎的发生;保证尿布区皮肤清洁,减少刺激,同时也应避免过量使用清洁剂和过度摩擦;做好手卫生,减少手部携带病原菌,避免交叉感染;居家时家属可合理安排每段一段无尿布时间,充分暴露臀部两三次,每次30分钟左右,在暴露的同时要注意保暖。

### 让宝宝远离红屁股

“给宝宝使用传统尿布时也有一些需要注意的事项。”刘芳意介绍,其一,尿布务必勤洗勤换,洗后在阳光下充分暴晒,可达到消毒目的;其二,家长要在宝宝每次大小便后用温水清洗孩子的屁股,然后涂上宝宝专用的爽身粉来保持皮肤干燥,再给宝宝更换干燥清洁的尿布;其三,长期使用的尿布表面比较粗糙,与宝宝小屁股长时间摩擦会加重尿布皮炎的症状,家长应经常更换尿布,或在漂洗过程中加入宝宝专用的衣物护理剂,能使尿布保持柔软蓬松,减轻宝宝穿着的不适感。

尿布性皮炎发生后如何护理?若轻度尿布性皮炎,单纯臀部潮红、皮疹,可涂抹不含乙醇、有隔离作用的皮肤保护剂,例如乳膏、软膏或糊剂等形式的外用药,在皮肤表面形成保护膜,隔绝粪便、尿液对皮肤的刺激。中度尿布性皮炎,皮肤已经小范围破损,应首选添加剂含量最少的湿巾或软布进行清洁,或使用流水冲洗,再轻轻拍干或沾干皮肤,以减少摩擦,不建议使用爽身粉。清洁干燥后可使用蒙脱石散、造口粉等均匀薄层涂抹,涂抹范围大于皮疹范围,再喷洒水雾保护膜,使皮肤与外界隔离。重度尿布性皮炎,与尿片接触部位皮肤出现渗液,有脓性分泌物或糜烂,以及大面积的皮肤,建议到医院就诊,待查明病因后对症处理,不建议擅自使用抗生素或激素类药物。

## 提升患者体验 晋江市中医院妇产科环境焕新升级



送养生汤、做中医产后康复、改造病房……历年来,晋江市中医院妇产科与咱厝人医路同行,为女性撑起“健康伞”。

近日,为创造更舒适、便捷的就医环境,改善患者住院环境和就医体验,提升医疗服务质量,晋江市中医院妇产科住院病区完成提质改造,以全新的面貌和更高品质的服务造福咱厝广大女性。病区环境整洁优美,宽敞舒适,布局分配合理,能够更好地满足患者的医疗需求;产房环境温馨舒适,实行一对一导乐分娩、无痛分娩服务,开展家属陪伴分娩。

据了解,近年来,晋江市中医院妇产科被国家卫生部评为“爱婴医院”“母婴友好医院”;2003年被授予“泉州市级巾帼文明岗”称号,2004年被授予“福建省巾帼文明岗”称号。此外,还先后被授予“泉州市女职工标兵岗”“福建省三八红旗集体”“福建省五一巾帼标兵岗”等多项荣誉称号。

### 产科:种“暖心服务”的种子

晋江市中医院产科是集预防、围产保健、母婴宣教、临床、教学、科研于一体的现代化综合科室,先后获评国家级巾帼文明岗、国家专科助产士培训基地、福建省省级重点专科建设项目单位等荣誉。产科急门诊24小时坐诊,住院区分为产前区、产后爱婴区、新生儿游泳馆等,病房设有单间、VIP病房,门诊拥有产科专家诊室、高龄孕妇门诊、生理产科、病理产科、营养门诊和助产咨询门诊。

主要诊疗项目:科室开展新产程、导乐陪伴分娩、无痛分娩,倡导自然分娩,合理降低剖宫产率,减少产后出血;开设孕妇学校,妇产科医师及护理人员每周定期授课,通过胎教培训、新生儿智护训练等

### 妇科:开“优质护理”的花

晋江市中医院妇科专科成立于2016年,现学科共有医师16人,其中副主任医师5人(中医专业2人),主治医师6人(中医专业2人)。目前配有宫腔镜、腹腔镜、电子阴道镜、LEEP刀、射频治疗仪、彩超机、盆底治疗仪、磁刺激治疗仪、产康仪、臭氧冲洗仪、微波治疗仪等。主要诊疗技术:开腹及腹腔镜下卵巢、输卵管

良性病变手术,次全子宫切除术、全子宫切除术,宫颈锥切术,卵巢囊肿剥除术,子宫内膜根治术,以及相关肿瘤放化疗;子宫脱垂、压力性尿失禁等盆底重建手术;滋养细胞疾病(葡萄胎、侵蚀性葡萄胎、绒癌)相关治疗,宫颈癌前病变手术治疗,疤痕妊娠介入治疗,子宫肌瘤及宫腔粘连联合手术治疗等。

活动,为准妈妈们提供从怀孕到生产、再到婴幼儿的营养、母乳喂养知识技能、护理保健和早教等全方位课程。近年来开展的新技术主要有新式剖宫产美容缝合技术,疤痕子宫再次妊娠经阴道顺产、宫颈环扎术、凶险性前置胎盘剖宫产手术、臀位外倒转等。

产后中医特色诊疗:科室充分应用“现代科技+传统中医中药”技术开展产后康复治疗。针对产后子宫、阴道、乳房、体形等身体主要器官变化,运用艾灸、针灸、耳穴埋豆、穴位按摩、吴茱萸、整肠散、生化汤、催乳汤、四磨汤和中药敷贴等中医特色,治疗产后缺乳、乳胀、子宫收缩不良、尿潴留、剖宫产后肠胀气等疾病。

“今天,我为大家精选了3款具有健脾补虚功效的养生粥,不仅美味可口,还能帮助全家老小度过一个清爽的夏天。”Lindy介绍,大家可以试试白扁豆粥,有健脾养胃、清暑止泻的功效。选用白扁豆60克,山药15克,糯米30克。将白扁豆、山药与糯米同煮,白扁豆煮至烂熟,即可。绿豆甘草粥,清暑、利湿解毒。选用绿豆80克,生甘草10克,糯米150克。将甘草布包,绿豆、糯米加适量水,慢火煮熟。三豆粥,健脾补虚、化湿消暑。选用扁豆10克,黑豆10克,红豆10克,糯米100克,白糖适量,将白扁豆、黑豆、红豆、糯米洗净,用清水适量煮熟,待熟时调入白糖,再煮一二沸即成。

### 节气养生

## 夏至养生这样做

转眼夏至已至,万物向阳。6月21日(本周五),我们将迎来今年的夏至节气。夏至,标志着炎热的盛夏来临。据了解,夏至节气是盛夏的起点,气温高、湿度大,常有雷阵雨。晋江市中医院健康管理中心建议,夏至过后,养生保健要顺应自然气的变化,总结为“清心宁神节温,养护阳气正当时。”

### 夏至节气提醒你

夏至,夏为大,至为极,万物到此壮大繁茂到极点,阳气也达到极致,夏至无疑是一年之中的大日子。夏至也是一年之中最重要的四个日子(春分、秋分、夏至、冬至)之一,阳旺至极,一阴始生,夏至也是非常重要的养生时机。

夏至,一年之中养生的大日子。夏至是冬病夏治的最佳时节,尤其是到了炎热的三伏天,更是排湿、排寒、养阳、调理身体的好时机。利用阳气最盛的季节,通过内服中药、艾灸、三伏贴等方法补虚扶阳,巧借天地之阳气以温煦人体阳气,预防和治疗一些冬天容易发作的疾病,这就是冬病夏治。

### 养生要点学起来

进入夏至节气后,除防暑降温为重点以外,还应注意合理安排作息,积极调整心态,充分补水,注意补充盐分。家中可常备十滴水、藿香正气水、人丹、清凉油、生脉饮等。

根据中医疗论,夏至位于离卦属火,对应五脏之心,因此夏至开始,重在养心。夏日炎炎,容易让人心烦意乱,而烦躁更热,进而影响人体的功能活动,产生许多精神方面的不良影响。俗话说“心静自然凉”,此时更要善于自我调节,多静坐,慢慢深呼吸,以排除心中杂念。

在起居养生上,顺应自然阳盛阴衰的变化,晚睡早起,但晚睡不应超过23点。每日安排午间小憩,以半小时到1小时为宜。

饮食养生上,要温热清淡,切忌肆意贪凉,如贪食雪糕、冷饮。过食生冷易伤脾胃阳气,导致腹泻、食欲减退。此时我们的消化功能相对较弱,可适当食些苦味,如苦瓜、莲子心泡水,祛暑清热。渴则饮热茶,而非冷水。喝绿豆汤可清心解暑,喝乌梅冰糖水以敛降心火。闽南人常喝的茅根冬瓜茶也是解暑佳饮。

此外,夏季炎热而有汗出,这是自然现象。不可图一时凉快,在运动后立即进入空调房,有害无益。夏日易受风寒湿邪侵袭,睡觉时注意风扇和空调不要对着头、脚直吹,室内外温差不宜过大。可以在清晨或傍晚天气较凉爽时进行散步、慢跑、打太极等舒缓的户外运动,不宜长时间进行剧烈运动,大汗淋漓更是不可。

### 本期聚焦

## 炎炎夏日,来碗健脾祛湿粥

中医认为,湿为夏之主气,故夏季湿气盛,脾喜燥恶湿,湿邪困脾,阻碍脾胃消化,吸收营养物质,所以夏季补养还需健脾利湿,开胃消食。咱厝专家介绍,夏天煮点药粥食养,既可以健脾开胃,又可以补充运动后人体出汗较多而丢失的水分,可谓一举两得。为此,本期聚焦特别推荐了几款夏季实用养生粥,不仅制作简单,而且有清热解暑、健脾利湿、开胃消食的功效。这个夏天,一起喝起来吧!

### 清暑利湿是关键

入夏后,高温使身体水分迅速蒸发,补水变得至关重要。此时,粥作为理想的补水食物,既能补充水分,又能消暑提神。尤其对于食欲不振的朋友,不妨一试。“夏季养生粥,解暑又解乏。这里推荐几款适合夏日吃的粥,若再配些佐粥小菜,更加开胃可口。值得一提的是,这几款粥所用食材如荷叶、藿香、薏苡仁、甘草、白扁豆等,皆属于药食两用。”国家二级营养师Lindy介绍,清暑利湿是很多人夏季首选养生思路。为此,她推荐下述三款养生粥。

香、荷叶煎煮取汁。糯米煮粥,粥熟后,加藿香荷叶汁,微煮即成。藿香薏仁粥,祛暑化湿。选用藿香15克,薏苡仁30克,糯米100克。薏苡仁与糯米同入锅,加水适量,大火煮沸后改用小火煨煮成黏稠粥,加入藿香,继续用小火煨煮片刻即成。

### 健脾补虚养脾胃

夏天人的活动增多,阳气旺盛,加上天气炎热干燥,不少人都喜欢喝冷饮解渴。但《摄生消息论》指出:“夏季心旺肾衰,虽大热不宜吃冷淘、冰雪凉水、凉粉、冷粥,饱腹受寒,必起霍乱。”为此,Lindy提醒,中老年人夏季饮食最好不要吃寒凉、冰糖煮粥即可。藿香粥,解暑祛湿、开胃止呕。选用藿香15克(鲜品30克),荷叶10克,糯米50克。霍

都应该易消化、富含维生素的食物为主,多吃蔬菜、瘦肉和时令水果。

“今天,我为大家精选了3款具有健脾补虚功效的养生粥,不仅美味可口,还能帮助全家老小度过一个清爽的夏天。”Lindy介绍,大家可以试试白扁豆粥,有健脾养胃、清暑止泻的功效。选用白扁豆60克,山药15克,糯米30克。将白扁豆、山药与糯米同煮,白扁豆煮至烂熟,即可。绿豆甘草粥,清暑、利湿解毒。选用绿豆80克,生甘草10克,糯米150克。将甘草布包,绿豆、糯米加适量水,慢火煮熟。三豆粥,健脾补虚、化湿消暑。选用扁豆10克,黑豆10克,红豆10克,糯米100克,白糖适量,将白扁豆、黑豆、红豆、糯米洗净,用清水适量煮熟,待熟时调入白糖,再煮一二沸即成。

### 健康问答

## 为何肚子易长赘肉

读者:为何每次一发胖,就容易有小肚子? 灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天钉:除了工作生活中久坐不动等不良习惯,还有一大原因是带脉(位于人体两侧腰部)不通。从中医理论上讲,腹部肥胖往往是由于“带脉”堵塞所造成的。“带脉”一旦堵塞,力量不足,便无法约束腰部及腹部赘肉的生长。带脉不通的人会发现自己腹部、腰部的赘肉越来越多,而且特别难减下来。