



## 冬病夏治正当时

## 晋江市中医院：“三伏灸”预约已开启

## 提供适合的治疗方案

什么是“三伏灸”？三伏灸是指在三伏天采用特殊调配的药物敷贴于特定穴位，使局部皮肤发红充血，甚至起疱，以刺激经络、调整气血，从而调节脏腑功能、防治疾病的一种中医传统外治法。传统中医认为“天人合一，天人相应”，三伏天是一年中最为炎热的时期，也是人体阳气最为旺盛的时候，此时气血趋于肌表，将特殊调配的药物贴敷于人体特定的穴位，可使药物持续刺激穴位以激发经气、通经入络，达到温经散寒、疏通经络、活血通脉之功。记者了解到，日前，晋江市中医院“三伏灸”预约已开启，你报名预约了吗？

晋江市中医院通过内服、外治等手段，利用夏季阳气旺盛的三伏时段，以“三伏贴”与“三伏灸”等多元化治疗方案，针对穴位、经络、脏腑进行综合调理，可为市民量身定制最适合的治疗方案。

三伏灸的主要适应症包括呼吸系统疾病：支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、慢性咳嗽、气虚易感冒、慢性鼻炎、慢性咽喉炎等；消化系统疾病：慢性肠炎、慢性胃炎、胃痛、慢性腹泻、胃肠功能紊乱等；痛证：风湿与类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、颈椎病、肩周炎、腰腿痛等；妇产科疾病：慢性盆腔炎、宫寒、月经不调、痛经、产后畏寒、易患感冒者、小儿体质虚弱免疫力低下者。此外，还可以进行亚健康调理，比如阳虚怕冷、体质虚弱、免疫力低者均适用此方法。

## 下周一开启“第一灸”

每年都有很多人关注三伏灸的时间。晋江市中医院医务人员介绍，今年初伏为2024年7月15日—24日；中伏为2024年7月25日—8月3日；伏中加强为2024年8月4日—13日；末伏为2024年8月14日—23日。

想要做三伏灸，该到晋江市中医院哪个科室就诊？

“目前，我院中医院总院和爱国楼院区均开展三伏灸治疗，大家可以根据自己的情况，到以下各处就诊。”该院相关负责人张丽碟介绍，晋江市中医院的三伏灸治疗地点共包含：晋江市中医院治未病科（住院部一楼），电话：0595-85674122；晋江市中医院康



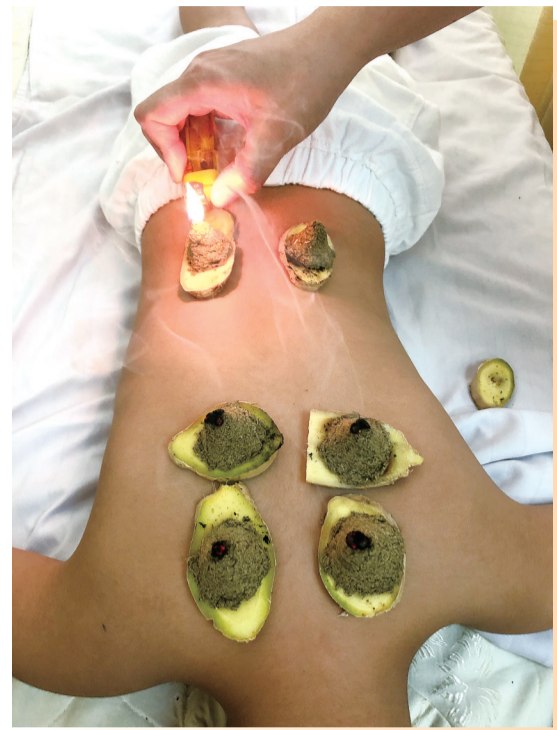
复楼二楼针灸推拿科，电话：0595-85674267；晋江市中医院门诊四楼中医护理门诊，电话：0595-88018137；晋江市中医院爱国楼门诊部二楼中医护理门诊、四楼针灸推拿科，电话：0595-85674310、85674087。

## 禁忌证及注意事项

据了解，孕妇、恶性肿瘤患者、强过敏体质者和发烧等热症、阴虚火旺体质者、糖尿病血糖控制不佳、血液系统疾病、严重皮肤过敏患者及2岁以下

幼儿不宜三伏灸。

晋江市中医院医务人员提醒市民：一疗程三年，请坚持治疗三年，才能达到三伏灸最大疗效。敷贴期间宜清淡饮食，忌烟酒，忌食海鲜、生冷、辛辣、油腻食物，避风寒，不宜在温度过低的空调房久待；敷贴时间一般为4—6小时，儿童可适当缩短敷贴时间（敷药时间为1—2小时）。敷贴后部分患者局部可能出现麻木、灼热、瘙痒、疼痛等感觉，属于药物吸收的正常反应，大多可以忍受。皮肤刺激强烈者可提前将药物取下，并用清水冲洗局部；敷贴后皮肤出现潮红或小水疱等属正常现象。起小水疱者，可等待其自行吸收，若起大水疱，则应来院咨询治疗，禁忌抓挠，避免感染。三伏灸疗法对时间有一定要求，一般疗程为3—5年。根据中医理论每伏第一天是开穴的日子，此时敷贴效果最佳。但是也不必拘泥，整个伏天均可收到满意疗效。患者贴敷后宜6小时后再洗热水澡，有皮肤破损者不宜洗澡。



## 晋江市医院肝胆胰外科：温情守护健康每一步



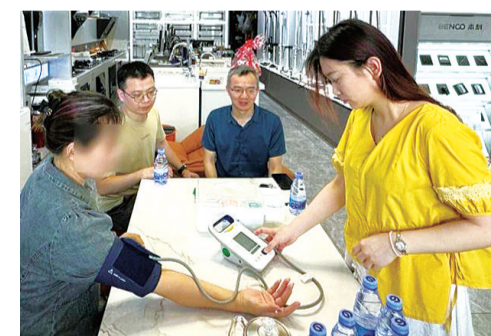
本报讯 在忙碌的日常生活中，健康是每个人的宝贵财富。为了更好地服务群众，开展暖心随访，守护群众健康的每一步，晋江市医院（上海六院福建医院）肝胆胰外科团队用实际行动，打通医疗服务的“最后一公里”。

入户随访工作是晋江市医院（上海六院福建医院）优质服务的重要组成部分，是将医院的优质医疗服务带向社会、带到家庭，把服务延伸至患者出院后的康复过程中，确保患者在院中、院后都能得到系统规范、有针对性的健康教育和指导，对提高患者的生活质量具有重要的临床意义。

近日，晋江市医院（上海六院福建医院）肝胆胰外科副主任罗志飞、科室护士长李长玲带领科室医护团队来到了出院患者李女士（化名）的家中。据了解，本次医务人员随访的患者李女士于近期在该院接受了腹腔镜下胆囊切除术，术后恢复情况成为随访医护团队关注的重点。

“我们过来看看您，最近身体恢复得怎么样？”随访医生亲切地问道。随访中，医护团队详细询问了李女士术后恢复情况和伤口恢复情况，强调了规律作息的重要性，并根据具体情况为其提供了饮食指导。与此同时，医务人员还贴心地建议李女士在日常生活中要进行适当运动，并加以具体指导，期望其在健康生活方式中能够早日恢复身体机能。最后，该院护理人员还现场为李女士测量了血压和血糖。

据悉，晋江市医院（上海六院福建医院）始终秉承“以患者为中心”的服务理念。长久以来，该院肝胆胰外科团队始终关注群众健康。通过家庭随访，拉近了医护人员与患者的距离，增加了患者对医护人员的信任，真正做到“治疗用心、服务贴心、患者放心、随访暖心”，使出院病人的院外康复和继续治疗得到科学、专业、便捷的技术服务和指导，让患者真切地感受到晋江市医院“以病人为中心”的服务理念，不断提高患者就医体验，将更多温暖送到患者心中。



## 专家医讯

## 外科专家将到晋江市中医院坐诊

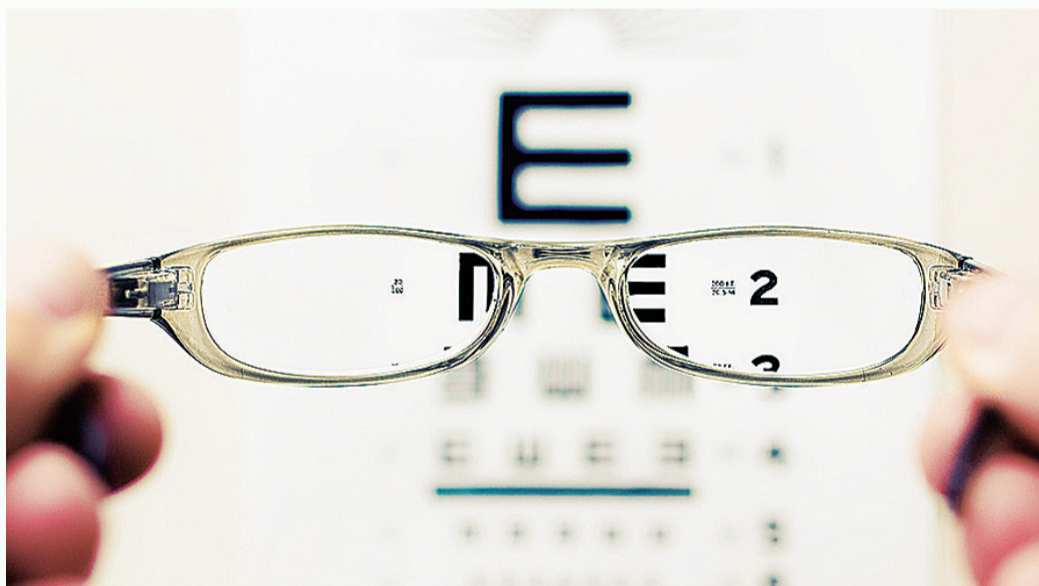
本报讯 7月13日，东南大学附属中大医院疝与腹壁外科专家李俊生教授将到晋江市中医院坐诊、手术。坐诊、手术时间为7月13日（星期六）8:00—12:00、14:30—17:30；出诊诊室为晋江市中医院门诊二楼208诊室。

李俊生，晋江市中医院疝与腹壁外科专家工作室主任医师、东南大学附属中大医院疝与腹壁外科主任医师、博士研究生导师，擅长各类常见、疑难、复杂腹壁疝疾病的外科治疗，如斜疝、直疝、股疝等腹股沟区疝；脐疝、白线疝、切口疝、造口旁疝等其他腹壁疝，以及复发疝、复杂疝和疝外科的疑难病例、重症病例；食管裂孔疝、腰疝、直肠术后会阴疝等少见疝，尤其擅长各类疝的腹腔镜下微创修补术。

电话预约挂号：0595-85891234（医院预约服务中心）。  
温馨提示：请前来就诊患者携带以往病历、检查报告等，以便医师检查。

本版由本报记者吴清华采写

## 本期聚焦

莫让暑期变成近视“加速期”  
科学用眼有讲究

暑假是青少年放松身心、充实自己的好时光。然而，随着电子产品的普及和学习方式的改变，长时间用眼已成为许多青少年不可避免的问题。本期聚焦，旨在科普如何在暑假期间合理用眼，保护视力健康，同时为咱厝小朋友纠正一些常见的用眼误区。

## 案例：常见误区案例解析

小明（化名）在暑假期间沉迷于电子游戏，每天花费大量时间在手机和电脑上。由于长时间用眼，他感到眼睛疲劳、干涩，甚至出现视力下降的情况。对此，晋江市医院眼科主任林水龙解析，长时间盯着电子屏幕会导致眼睛疲劳、干涩、视力下降等问题。建议青少年在使用电子产品时，每隔一段时间进行休息，如每45分钟休息5—10分钟，并眺望远处以放松眼睛。

和小明相反，小红（化名）对电子设备的热衷度远低于对阅读的喜悦。“到了暑假，有了更多的时间可以阅读自己喜爱的书籍，她就算在睡前也坚持看书，而且有时还喜欢睡前躺在床上看书。由于光线不足，她经常感到眼睛疲劳、模糊。让其纠正这个习惯，她也听不进去。”小红的妈妈叶月告诉记者，此前，她带小红前往晋江市医院眼科时，林水龙主任就为其介绍了睡前看书不仅会影响睡眠质量，还可能因光线不足而加重眼睛的负担。建议她在睡前避免看书或使用电子产品，确保充足的睡眠时间。“听医生的话，小红才有了明显的改变。”

## 解析：合理用眼方法多

“青少年期是视力发育的关键时期，合理用眼对于预防近视、远视等眼疾至关重要。长时间盯着电子屏幕或书本阅读，不仅容易导致眼睛疲劳，还可能影响视力的正常发展。因此，在暑假期间，合理安排用眼时间，养成良好的用眼习惯，对于保护青少年视力具有重要意义。”林水龙表示。

合理用眼该怎么做？首先，就是规范孩子的正确用眼姿势。保持正确的坐姿是预防眼疲劳和近视的重要措施。林水龙建议青少年在使用电子产品或阅读时，保持背部挺直、双脚平放在地、头部微微前倾的坐姿。同时，将电子屏幕放置在眼睛正前方，屏幕高度与眼睛水平位置相近，以减少眼睛的调节负担。保持适当的距离也是预防近视的关键。在使用电子产品时，眼睛与屏幕的距离应保持在1尺（约33厘米）以上。在阅读时，眼睛与书本的距离应保持在30厘米以上。很多小朋友近视，也与光线有关。阅读或使用电子产品时，应选择柔和、明亮的光线环境。避免在强光或暗光下用眼，以减少眼睛的调节压力。

## 建议：规律作息合理饮食

暑假保持合理作息，对保护视力有益。充足的睡眠对于青少年视力健康至关重要，建议青少年每天保持8—10小时的睡眠时间，以保证眼睛得到充分的休息和恢复。林水龙坦言，“很多家长在暑假期间，也会给孩子报各种班进行综合素质的提升。要注意的是，合理安排学习时间也是保护视力的关键。建议青少年每天学习时间不超过8小时，并遵循‘20-20-20’法则：每用眼20分钟，远眺20英尺（约6米）远的距离至少20秒，以缓解眼睛疲劳。”

合理饮食营养，比如，多吃富含维生素A的食物，对于维持正常视力具有重要作用。进入暑假，家长朋友也可以让孩子多吃富含维生素A的食物，如胡萝卜、菠菜、猪肝等。“到了夏天，很多孩子会自主购买甜食、甜饮料、冰棒等。这方面家长也应有所关注，合理控制糖分摄入。”林水龙表示，高糖饮食可能导致眼内压升高，进而影响视力健康。因此，建议青少年在暑假期间控制糖分摄入，少吃甜食和饮料。此外，蛋白质是构成眼球组织的重要成分。建议青少年在饮食中增加蛋白质的摄入量，如瘦肉、鱼类、豆类等。

阅见美好 书香卫健  
陈埭中心卫生院读书分享会圆满举行

为进一步强化青年干部廉洁自律意识，7月5日下午，陈埭中心卫生院开展“书香育廉，阅以修身”读书分享会，医院各党支部青年党员代表及部分团员参加活动。

## 读书分享文润匠心

“淡泊宁静，书香致远；书香育廉，阅以修身。”活动一开始，陈埭中心卫生院党总支副书记詹曼艺便强调了阅读对于医务人员个人成长的重要性，并鼓励职工通过阅读不断充实自己，提升自我，同时寄语大家要发挥“工匠精神”，在各自的岗位上精益求精，为陈埭镇乃至晋江市的健康事业发展贡献自己的一份力量。

现场还组织观看警示教育片《永远吹冲锋号》第四集《永远在路上》。在读书会环节，该院医务人员选取以廉洁、家风家训为主题的文章、书籍进行分享，并结合个人

工作生活实际，在现场交流个人的读书心得体会，畅谈读书中的所思所想、所感所悟。

陈埭中心卫生院分享者们，怀揣理想、怀揣憧憬，带着愉悦、带着体会，同与会者一起分享了不少书籍佳作，现场不时响起热烈的掌声。杨燕燕分享书籍《永远在路上》；严于律己做人，清正廉洁做事；洪宝贵同志分享书籍《中国廉政史话》；洪洁莹分享书籍《清风传家》；刘佩梅分享书籍《永远在路上》；严于律己做人，清正廉洁做事；郑佳丽分享了曾国藩的家风家训。

## 营造浓厚氛围

活动中，詹曼艺表示，书籍是廉洁思想的重要载体，通过阅读那些讲述廉洁奉公、清正自律的故事和著作，我们能深刻感受到廉洁的价值和意义。医务工作者要通过阅读不断修身，使自己成为一个品德高尚、清正廉洁的人，为社会的美好贡献自己的一份力量。

阅读能致远，书香能修身。活动结束后，大家纷纷表示，在今后的工作中一定要坚守底线，常怀律己之心，为医院营造风清气正的良好环境贡献力量。下一步，陈埭中心卫生院将持续开展形式多样的读书活动，进一步激发全院干部职工读

书热情，不断提升医护人员的文化素养和服务水平，营造“爱读书、善读书、读好书”的浓厚氛围。



## 健康问答

## 饭后宜休息半小时

读者：饭后可以马上工作学习吗？

晋江市中医院健康管理中心：饭后，体内血液会集中流向消化器官，大脑相对缺血。此时大量用脑容易引起精神紧张、消化不良、记忆力下降等问题，还可能增加心脑血管疾病的发生概率。建议饭后休息半小时，再开始工作学习。