

# 本周日省级专家齐聚晋江 市中医院爱国楼门诊部大型义诊

为进一步提高居民健康素养,普及医疗保健知识,增强关爱生命、关注健康的意识,7月21日,福建中医药大学附属晋江中医院与福建中医药大学附属人民医院在晋江市中医院爱国楼门诊部举办联合义诊活动,欢迎有需求的市民前来就诊。

据悉,当天义诊安排如下:义诊时间7月21日(星期日)9:00—11:30;义诊地点为晋江市中医院爱国楼门诊部(地址:梅岭街道新华街392号);固定预约电话:0595—85674310(晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心)。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。



### 义诊专家简介

●房文铮 肿瘤科、副主任医师  
从事肿瘤基础及临床研究工作20余年,擅长消化道肿瘤、肺癌、乳腺癌、前列腺癌等肿瘤的中西医结合治疗和肿瘤的姑息治疗。年门诊患者2000余人次。承接并参与30余项国际、国内多中心肿瘤药物临床研究项目。

●吴婷 肿瘤科、副主任医师  
擅长食管癌、胃癌、结直肠癌、乳腺癌、肺癌、妇科肿瘤、肝胆胰肿瘤、泌尿系肿瘤、头颈部肿瘤的精准化、

个体化诊断及肿瘤营养和镇痛治疗。

●卢丽莎 肿瘤科、主治医师  
擅长:肺癌、消化道恶性肿瘤、乳腺癌等恶性肿瘤的中西医结合治疗;中内服外治治疗恶性肿瘤相关并发症,如癌性疼痛、癌性疲乏、癌性失眠等。

●叶玲 呼吸科、主任医师  
擅长:呼吸系统常见病和多发病的中医、中西医结合和西医诊疗,以及支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、急性呼吸窘迫综合征等急危重症。

●郭芳 内分泌代谢病科、副主任医师  
擅长:中西医结合诊治糖尿病、甲状腺机能亢进症、骨质疏松、肥胖

症,以及肾上腺、垂体、性腺、甲状腺的其他疾病,强调综合治疗。

●郭芳 内分泌代谢病科、副主任医师  
擅长:糖尿病及糖尿病相关并发症,甲亢、甲减、甲状腺结节等甲状腺疾病,骨质疏松、肥胖、高脂血症、高尿酸血症等代谢综合征及内分泌相关疾病。

●阮旻 神经内科(脑病科)、副主任医师  
从事神经内科工作近20年,在长

期的工作中积累了丰富的临床经验,专注于头痛、眩晕、失眠、中风等神经系统疾病的中西医结合诊治。

●杜思哲 老年病科、副主任医师  
擅长:中西医结合治疗老年病,尤其中医治疗失眠、咳嗽、老年衰弱、肿瘤及老年体质调理保健等。

●洪哲晶 妇科、副主任医师  
擅长:擅长妇科肿瘤微创手术治疗,女性盆底功能障碍性疾病中西医结合治疗,不孕症,妇科内分泌疾病、妇科炎症等。

## 晋江市深沪镇卫生院: 热在三“夏” 趁热打“贴”

### 基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

夏天一份力,冬天十倍功。随着炎炎夏日的到来,有着“冬病夏治”功效的“三伏贴”逐渐呈现在大家视野中并广受欢迎。当天一大早,记者来到晋江市深沪镇卫生院,看到该院中医馆内的医生黄银昆忙碌不停,询问、把脉、开具治疗单,同其他医务人员一起为市民开药、中药贴敷。

### 冬病夏治“三伏贴”

正在该院中医馆进行贴敷的陈来(化名)表示:“我贴三伏贴已经有一年多了,效果比较明显。因为平时经常熬夜,感觉自己记忆力和免疫力都下降了,坚持贴‘三伏贴’几个疗程以后,明显感受到睡眠质量好了,免疫力也提高了,确实很不错。”

近年来,深沪镇卫生院为大力发展中医药事业,促进中医药文化的广泛传播,理清思路,多措并举,全方位推进医院的中医药工作不断向前,让群众享受到“简、便、验、廉”的中医药服务。去年12月初,深沪镇卫生院中医馆正式搬迁至新址,并正式开诊。更加宽敞整洁的环境,更加先进完善的配套设施……在不断提升医疗水平的基础上,硬件实力也迎头赶上,为广大群众创造了温馨舒适的诊疗环境。为充分发挥中医药特色优势,深沪镇卫生院将传统中医与现代康复相结合。中频电疗、牵引、中药定向透药、微波、超声波、冲击波等现代治疗仪器和手段的使用,不仅降低了医务人员的人力消耗,更减轻了群众的费用负担,在治疗上也起到立竿见影的效果,让更多市民在家门口就能享受到优质的中医药服务。



### 治病强身双重功效

“从本周一(7月15日)开始,我们便正式为市民贴三伏贴了,其中共有4次常规的贴敷,这个三伏贴主要适用于阳气不足、肺气虚弱、虚寒哮喘和一些免疫功能低下的疾病,主要包括呼吸系统疾病、消化系统疾病、骨关节疾病、妇科疾病、小儿疾病、亚健康状态的调理。”黄银昆介绍。

中医认为,夏季,尤其是三伏天,是人体阳气最为旺盛,也是防治一些慢性疾病的黄金季节,利用这个时节进行药物贴敷,能使一些慢性疾病得到康复痊愈,起到事半功倍的效果,从而达到防病治病的目的,同时,还可以起到预防和减少该病在冬季发作,调动人体阳气,提高人体免疫力,实现治病、强身双重功效。



### 小贴士 三伏贴适应症

1. 传统的三伏贴主要针对过敏性疾病,如支气管哮喘、反复呼吸道感染(如咽炎、扁桃体炎、支气管炎、支气管肺炎等)、过敏性鼻炎、老慢支、体虚感冒,以及跟虚寒有关的疾病,如胃痛、结肠炎、关节炎、肾阳虚引起的腰痛等;
2. 颈肩腰腿痛、网球肘、骨性关节炎、强直性脊柱炎等;
3. 女性的痛经、月经不调、宫寒不孕等属虚寒证;
4. 由空调、抗生素、激素引起的阳气不足患者,表现为怕冷、体虚、易感冒、抵抗力低等。

活动地点:晋江市深沪镇卫生院中医馆  
联系电话:黄医生 13959812536  
留医生 17805935434

## 艾灸上火怎么办? 不如饮碗酸梅汤

热热热,闷闷闷,夏日炎炎暑热难耐……“是时三伏天,天气热如汤”,伴随着本周一头伏的到来,今年的三伏天也如约而至。随着高温天气的到来,如何不费力地消除暑热,成了很多养生达人关注的焦点。本报《健康周刊》提醒各位市民朋友:炎炎夏日,喝上一碗酸梅汤,生津开胃,不妨一试。

### 酸梅汤与三伏贴互补

“赤日炎炎,三伏贴补阳效果上佳,能把阳气补到骨子里!”晋江市东石中心卫生院相关负责人介绍,伴随着健康知识的普及,进入三伏天后,越来越多的人选择在三伏天做起了冬病夏治的三伏灸。但另一方面,酷暑难消,出汗多,不思饮食,艾灸后身体上火,便秘口臭挥之不去,也成了很多人的日常小烦恼。

为此,该院中医馆医师辛晓驰建议,不妨每天喝一杯酸梅汤,生津开胃、清除虚热、养心除烦,与艾灸互补。他表示,我们夏天常喝的酸梅汤,已有千年的历史,是最古老的养生饮料之一。古书中记载的“土贡梅煎”,就是一种最古老的酸梅汤。

### 在家也可自制酸梅汤

据悉,乌梅又称酸梅,《中国药典》记载有“敛肺、涩肠、生津、安蛔”的功效。夏日喝一碗酸酸甜甜的酸梅汤,不仅解暑还很美味。日前,记者走访发现,咱晋多家医院中



医馆内均出售酸梅汤,有需要的市民朋友可以自行询问、采购。此外,大家也可自行到药店调配,或直接网购。

“在经典酸梅汤的基础上,我院精心调配了荷叶、玫瑰花、炒麦芽、桑葚等药材,助咱晋市民健康过盛夏,一起赶走炎夏的燥热,清凉静心过伏天。”辛晓驰介绍,想让酸梅汤好喝健康还适合个人体质,大家还可进行简单的DIY。比如,山楂被誉为消化油腻肉食之要药,也是药食两用之品。药典记载有“消食健胃、行气散瘀”的功效。作为治痰之要药的陈皮,有“理气健脾、燥湿化痰”的功效。甘草,具有“补脾益气、清热解暑、祛痰止咳”的作用。此外,在解暑生津、开胃消食的同时,加入桑葚,可起到滋补肝肾的功效,适合各个年龄段的人群。有减脂需求的人群,则可以在酸梅汤中添加荷叶,可以祛湿降脂,清热解暑,止渴生津。爱美女生,则可以添加美容养颜、行气舒郁的玫瑰花。麦芽,也是不错的选择,可以行气消食、健脾开胃。

### 小贴士 酸梅汤的煎煮方法

一般来说,在家自己煎煮酸梅汤,可以先以冷水浸泡20到30分钟(水不要倒掉),然后直接加入1到2升的水,大火煮沸后转小火再煮10到15分钟,放温后就可以当茶水慢慢品味了,可反复煮2遍。如果想让口感更佳,可适量加入冰糖。



## 健康话题 三伏天如何养生

暑期,是冬病夏治的好时期。进入夏日,很多时令养生人,非但不感到煎熬,反而满心欢喜地迎接夏日——这是不可多得的养生机缘和盛宴。这个时段如此重要,我们要怎么过?你有没有一些好的方法?今天,我们就来聊聊这个话题。读者朋友可以将个人见解、冬泳经历等想说的话发私信至15980068048,或通过晋江健康驿站公众号后台留言发送给我们。届时,我们将遴选留言刊发出来。

## 健康问答 夏天怎么吃姜更健康

读者:夏日吃姜身体好。想问问夏天怎样吃姜对身体好?

晋江市医院康复医学科医生陈思衡:夏天选择姜糖水、姜汁牛奶、可乐姜汁、含姜等,通常对身体比较好,还可改善风寒感冒症状。姜糖水、姜汁牛奶、可乐姜汁大家都比较熟悉,简单给大家介绍下含姜吧!早上起床后可以喝一杯水,接着在口中放入切好的姜片,慢慢咀嚼即可。时下,很多人习惯在夏天喝冰镇饮料,在空调室内久居,这都可能会导致身体出现寒气增多,在口腔中含姜片可以有效改善这种症状。

## 盾边医讯 晋江市陈埭中心卫生院 志愿服务彰显爱心



本报讯 为大力弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神,引导医学院校学生积极参与医院志愿服务工作,同时让他们能通过实地学习与交流的方式,对医院有更加直观和深入的认识,7月3日,泉州医学高等专科学校组织青年志愿者参与晋江市陈埭中心卫生院志愿服务活动。

活动开始,该院副书记詹曼艺对泉州医学高等专科学校各位师生的到来表示欢迎,并希望同学们能在活动中多看、多问、多学,然后简要介绍了医院的发展历史、总体情况、科室设置及人员情况。随后,由医院服务中心主任庄志锋进行志愿者岗前培训。最后,庄志锋带领该校志愿者们前往各科室及门诊大厅开展志愿服务,维持医疗秩序,引导患者就诊、检查、指导自助设备使用、协助办理有关手续等。

通过此次志愿活动,泉州医学高等专科学校的同学们从课堂走到实践,为患者送上最诚挚的服务,充分彰显爱心善意,也让他们进一步理解了自己肩负的责任和使命。

## 梅岭街道社区卫生服务中心 医疗帮扶 暖心慰问



本报讯 近日,骄阳似火,热浪翻滚。虽然室外气温高达30多摄氏度,但阻挡不了晋江市梅岭街道社区卫生服务中心支部各位党员志愿者慰问帮扶对象及关怀困难党员的步伐。

活动期间,在该中心支部书记王毅及副书记林培森的引领下,党员志愿者们依次来到精准医疗帮扶对象及困难党员所居住的各个社区,并在社工陪同下为各位精准医疗帮扶对象及困难党员表达了关怀和问候,通过探访和交谈了解他们生活的状况和存在的困难。

“这些困难户基本上是因为家庭成员有伤残、疾病导致不能工作缺乏收入,以及长期的医药费支出导致家庭困难。通过交谈了解,我们的党员志愿者们深受触动,都愿意积极主动帮助他们,贡献自己的一份绵薄之力。”该中心相关负责人介绍,医务工作者在为他们带去慰问品的同时,还对他们的身体状况进行初步的健康检查,询问他们日常服药状况,耐心地介绍了按时按量服药的重要性,解答了常见药物不良反应的原因,鼓励他们要保持乐观的心态和注重良好生活规律,叮嘱他们有需要可随时到中心就诊,中心广大工作人员会尽心尽力地为他们提供健康服务。