

# 晋江市中医院：致敬健康守护者 慰问暖人心

为大力弘扬医师伟大抗疫精神和崇高职业精神,进一步表达对广大医务工作者的关爱和敬意,不断增强医师的自豪感和荣誉感,营造尊重重医的良好氛围,晋江市中医院积极举办医师节活动,让该院全体医师度过了一个难忘的节日。

## 慰问暖人心

8月19日上午,晋江市卫健局党组书记、局长蔡婉滨携副局长洪肇堆来到晋江市中医院,向辛勤耕耘的医师致以最诚挚的节日问候与祝福。

每一声“谢谢,辛苦了”,都满载着对医者仁心的深深感谢和敬意。他们与每位医师代表亲切握手、交流心声,不仅是对过往努力的认可,更是对未来使命的期许,鼓励大家继续秉持“人民至上、生命至上”的崇高理念,勇担健康守护者的重任。

## 情满医师节

当天,中医院党委书记陈文添、院长刘其聪带领院党委班子成员及行政职能部门负责人一行走访慰问临床各科室和医共体成员单位,向全体医务人员致以节日的问候和崇高的敬意。

院领导与一线医务人员亲切交谈,深入了解他们的思想、工作、生活状况及需要解决的问题,为医师代表送上鲜花和蛋糕,感谢他们为守护人民健康矢志坚守和辛勤付出,充分肯定了他们在医疗岗位上所做的贡献。同时勉励大家不忘初心、精进医术,以团结奋进的姿态、求真务实的作风,推进医院高质量发展,为健康晋江贡献积极力量。



## 三伏天吃粥促食欲

在三伏天,由于天气炎热,人们往往容易食欲不振,还容易消化不良、烦躁干渴。此时,选择一款既能促进食欲又具有营养价值的粥品,是一个不错的选择。以下,为大家推荐三款适合三伏天食用的粥品。

### ●绿豆百合粥养心安神

准备材料为适量的绿豆、百合、大米、冰糖,将绿豆和百合洗净,提前浸泡2-3小时;大米洗净后与泡好的绿豆、百合一起放入锅中,加入适量清水;大火煮开后转小火煮至粥稠,加入适量冰糖调味,继续煮至冰糖融化即可。国家二级公共营养师、咱厝医生黄胜红介绍,绿豆百合粥具有清热解暑、养心安神、消暑利水的功效。在三伏天食用,可以帮助排出体内多余的湿气,减轻身体的沉重感,缓解因湿气引起的身体不适,同时促进食欲。

### ●山药薏米粥健脾祛湿

选用适量的山药、薏米、大米、冰糖,将山药去皮洗净,切成小块;薏米和薏米洗净后提前浸泡2-3小时;将泡好的薏米、大米和山药块一起放入锅中,加入适量清水;大火煮开后转小火煮至粥稠,加入适量冰糖调味,继续煮至冰糖融化即可。黄胜红介绍,山药薏米粥具有健脾祛湿、养胃滋补的功效。山药能够补脾养胃、生津益肺,薏米则能利水消肿、健脾止泻。这款粥品在三伏天食用,有助于改善脾胃功能,提升食欲。

### ●南瓜小米粥改善消化

提前准备适量的南瓜、小米、冰糖,将南瓜去皮去瓤,洗净后切成小块;小米洗净后提前浸泡30分钟;将泡好的小米和南瓜块一起放入锅中,加入适量清水;大火煮开后转小火煮至粥稠,加入适量冰糖调味,继续煮至冰糖融化即可。黄胜红介绍,南瓜小米粥具有健脾和胃、滋阴养血的功效。南瓜富含膳食纤维和果胶,有助于促进肠胃蠕动,改善消化功能;小米则能健脾和胃、安神助眠。这款粥品在三伏天食用,既能养胃又能促进食欲。

综上所述,绿豆百合粥、山药薏米粥和南瓜小米粥是三款适合三伏天食用的粥品。它们不仅具有促进食欲的功效,还能为身体提供丰富的营养和水分,帮助人们度过炎热的夏季。最后,黄胜红提醒市民:对于健康人群来说,喝粥的确能起到一定的养胃作用。但如果经常喝粥,没有咀嚼动作,会抑制唾液淀粉酶的分泌,不仅使得食物在口腔内消化率降低,增加胃的负担,也会影响食物的消化吸收。对糖尿病病人来说,粥的升糖指数较高,应尽量少喝。另外,大家也可以根据个人体质适当增加食材。比如,体质偏热者可加蒲公英或者夏枯草,体质偏寒者可适当加黄芪和党参;加牛肉可以补充气血、滋养肠胃;加羊肉则可起到益气补虚和温中暖下的作用。



## 梅岭街道社区卫生服务中心 开展医师节系列活动

崇尚人文精神,彰显医者仁心。8月19日,第七个中国医师节如约而至。在这个特别的日子里,让我们共同致敬这些最美的医师。

### 情系医师节

喜迎医师节,慰问暖人心。为迎接8月19日中国医师节,展示新时代医务工作者奋发向上的精神风貌,围绕“崇尚人文精神彰显医者仁心”主题,持续营造尊重重医的良好氛围,近日,晋江市梅岭街道社区卫生服务中心举办庆祝第七个中国医师节系列活动,向奋斗在一线的临床医生表达敬意。

活动当天,市卫健局、梅岭街道办事处、医共体总医院各级领导带着广大医务工作者的各级关爱,到该中心对一线医师进行慰问,并为全院医务人员送上节日祝福。



### 座谈暖医心

座谈会伊始,该中心主任王毅首先祝大家医师节快乐,随后组织该中心各临床科室医师代表围绕个人发展、科室建设、医院发展主题畅所欲言,分享个人成长感悟,探讨医院高质量发展路径。随后,领导班

子认真倾听了大家的发言,针对提出的问题和建议进行了答复,明确表示中心的高质量发展依靠全体职工共同努力,鼓励医师参与医院创新发展,医院也将为大家提供更好的学习平台。

随后,王毅与大家分享了自己实习、学习、就业等心路历程,通过自己的“小故事”,鼓励大家善于抓住各种成长的机会虚心学习、不断历练、提升自己。要把医生誓言牢记于心,体现在工作中,既要对医生这个职业的光彩感,又要有使命感、有担当。在今后

的工作中,更不忘医者初心,牢记医者使命,守住底线,不断为增进人民健康做出新的贡献。时刻保持积极向上的学习心态,专业技术要勤学苦练,牢记医师医德。全院医务人员要大力弘扬团结协作精神,坚持以协作共赢为准则,不负期待,真正做到合心、合力、合拍。最后,王毅代表中心领导班子再次向全院日夜奋战在一线的全体医师致以节日的祝福和诚挚的问候。

进人民健康做出新的贡献。时刻保持积极向上的学习心态,专业技术要勤学苦练,牢记医师医德。全院医务人员要大力弘扬团结协作精神,坚持以协作共赢为准则,不负期待,真正做到合心、合力、合拍。最后,王毅代表中心领导班子再次向全院日夜奋战在一线的全体医师致以节日的祝福和诚挚的问候。

进人民健康做出新的贡献。时刻保持积极向上的学习心态,专业技术要勤学苦练,牢记医师医德。全院医务人员要大力弘扬团结协作精神,坚持以协作共赢为准则,不负期待,真正做到合心、合力、合拍。最后,王毅代表中心领导班子再次向全院日夜奋战在一线的全体医师致以节日的祝福和诚挚的问候。

### 健康课堂

## 老友须防支气管哮喘 医生提醒:夜间反复呼吸困难要小心

睡觉时胸闷、呼吸困难,发出“猫喘气”的声音……近日,晋江市医院(上海六院福建医院)呼吸内科主任陈晓阳在给其他医生讲述一个老人首发支气管哮喘就重到进ICU的病例时,提到一个很关键的问题:到底是什么原因影响了他们的判断?难道最初毫无征兆吗?



### 医生简介

陈晓阳,主任医师(教授),硕士生导师,现任福建医科大学附属第二医院呼吸与危重症医学科室副主任、晋江市医院(上海六院福建医院)呼吸内科主任。擅长治疗慢性气道疾病,从事吸烟相关工作。

### 症状加重 误以为是慢阻肺

“这位老伯71岁,从来没有吸烟史和粉尘接触史,一年多以来反复发作气喘,被诊断为慢阻肺。由于规律用药,病情总体还算控制得不错,但自从前年秋天一次感冒开始,症状逐渐从咳嗽变为胸闷气短,咳嗽治好后就像落下了病根,每晚睡不好,焦虑、烦躁,老人一卧床休息就感到胸闷、呼吸困难。”

陈主任讲到,按理说出现持续加重的症状,患者早该上医院检查了,可这位老人一直坚持认为这些症状就是慢阻肺的老毛病,去医院无非就是吸入药加量、吸氧,不想折腾。结果,前不久一天夜里他突然反复呼吸困难,根本躺不下,被120送医后很快转入ICU治疗,最终诊断出是支气管哮喘急性加重。

### 夜间反复呼吸困难 要警惕

陈主任坦言,儿童或年轻人出现支气管哮喘时通常会警觉些,而许多老人首发支气管哮喘时,一方面他们根本不容易往这种病想,常常自行判断是不是心脏问题或其他问题;另一方面老人首发支气管哮喘时的特点和症状也不太一样,因此更难联想到这种疾病而及时就医,许多人发展到很严重才就诊。

“一般来说,这两种病发生时,一定要高度警惕是支气管哮喘发作。一种是夜间发作性喘息呼吸,另一种是反复发作性呼吸困难。这位老伯胸闷、呼吸困难最严重时,正是夜间卧床休息时,有时不得不坐起来靠着床头睡,这些症状早已说明他罹患支气管哮喘。”

### 老人首发支气管哮喘的特点

陈主任介绍,老人首发支气管哮喘的特点和症状有时候与年轻人不同,也有一些独特之处,主要体现在几个方面。第一,症状不典

型。年轻人常表现为明显的喘息、咳嗽和呼吸困难,老人可能仅表现为轻微的咳嗽或呼吸急促,并且在儿童时期反复发作,但被误诊为支气管炎,进入青春发育期又会自行好转,成年人时期可发作,但也可在老年时期首发,因此这时很容易被误诊为慢阻肺病或者其他心脏类疾病。

第二,时间特点上,应尤其注意夜间和凌晨这两个时间段较容易发作。触发点,以从无吸烟史和二手烟接触史的患者居多,但通常在接触到刺激性气味等过敏源或冷空气或感冒后就会发作。第三,声音特点方面,老人发作时的哮喘音并不是典型哮喘的那种“吹哨子”声,而是类似“猫喘气”的声音,药物治疗通常有效且改善明显。第四,合并症多。老人往往患有多种慢性疾病,如高血压、糖尿病、冠心病等。这些合并症的存在使得哮喘症状容易被掩盖,导致诊断和治疗的延误。

第五,反应迟钝。老人的生理功能逐渐衰退,对疾病的反应可能不如年轻人敏感。因此,他们在哮喘发作时可能不会感到剧烈的不适,导致病情加重时才被发现。第六,心理因素方面,老年人在面对疾病时,可能会产生焦虑、抑郁等心理问题。这些心理因素可能加重哮喘症状,影响治疗效果。

最后,陈主任提醒,有些老人对药物的代谢和排泄速度较慢,对某些药物的敏感性也不同,所以在使用支气管扩张剂或其他哮喘治疗药物时,也要特别注意剂量和副作用,以避免不良反应。

### 健康话题

## 立秋养肺有妙招



立秋来了,我们的日常养生也应从“养心”逐渐变为“养肺”。中医学认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,既恶暖,又怕寒,肺外合皮毛,主呼吸,与空气接触。外邪侵犯人体,不管从口鼻吸入,还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病。所以,秋天养生,养肺护肺是关键,这可以为冬天减少呼吸系统疾病打好基础。

上周三,本专栏推出了共话养肺好妙招的健康话题,获得了不少读者朋友的关注。大家纷纷讨论、分享自己的健康养肺小妙招。在此,我们也遴选了部分留言,刊发分享给大家。此后,想要继续参与健康话题的朋友,也可以通过我们的“晋江健康驿站”公众号后台留言,发送消息给我们。

### 读者互动留言板

我属于一般健康人群,所以我主要想分享一些日常的健康养肺方法,主要包含饮食、运动和睡眠。在饮食方面,入秋后要多吃清肺润肺的食物,如白萝卜、蜂蜜、梨、百合、藕、枇杷等。这些食物具有润肺养肺、清肺化痰的功效。保持饮食均衡,多摄入富含维生素和矿物质的蔬菜水果,如苹果、柿子、草莓等,有助于增强肺部功能。避免过多摄入油腻、辛辣和刺激性食物,以免对肺部造成不良影响。生活习惯方面,主要是要保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,有助于肺部恢复和增强免疫力。有时间的话,最好定期进行户外运动,呼吸新鲜空气,有助于肺部通气和换气功能的提升。运动方面,我主要是进行一些不会太累的有氧运动,比如散步、慢跑、太极拳等,有助于提升肺活量和心肺功能。此外,据说进行深呼吸和腹式呼吸练习,也可以增强肺部功能,促进肺部健康。

——咱厝瑜伽老师YOYO  
作为一名曾经的轻度吸烟者,很长一段时间,我都没法完全戒掉烟瘾。好在我会格外关注一些养肺方法,以期降低吸烟对身体的危害。现在,我和大家分享一下我的养肺方法。第一,有办法的话,还是要立即戒烟,减少对肺部的伤害。第二,就是要做到清肺食疗,比如,多食用具有清肺作用的食物,如白萝卜、梨、百合等,有助于清除肺部垃圾和毒素。第三,就是要借助专业医生的帮助,及时、定期进行肺部检查,如胸部CT、肺功能检测等,以便及时发现并治疗肺部疾病。

——读者陈义群  
我妈妈患有肺病,对此,我也研究了不少患有肺部疾病的养肺方法,想要借由《健康周刊》这个平台分享给大家。首先,作为患者,我觉得养肺最重要的一步,就是遵医嘱治疗,在医生指导下进行规范治疗,按时服药并定期复诊,不要一边治疗一边怀疑。其次,在饮食方面应更加注重营养搭配和清淡易消化原则,多摄入富含蛋白质和维生素的食物,如牛奶、鸡蛋、瘦肉等,避免食用过于油腻和刺激性的食物。再次,虽然生病了,但也要进行适当锻炼。根据自身情况选择适合的锻炼方式,如散步、太极拳等,以增强身体抵抗力和肺部功能,但需注意避免过度劳累和剧烈运动以免加重病情。最后,就是要重视并保持室内空气清新。定期开窗通风换气,保持室内空气清新,减少空气污染对呼吸道的刺激。同时可使用空气净化器设备等来改善室内空气质量。

——读者羊羊

## 关于青光眼的那些事

在专业医院的青光眼专科门诊中,有些患者常会发问:“有人做了青光眼手术,几年后又复发了是怎么回事?”“医生建议我手术,但又说做完手术根治不了,只能长期控制,那为什么还要做手术呢?”“青光眼真的就是无法治愈吗?药物治疗也必须持久吃?”面对这些疑惑,本周《健康周刊》特邀晋江爱尔眼科医院副院长、青光眼主任陈三杰,为大家进行解答。

### 青光眼有致盲危险

陈三杰表示,青光眼是全球第一位不可逆致盲眼病,也是我国四大致盲眼病之首。其发病机制大部分隐蔽,眼压缓慢升高不被察觉,发现时已经有明显视野缺损。青光眼虽然不能治愈,但是通过积极治疗可以控制眼压,减少视神经损害,延缓青光眼进展,维持当前的视力,保护视功能。青光眼手术是普遍的、可有效控制眼压升高的方法。

青光眼为何是不可逆的?陈三杰说,青光眼是由于眼球内房水循环的动态平衡遭到破坏,长期房水不易排出,眼压增高,导致视乳头萎缩及凹陷、视野缺损、视神经死亡从而导致失明的一种疾病。青光眼对视力的损伤是不可逆的,主要是由于局部神经具有不可修复性,视神经一旦萎缩后,不会再好转,所以我们说,青光眼一般无法治愈。

### 要积极配合治疗

“虽然青光眼无法治愈,但患者仍应该积极配合医生采取治疗措施,将病情控制在最初发病的状态,减轻症状,防止病情的进一步发展,以免延误病情,导致眼睛失明。”陈三杰介绍,青光眼像高血压、糖尿病等慢性病一样,治疗是需要长期管理的,也是终身的。医生会根据患者病情的轻重程度,帮其选择滴眼药水、激光或手术等治疗方式。治疗的主要目的是降低眼压,达到不再损害视力及视野的程度。但是眼压降到什么程度不再损害视功能呢?对于每个青光眼患者来讲,都是不同的。因此在治疗的过程中,即使术后也要定期复查,来确定每一个患者的目标眼压,并将眼压维持在这个水平。

### 自查:青光眼的早期症状表现

虹视:眼压升高时,看发光源时,有如灯泡周围出现彩虹似的光环,这种现象在医学上称之为“虹视”。  
头痛眼胀:由于眼压急剧上升,三叉神经末梢受到刺激,反射性地引起三叉神经分布区域的疼痛,青光眼患者常感到有偏头痛和眼睛胀痛。  
恶心呕吐:眼压升高还可反射性地引起呕吐神经中枢的兴奋,出现严重的恶心呕吐。  
视野变窄、视力减退:在眼压过高的长期作用影响下,视神经受到损害,青光眼早期多在夜间出现视力下降和雾视,第二天早晨消失。