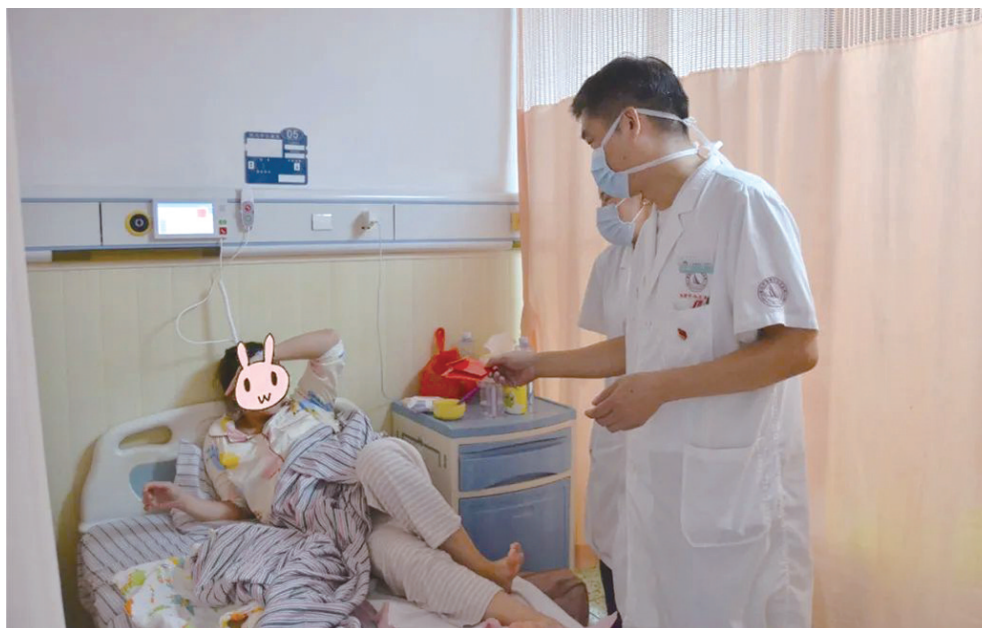
陈埭中心卫生院：暖心服务获锦旗

近日，晋江市陈埭中心卫生院西滨院区血透室相继收到患者的锦旗，锦旗上印着“弘扬中医文化 最美白衣天使”的烫金大字，这既是对该院工作的肯定，也是对医护人员辛勤付出的真实赞赏。



锦旗一 暖心操练提升患者体质

“两手托天理三焦，左右开弓似射雕……”，随着八段锦练习声在该院血透室病区响起，血透患者正认真地跟着医务人员一招一式学着八段锦。原来，为有效帮助血透患者养成良好的健身习惯，增强健康生活意识，提高生活质量，该院每周一、三、五（11:20—12:20）定期在血透室病房等候区开展“八段锦”养生操锻炼。

据悉，八段锦是一种传统的中国健身功法，由八个连续的动作组成，动作柔和、优美，类似于舞蹈。作为有着逾800年历史的养生功法，它能有效强化脏腑功能，提高身体抗病能力，防治慢性疾病，延缓衰老，延年益寿。它是调理脏腑气血、恢复代谢功能、强身健体的一种体操，历来深受人们喜爱，被比作精美的锦，共八段动作，故名八段锦。

“健康知识宝贵，医者初心无价。八段锦非常适合身体状况较为虚弱的血透患者。科室开展八段锦养生操锻炼活动一个多月，就得到肾友林先生的肯定和支持，特送来锦旗一面。”该院血透室病区相关医务人员介绍，为此，我院鼓励医务人员和患者共同练习，提升体质。如今，已有越来越多的血透患者在护士的指导下，积极参与八段锦的练习，促进身体健康，缓解心理压力。

锦旗二 中药外治减轻患者苦痛

患者廖先生，于今年3月转诊到该院血透室进行血液透析治疗。患者诉“高位瘘建立后，出现左侧高位瘘肢体及肩部疼痛，呈间断性疼痛，上机时加重”，经查体后，发现其左侧肢体抬举受限。该院护士对患者进行上机治疗时，内瘘穿刺，患者全身不自主抖动，并伴有痛苦的呻吟声发出。

为了提高患者的生活质量和缓解其病情，该院血透室采用了中医特色护理技术中药湿敷及中药竹筒拔罐疗法进行护理。该患者接受9帖中药湿敷治疗后，透析上机治疗内瘘穿刺时疼痛明显改善，特送来锦旗表示感谢。

延伸阅读

守本心 得信赖

很多患者及家属认为，在住院手术前，最好给医生送个“红包”，好让医生手术时照顾一些，对待病人更用心一点；作为医生苦恼的却是，该怎样做才能既不拿一针一线，又不会因拒收红包增加患者的术前心理负担……这似乎成了一件两难的难办事。8月12日上午，陈埭中心卫生院纪检监察室刘德年主任带领妇产科吴裕萍主治医师到妇产科住院病区退还了一名患者所送的“红包”，再次用实际行动巩固了“无红包医院”创建成果。让我们一起来回顾下当时的情景吧！

暖心关爱获信赖

据悉，此次送“红包”的谢女士发现怀孕后，定期在该院妇产科进行产检，每次的产检过程中，医护人员都认真细致地帮谢女士产检、宣教及耐心地解读各种检查报告，避免孕期严重并发症的发生。经过几次的产检，谢女士感受到妇产科医护人员的温暖与关爱，便决定选择在该院住院分娩。

8月11日，谢女士临盆入院待产，作为高龄孕妇的她内心充满了焦虑和不安。待产过程中，该院主管医师吴裕萍主治医师和责任护士孔红梅主管助产士耐心细致地为她进行入院宣教，讲解住院分娩过程中的每一个细节。谢女士自述，该院妇产科医护人员给予她无微不至的关怀消除了她的不安，给予她极大的心理安慰。

巧退红包彰显“初心”

分娩前，谢女士和家属对吴裕萍和孔红梅的专业和关怀感激不已，为表达谢意，家属悄悄塞给孔红梅两个红包。孔红梅发现红包后，当即拒绝，但家属执意要给，几次推托不下，担心部分患者存在医生不收红包就不给尽心治疗的心理，孔红梅当即表示只能暂时收下红包并第一时间向医院纪检监察室说明了情况，将红包转交给医院纪检监察室保管。

在妇产科医护人员充满爱心的陪伴下，谢女士度过艰难的12个小时，终于在8月12日凌晨顺利产下一名健康的男婴。母婴平安的他们，被顺利转入病房继续观察产后恢复情况。待谢女士得到较好的休息后，医院纪检监察室才将“红包”原封不动地退还给了谢女士，谢女士十分惊讶并深表感谢。刘德年借此机会，还做了政策宣传，他表示，广泛宣传医疗红包的危害是十分有必要的，同时他们愿意主动将医护人员处理红包的难处坦诚告知患者。他说，“医疗红包关系到医疗秩序和医疗行风，对于医患关系的影响尤其明显。治病救人是医生的职责，不收红包是每位医生都应恪守的医德规范。”

退回的是红包，留下来的是信任。陈埭中心卫生院相关负责人表示，医院将结合2024年“点题整治”工作，以“打造一家百姓心中的好医院”为目标，努力提高医疗技术与服务水平的同时，不断加强职工思想道德、作风建设，积极打造“党风清正、院风清朗、医风清新、行风清明”的清廉医院，以风清气正的行业生态为辖区百姓的健康护航。

初秋养生润肺粥推荐

随着初秋的脚步悄然而至，天气逐渐转凉，空气也变得干燥起来。此时，润肺养生成为我们日常生活中不可忽视的一环。一碗精心熬制的润肺粥，不仅能够滋润肺部，缓解秋燥带来的不适，还能为身体提供丰富的营养，增强抵抗力。以下是几款特别适合初秋食用的润肺养生粥品推荐，让我们一起享受健康与美味。

水果润肺粥推荐

“入秋后，天气干燥。水果润肺粥集多种润肺食材于一体，具有滋阴润肺的功效。大家在家也可以一试。”咱厝厨艺爱好者小宜介绍，在干燥的季节里，一碗温润可口的水果润肺粥不仅能滋养身心，还能有效缓解因空气干燥引起的喉咙不适、咳嗽等问题。

主要食材选用糯米（或大米）作为粥底，其黏性适中，易于消化，能很好地吸收其他食材的营养。推荐性凉味甘，具有生津润燥、清热化痰功效的雪梨，是润肺的首选水果；加入富含胶质，能滋阴润肺，增强机体免疫力的银耳，有养阴润肺、清心安神作用的百合，明目润肺的枸杞。最后加入补中益气、养血安神的红枣，与上述食材搭配，可以有效增加粥的香甜度。

此外，百合南瓜粥、芹菜粥、胡萝卜山药粥、沙参麦冬粥等，也十分适合初秋食用。不仅各具特色，在享受美味的同时，也能为身体带来健康的滋养。在这个干燥的秋季，让我们通过合理的饮食调养，保持肺部的健康与舒适。

蔬菜润肺粥食谱

在快节奏的现代生活中，保持身体健康成为我们不可忽视的重要课题。尤其是在换季时节或干燥环境下，润肺养生显得尤为重要。国家二级公共营养师lindy介绍，蔬菜润肺粥，以其温润滋补、易于消化吸收的特点，成为许多人餐桌上的常客。以下精选了两款蔬菜润肺粥的食谱，旨在通过食物的力量，为你的肺部健康保驾护航。

菠菜猪肝粥，选用大米、新鲜菠菜、猪肝、姜片、盐、胡椒粉适量。大米洗净后浸泡半小时；猪肝切片，用料酒和盐腌制去腥。锅中加水煮沸，放入大米和姜片，转小火慢煮。待粥煮至黏稠时，加入猪肝片，轻轻搅拌至变色。最后加入洗净切碎的菠菜，调入适量盐和胡椒粉，稍煮片刻即可。lindy介绍，菠菜富含铁元素和维生素，猪肝则能补血明目，二者结合，既能润肺又能补血。

无肉不欢的市民朋友，则可以选择香菇瘦肉粥。选用大米、干香菇、瘦肉末、葱姜末、盐、生抽适量。大米洗净；干香菇泡发后切丁；瘦肉末用生抽腌制。锅中加水煮沸，放入大米和香菇丁，转小火煮至粥稠。加入瘦肉末和葱姜末，轻轻搅拌至肉末变色。最后加盐调味，撒上葱花即可。香菇具有增强免疫力的功效，瘦肉补充蛋白质，此粥营养均衡，适合体质虚弱者。

专家医讯

中医院爱国楼门诊部：本周六省级专家坐诊

本报讯 8月31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、美国德克萨斯大学博士后、主任医师、硕导，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；在国内外期刊发表学术论文70余篇。擅长：中西医结合治疗多囊卵巢综合征、卵巢早衰、更年期综合征等。

预约方式

1. 电话预约挂号：0595-85674310（晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心）

2. 公众号预约：晋江市中医院公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—许金榜名医工作室（旧爱国楼门诊部）

健康课堂

“烤涮”五分熟？小心感染布病

饮料配火锅、啤酒配烧烤，对于“干饭”一族来说，这可是舌尖上的美食享受。值得一提的是，不少人喜欢五分熟甚至三分熟的烤肉，享受肉片浸入沸水后短暂停顿带来的鲜嫩感。可是，你知道吗，如果食用未熟的牛羊肉，或者加工生肉时操作用具生熟不分，都极容易感染布鲁氏菌而患上这一种传染性疾病——布病。

反复腰痛竟确诊“布病”

此前，曾有一名来自荆门的杨先生腰痛持续数月后，竟发展到行走困难，辗转多家医院治疗都不见好转，最终在武汉科技大学附属普仁医院才终于解开这一谜团：感染“布鲁氏菌”，确诊布氏杆菌性脊柱炎。

在咱厝，也有一名患者马某（化名），出现发热、多汗、腰痛症状。起初，他以为发热是因为感冒，腰痛是因为劳累，遂按照感冒治疗了近半个月，结果病情一点没有好转。他觉得不对劲，后到咱厝市直医院就诊，直到检查确诊是布病时，他还连说“真没想到”。所幸，经过对症用药治疗，症状均好转，预后也非常好。一个月后，他便出院了。晋江疾控相关负责人介绍，近年来，咱厝布病散发，且呈现增长趋势。

布病或有致残危害

布病，全名布鲁氏菌病，是由布鲁氏菌引起的一种人畜共患的传染性疾病。布病如何传播？晋江市医院（上海六院福建医院）感染科主任林成祖说，虽然大家觉得布病离自己很遥远，但它的确有很多悄然感染人类的机会。主要的传播途径包括消化道传播、呼吸道传播、直接接触等。比如，如果摄入没有经过加工或消毒的牛奶、羊奶，存在的布鲁氏菌就会通过消化道传播等。

“布病临床表现除了发热，其他表现也挺多，并发症也很复杂。处于布病的急性期，患者可能出现与重感冒相似的症状，比如全身不适、疲乏无力、食欲减退、头痛、肌痛、烦躁或抑郁等。这些症状一般持续3—5天。处于慢性期时，布病患者可能因长时间患病出现体力衰竭、营养不良、贫血等症状。”林成祖介绍，布鲁氏菌性脊柱炎发病隐匿，因其早期诊断率低，常出现误诊误治情况，导致后期治疗难度倍增，甚至致残。

谨防没煮熟的肉食奶品

“接触患病家畜及其制品的人员均为易感高危人群。此外，一般群众若是食用未熟的牛羊肉及乳品，也会有感染的风险。比如，现在咱厝还有人喝现挤牛乳，拿着杯子挤完奶就直接生喝。对于这类未经加工的奶类，要煮沸后饮用。”林成祖指出，要注意的是，布病可防可治。多数布病患者如果及时规范治疗，一般预后良好。如果治疗不及时或不规范，易转为慢性，反复发作，迁延数十年，严重影响身体健康和劳动能力。

值得一提的是，布病发病隐匿，早期诊断率低，有效预防布病很重要。对普通民众而言，应注意饮食、饮水卫生，做到不吃不清洁的食物，不喝生水，饭前洗手。牛羊肉要煮熟后食用，特别是吃烤肉、涮肉时，一定要烤熟煮透；布鲁氏菌在乳液及乳制品、皮毛中能长时间存活，但不耐热，高温即可杀灭。家庭用的菜刀、砧板等，要做到生食、熟食分类使用，同时，避免污染其他餐具。

晋江市第三医院：表彰致敬“心灵”医者

本报讯 日前，晋江市第三医院在该院廉政书吧举行了以“崇尚人文精神，彰显医者仁心”为主题的医师节座谈会暨表彰大会，深情献礼身边最可爱的人。

在温馨的环境中，以轻松愉快的氛围为基调，该院院长洪培昆及副书记潘洪润与全体医师围坐，对全体医师一直以来的努力和付出给予高度评价和肯定，鼓励青年医师要牢记从医初衷，厚植爱院情怀，保持年轻人的活力与激情。座谈会上，大家踊跃发言，结合自身情况畅谈在单位工作的感受感想，参会院领导认真听取了每位医务人员的发言，并现场进行了互动。

同时，晋江市流动人口计划生育站黄种竹站长来到该院慰问优秀医师，并勉励青年医师借助专科优势，奋发向上。随后，黄种竹站长和院领导分别为获得2024年度“优秀科主任”“优秀医师”“优秀病历”“应急抢救技能能手”的医师们颁发荣誉证书，表达了医院对获奖者的敬意和感谢。

该院相关负责人表示，希望全体医务人员继续为医院高质量发展添砖加瓦，为群众的健康保驾护航，再接再厉，“医”路同行，再创佳绩！

本期聚焦

孩子拍“烟卡” 健康隐患多

用香烟盒顶盖的厚纸张折叠而成的卡片，成为中小学生手中新的玩具。孩子们双手合拢，以空掌心击拍地面，这些被称为“烟卡”的长方形卡片，被掌风击中翻面就算赢，成了流行的游戏。烟卡，甚至成为一些孩子的社交工具。“烟卡”到底有什么魔力，吸引着大量的小学生？孩子玩烟卡，有何健康隐患？本期聚焦，与你一同探究。

为玩“烟卡”孩子各出奇招

“儿子13岁，最近迷上玩‘烟卡’，不光收集他爸抽过的烟盒，还拿钱去超市买烟。被我识破后，孩子委屈地说，只是为玩‘烟卡’，不是真的在抽烟。因为实在是不想去翻垃圾箱，所以才拿出私房钱偷偷买烟……”对此，咱厝市民蔡丽芬（化名）女士表示，起初，超市老板不卖，孩子撒谎说他爸让买的。为了一个“玩具”，孩子不仅偷偷买烟，还说了谎，这样的事让她担忧不已。

蔡丽芬说，“一开始我扔了孩子的烟卡，谁知道隔了一段时间又被我发现了。最可怕的是，在玩烟卡后，孩子的行为也出现了变化，在吃条状饼干时，孩子会模仿起抽烟的动作。”另外，一位小学老师刘婷婷（化名）告诉记者，一直以来，学校都是禁止孩子玩“烟卡”的，但是他们会在放学后到学校附近的小区玩，有几次在下班回家的路上看到有学生在玩。她表示，孩子“拍烟卡”并非只是为了游戏，“有的还会赌东西，总之输的一方要答应赢的一方提出的要求，这点非常不好。”

“烟卡”对身心伤害大

采访中，刘婷婷表示，孩子为了玩“烟卡”，不光到处捡，还翻垃圾箱。拍烟卡时，有的孩子是在小区内的桌子上拍，有的就干脆蹲在地上拍。而且这些烟卡被孩子们视若宝贝，辗转存放，细菌滋生易患病，这样的烟卡本身就存在不少健康隐患。

说起“烟卡”，晋江市中医院急诊科负责人张转喜认为，其危害分为心理和生理两个方面。在身体健康方面，孩子在拍打“烟卡”时，有手被划伤的风险。如果未及时处理，可能导致伤口感染，甚至相关部位坏死。如果玩游戏时手掌拍打用力过度，有导致孩子掌骨、指骨骨折骨裂的风险。此外，“烟卡”上有香烟的味道，对于有哮喘的孩子来说，可能会引发哮喘，应尽量避免接触。另外，孩子从垃圾堆里找烟盒，卫生条件肯定比较差，也存在卫生安全隐患，可能导致呼吸道、消化道感染。

心理方面同样值得关注。由于“烟卡”游戏取材于真实香烟，容易让儿童误以为吸烟是一种正常和普遍的行为，这会让孩子们在成长过程中形成错误的价值观，甚至尝试真正地吸烟。在一些学生中间，拍“烟卡”已脱离游戏层面，正在升级为“赌博”。“烟卡”游戏中，孩子们常会比较谁拥有更多的“烟卡”和更高级别的香烟品牌。这种攀比会影响他们的人际关系，可能使他们变得虚荣和浮躁，过度追求物质享受。

小贴士

这样做有助于远离『烟卡』

如何让孩子远离“烟卡”，这是让家长头痛的问题，张转喜对此也给出建议。家长可以寻找替代性游戏，增加亲子游戏时间。比如，帮助孩子培养更多兴趣爱好，如打球、游泳等。鼓励孩子参与一些需要创新思维的游戏，比如编程或科学实验等。也可以带孩子参加户外游戏、户外研学等，以满足孩子不同的兴趣和需求。

本版由本报记者吴清华，实习生张均瑜，通讯员吴裕萍、王旋旋采写