

小手触摸千年智慧

晋江市中医院:中医药文化进校园

“这是肉桂!”“原来紫苏长这样……”10月22日是“世界传统医药日”,在这天,一场主题为“中医药文化进校园”的活动在晋江中小學生示范性综合实践基地(紫帽校区)举行。



探寻中医药魅力

中草药辨认一开始,同学们兴奋地穿梭于中草药种植园,在讲解员的指导下,亲手触摸和闻嗅紫苏、肉桂等中药材,通过直观感受加深了对中药材的认识。紧接着,同学们在讲解员的带领下,参观了晋江市中医药文化宣传教育基地。讲解员们用通俗易懂的语言,深入浅出地介绍了中医药的历史、炮制工艺、特点和药材功效,让学生们对中医药这一民族瑰宝有了更加深刻的理解。

中医药体验互动香囊制作,是最让同学们兴奋的环节。一个个

学化身为“小小药剂师”,在医务人员的指导下,挑选丁香、艾草等中药材,搭配出属于自己的独特香气。通过自己的亲手捶捣,香气在同学们的手下弥漫,捣碎的药材紧接着被放入精美的中药香囊中。他们握着手中的香囊叽叽喳喳,有的说要送给最好的朋友,有的说要挂在床头以求早入眠。

小手触摸千年智慧

“像加了糖的咖啡!”“咸咸的,但很香。”“原来中药可以这么好喝!”“通过这个活动,我才知道原来中药不仅可以治病,还可以让食物变得更好吃。”在动手DIY香囊

后,同学们在工作人员的引导下下来到美食区,开始品尝中医药奶茶与中药茶叶蛋。一个陈同学开心地表示,品尝了由红枣、桂花等中药材特制的奶茶,还有中药熬制成的茶叶蛋,中药与食物的创新结合让味蕾享受了一场独特的盛宴,今天的活动让大家对中医药在日常生

活中的应用有了更直观的感受。最后,活动在同学们的欢声笑语中圆满结束。

据悉,本次活动由晋江市中医药文化宣传教育基地与晋江中小學生示范性综合实践基地(紫帽校区)联合晋江市中医院及紫帽院区共同举办,旨在贯彻落实《福建省

中医药条例》实施3周年暨2024年中医药文化周活动。晋江市中医院相关负责人介绍,希望让中医药文化的种子在青少年心中生根发芽,传承国粹,弘扬中医药文化,让更多的青少年成为中医药文化的传播者和继承者,共同书写中医药文化的新篇章。

健康问答

反复口腔溃疡的原因

读者:反复口腔溃疡是什么原因?
国家二级公共营养师、咱厝副主任医师黄红胜答:缺乏维生素及微量元素、精神压力大、胃肠道疾病、激素波动等都可能引起口腔溃疡。平时可以多吃新鲜蔬果,保证优质蛋白质和B族维生素的摄入,保持心情舒畅、乐观开朗,注意口腔卫生和清淡饮食。如果口腔溃疡反复不愈,应尽早就医。

专家医讯

晋江中医院爱国楼院区:省级专家莅临坐诊

本报讯 11月1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11月1日(星期五)8:00—12:00;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、直肠癌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:请前来就诊的患者携带以往病历、检查报告等,以方便医师检查。

晋江中医院:省级胸外科主任莅临坐诊

本报讯 11月2日,福建医科大学附属协和医院胸外科徐驰主任将到晋江市中医院坐诊、查房、手术。坐诊时间为11月2日(星期六)9:00—11:00;出诊诊室为晋江市中医院门诊二楼206诊室。
徐驰,福建医科大学附属协和医院胸外科副主任医师、医学博士、硕士生导师、晋江市中医院胸外科“双主任制”学科主任。中国医师协会胸外科医师分会首届青年委员、福建省医学会胸外科分会青年委员、福建省医学会创伤学分会委员。长期致力于胸外科领域的临床和教学科研工作,钻研胸部肿瘤和微创外科的临床应用。擅长肺、食管、纵膈及其他胸部良恶性肿瘤的微创外科治疗,尤其在肺结节的良恶性甄别准确性高达90%以上;擅长单孔胸腔镜肺叶切除术、复杂肺段切除术、单孔肺叶袖状切除术、胸壁畸形矫治术、肺结节消融术等高难度手术。
预约方式:
电话预约挂号:0595-85891234
公众号预约:关注晋江市中医院公众号—医院首页—门诊预约—晋江市中医院(总院)—外科—胸外科。

健康课堂

老年人服用镇痛药 这些误区要避免

从2004年开始,国际疼痛学会确定每年10月的第三个周一为“世界镇痛日”。今年10月21日至27日是中国镇痛周。在此,让我们跟随课堂的开启,一起来了解老年人服用镇痛药的误区。

误区:“遇痛即止”效果好

疼痛是许多疾病常见的症状,剧烈疼痛常引起失眠或生理功能的紊乱,甚至休克。应用镇痛药能缓解疼痛,可使老年人得到暂时“安宁”,但需了解疼痛的性质与部位,才有助于做出正确诊断。如果感到疼痛就立即服用镇痛药,病因可能被掩盖,延误诊断和治疗。比如,阑尾炎最初表现为腹痛,如不及时救治,可继发坏死、穿孔及腹膜炎等,甚至危及生命。

要注意的是,各类镇痛药都有若干不良反应。晋江市医院(上海六院福建医院)药剂科医生许文叹介绍,比如,阿司匹林可诱发胃肠道溃疡、胃肠道出血及“阿司匹林哮喘”,消炎痛具有较好的退热、止痛作用,但会刺激胃肠道,甚至引起胃出血和胃穿孔,且有严重过敏反应;布洛芬可出现胃部不适、隐性出血、腹泻、呕吐及眩晕等。因此,有哮喘史、过敏史和胃肠道疾病史者,以及肝肾功能障碍者,应慎用镇痛药。

解析:吃吃喝喝也会成瘾

“吗啡、杜冷丁”等麻醉性镇痛药有很强的止痛作用,但也有严重的成瘾性。成瘾后,会迫使人们常常使用,停药则产生严重的“戒断症状”,表现为精神不振、全身不适、流泪流涕和呕吐腹泻等,甚至虚脱。因此,这类药物只适用于晚期癌症疼痛及严重的刀枪类外伤剧痛的治疗,对于一般疼痛,则绝对禁止使用。”许文叹介绍,镇痛药并无所谓的“安全剂量”,千万不可随意乱用,包括低剂量服用,否则会造成一系列不良反应且成瘾。常年应用的镇痛药会在体内“蓄积”,多年后达到某一阈值(即极限)也会导致中毒、成瘾。

服药期间可饮酒,也是常见的用药误区之一。许文叹提醒咱厝市民:服用解热镇痛药期间饮酒,非常危险。目前,常用解热镇痛药有阿司匹林、对乙酰氨基酚和布洛芬等,本身会加重胃黏膜的损坏;而服药后再喝酒,药物与酒精“协同”作用,共同损伤胃黏膜,常引起胃溃疡、胃出血和胃穿孔。因此,服用镇痛药期间,要滴酒不沾。

温馨提醒:如果对药物的使用还存在不解,可前往咱厝各大医院开设的药学门诊咨询。

改善就医体验 便民新举措

晋江市中医院:一次挂号管三天

好消息!福建中医药大学附属晋江市中医院自9月2日起在全院推行普通门诊“一次挂号管三天”就诊新举措。通过开展普通门诊“一次挂号管三天”便民服务,努力使门诊就诊流程更加科学、模式更加连续、就诊更加便利,让患者能够更加灵活选择就诊及复诊时间,进一步减轻经济负担,提升门诊医疗服务质量和效率,增强群众看病就医获得感、幸福感、安全感。



众号预约或者电话预约晋江市中医院总院85891234、爱国楼门诊85674310一诊区手机签到、自助机签到或分诊台签到确认一候诊显示屏上显示姓名***—按叫号顺序进入诊室就诊。

开诊,可按“一次挂号管三天”流程进行回诊;医院门诊开诊时间可通过微信公众号小程序、电话预约等渠道查询。
回诊时发现其他专科疾病,需要另外挂号就诊吗?患者在回诊时发现其他专科疾病,需到其他科室就诊的,要重新挂号。

相关知识答疑解惑

“一次挂号管三天”适用哪些情形?普通门诊患者就诊当日因检验、检查不能完成或不能获取报告等原因导致本次门诊诊疗未能完成,在三日内(含首次就诊当日),携带检验、检查结果到同一医院(含不同院区)、同一科室、同一级别或下一级别医师回(复)诊时,享受免缴普通门诊诊察费(挂号费)。

“一次挂号管三天”的具体流程是什么?患者携带检验、检查报告一医院公

“一次挂号管三天”不适用哪些情形?“一次挂号管三天”不适用于急诊、多学科诊疗门诊、特需门诊和上级专家门诊、跨科室就诊等。

预约小贴士

1.线上预约:晋江市中医院公众号预约;中医院电话预约85891234、中医院爱国楼门诊部预约85674310。
2.现场预约:院内自助机、分诊台。

晋江市第三医院:安全用药 守护健康

为深入贯彻“我为群众办实事”实践活动精神,进一步将“双报到”机制落到实处,晋江市第三医院党总支与四境社区携手,于10月24日在四境社区老人会举办了一场以“安全用药 乐享健康”为主题的科普义诊活动。



引导群众正确用药

本次活动以安全用药知识讲座和健康体检为核心,旨在通过党员志愿者的积极参与,将健康知识和医疗服务送到社区居民家门口,切实增强居民的健康素养和用药安全意识。
活动开始,该院药学服务团队、第二支部党员林媛华药师,为社区居民带来了“家庭用药常识”讲座。讲座详细阐述了药物治疗在延长生命周期中的有利作用,同时强调了用药过程中可能产生的不良反应,引导居民树立正确的用药观念。通过举例讲解维生素在不同情况下的补充需求,加深了居民对营养补充的认识,并倡导大家树立健康体检的观念,定期进行身体检查。党员志愿者在现场

暖心义诊守护健康

讲座结束后开展健康义诊活动。医护人员和党员志愿者共同为居民提供血糖、血压等检测服务,主动为居民提供健康咨询和建议,确保每位居民都能得到个性化的健康指导。不少居民表示,这样的健康体检服务既方便又实用,让他们对自己的健康状况有了更清晰的认识,也让他们感受到了党组织的温暖和

关怀。

此外,活动现场还设置了中医体验区,为居民提供了艾灸等中医特色疗法体验。党员志愿者主动向居民介绍中医养生的基本原理和方法,引导居民关注传统医学的魅力与价值,倡导健康生活方式。

未来,晋江市第三医院党总支将继续深入社区,推动健康科普活动深入开展,为社区居民提供更多元化、更贴近民生的健康服务,共同构建健康、和谐、美好的社区环境。

池店镇卫生院:入校筛查 守护足脊



在咱厝,一场关乎青少年健康成长的活动正在悄然展开。青少年足脊筛查活动是2024年晋江市委、市政府为民办实事项目之一。记者了解到,为保障青少年健康成长,做到足脊疾病早发现、早诊断、早治疗,9月9日起,晋江市池店镇卫生院的医务人员陆续走进辖区内各小学开展青少年足脊筛查工作,守护青少年足脊健康。

科学筛查 精准施策

筛查现场,先由老师带领学生们到指定位置有序排队,医务人员依次对受检学生进行脊柱筛查和足底分析检测,初步筛查学生的足脊健康,筛查是否存在脊柱侧弯、扁平足、拇指外翻、小腿外翻等问题,后续初筛报告将以二维码形式发放,由各校转交学生家长,通过扫码获取初筛报告。

该院相关负责人告诉记者,青少年时期是人体生长发育的关键阶段,良好的足脊状态不仅是日常生活的保障,更是未来参与体育运动的基础。脊柱侧弯,是一种常见的青少年骨骼系统疾病,已经逐渐成为继肥胖、近视之后影响儿童青少年健康的第三大“杀手”。而扁平足则可能限制孩子们参与跑步、跳跃等需要良好脚部支撑的体育活动。因此,定期进行足脊检查,及时采取措施矫正不良姿势或提供适当的康复训练,对于促进青少年全面发展具有重要意义。

预防于治 功在日常

“关注足脊,平日的习惯很重要。”该院相关负责人介绍,首先,孩子们要积极关注个人脊柱健康,及时告知家长和教师颈肩腰背不适情况。合理安排学习和休息时间,控制电子产品使用;课间或休息时做一些放松颈肩腰背及四肢关节的动作。增加身体活动和体育锻炼,适当增加护脊运动。改变久坐行为,纠正不良站姿和坐姿。

针对如何有效预防脊柱侧弯及扁平足等问题,该院医务人员还给出了几点实用建议:首先,保持正确的坐姿与站姿;其次,鼓励孩子多参加户外有氧运动,如游泳、篮球等;最后,保证充足睡眠与合理膳食也是不可或缺的一环。这些看似简单的生活习惯其实蕴含着深刻的健康智慧。

相关链接

啥情况需进一步就诊

评定结果为“正常”,即外观上无明显异常,不需要进行干预,鼓励受检者继续保持,同时家长平日要多留意孩子的体态变化。

评定结果为“姿态异常”,外观上存在不同程度的异常,但尚未达到脊柱侧弯阳性体征,建议多进行户外运动,同时到定点医院寻求形体指导。若受检者存在以下一种或几种现象,建议进行门诊筛查:严重凸凸畸形、严重平背、明显躯干偏移、脊柱旁体表毛发异常,评定结果为“疑似侧弯”。外观上存在脊柱侧弯阳性体征,建议到专科门诊进一步检查,根据检查结果进行早期干预。非阳性者,也需要养成良好的生活习惯、坐姿站姿等,并注意留意自身形态等变化。