

晋江市中医院：青年医师宣讲团传递惠民之声



晋江市中医院副院长 黄伟旭

“医”起科普 青年医师宣讲团持续发力

理论宣讲重在贴近实际。为充分发挥党建引领和辐射作用，持续兴起学习宣讲热潮，进一步推动健康科学知识宣讲和普及，今年以来，晋江市中医院党委围绕中医药文化、医疗、健康等话题，组织青年医师宣讲团成员深入社区“党建+”邻里中心、机关、学校、乡村等开展健康宣讲活动。

记者了解到，仅11月，该院医共体的青年医师宣讲团就开展了10场健康宣讲活动，持续传递党的“好声音”，不忘增进民生福祉。该院急诊科医师张传喜走进晋江市中医院康复楼开展红十字活动；医改科科长杨海洪先后走进洪宅垵社区老年学校、池店镇状元里阳光城愉景湾，为老年朋友及小区居民倾情授课；陈康中心卫生院副院长、妇产科医师颜芳婷走进青阳街

有这样一群人，他们有着双重身份。迈入医院大门，他们是救死扶伤的生命守护者；来到教室里，他们是诲人不倦的师者。他们，就是晋江市中医院医共体的青年医师宣讲团成员。据悉，这个宣讲团由晋江市中医院医共体单位的多位优秀医师组成，旨在通过健康宣教的方式，进一步提升咱群群众的健康意识，围绕常见病预防、健康饮食、科学运动、权威健康知识等，深入开展健康公益服务。

聚焦健康、促进健康、分享健康，每一次健康科普，都是一次健康知识传播的生动实践，也是晋江市中医院医共体高度重视、积极作为，主动践行普及健康生活、助力健康晋江事业发展的有力见证。



道陈村老人协会，为老友们科普健康知识；风湿免疫科负责人、副主任医师张澄坦走进晋江市委宣发部、退役军人事务局进行健康宣教；晋江市中西医结合医院医师蔡强走进磁灶镇扬美小学，为小朋友们上课；泌尿外科医师许昭亭、针灸推拿科医师颜雅莹、陈康中心卫生院医师颜芳婷走进华侨大学，为该校师生分享健康小常识，助力大家规避健康误区；心病科医师赖清锋走进池店镇溪头分院，为前来

就诊的患者朋友，解读病情、分享健康。

深入群众 传递晋中医健康惠民之声

“我们作为医生，深感肩负着社会责任和使命，都渴望通过自己的专业技能为社会作出贡献，帮助更多需要帮助的人。我们决心全力以赴，探索各自的专业医学领域，将人们的健康放在心中，将健

康晋江的事业推向前进。”晋江市中医院副院长、咱厝知名中医黄伟旭介绍，好医生，必须做到“三不计较”：不计较时间，把自己的时间和精力多用在病人身上；不计较金钱，尽可能用最少的钱为病人治好病；不计较一时得失，把眼光放长远，不害怕眼前暂时的困难和挫折。记者了解到，该院医共体青年健康宣讲团的医师们，走进机关企事业单位、公园、社区等，健康宣讲场次多，受益公众多。医师们所讲

的内容贴近生活、实用，备受群众好评。

该院相关负责人表示，医院贯彻“预防为主、关口前移”的理念，把保障人民健康放在医院高质量发展的战略位置。下一步，晋江市中医院将继续以群众需求为导向，持续创新探索更多举措，开展形式多样、内容丰富的健康宣讲活动，有效扩大宣讲覆盖面，推进中医药健康知识普及，传递科学理念，提升全民健康素养。

临终关怀暖人心 家属感谢送锦旗



近日，晋江市东石中心卫生院内科收到一面锦旗，锦旗的背后是一个温情而感人的故事。蔡先生的父亲入院时咳嗽、咳痰，进食、排尿困难，经确诊为肺肿瘤、肺部感染、肺气肿、肺大疱、前列腺增生等。

接诊后，东石中心卫生院内科主任林静波立即组织医护团队评估患者病情并制定合理诊疗方案，积极救治患者，开展氧疗、抗感染、解痉平喘、化痰、降低炎症反应及营养支持治疗，同时配合呼吸康复排痰治疗。但由于患者年纪大，基础疾病较多，感染控制后仍存在恶病质的情况。经过三个月的住院治疗，该院科室医护人员尊重患者及家属，秉着“以人为本，尊重生命”的原则，研究制定科学、可操作的临终关怀方案，在给予患者相关营养支持治疗的同时，也给予更多的精心照护，让患者避免有创性救治，减少其痛苦。

记者采访了解到，临终关怀不仅是医疗护理，更是一种人性的关爱和尊重。患者能够不留遗憾地离世，家属也能郑重地挥手道别。纵然医学没有创造奇迹，但至少医务人员和家属携手做到了对患者最后的人文关怀，让生命有尊严地落幕。住院期间，该院内科医护人员无微不至地照料，被老人家属看在眼里、记在心里。为此，蔡先生特意送来锦旗，并动情地表示，“虽然我父亲已离世了，但我们家属仍要感谢你们对我父亲的悉心照料。我们对你们的医术和医德万分敬佩。我认为，‘医者仁心’这四个字，正是对你们最好的诠释。”

一面锦旗，代表着患者家属对医院的信任与感激，更是患者家属对医护人员的最大肯定。该院相关负责人苏杭州表示，今后，东石中心卫生院将以病人的诊疗和康复为中心，全面提升服务质量，竭诚为患者提供专业、合理和有效的精准治疗，为广大人民的健康保驾护航。

晋江市医院晋南分院表彰优秀志愿者

贡献志愿力量，创造美好生活。在国际志愿者日来临之际，晋江市医院晋南分院于近日在该院2号楼9楼多功能会议室举行以“贡献志愿力量·创造美好生活”为主题的“12·5”国际志愿日暨优秀志愿者表彰大会，礼赞奉献精神。

志愿守护 微光汇聚成阳

此次大会旨在弘扬志愿者精神，营造温馨和谐的医院氛围，表彰志愿者们的无私奉献，并进一步提升志愿者队伍的凝聚力和战斗力，推动医院精神文明建设迈上新台阶。

该院党总支书记罗金泉在会上致辞。他表示，本次表彰大会不仅是树立榜样，弘扬正气的盛会，更是激励全体员工及社会各界人士积极参与志愿服务的契机。医院将继续强化志愿服务工作，完善志愿服务体系，为志愿者们搭建更优质的服务平台、提供更广阔的发展空间。

紧随其后，活动进入了志愿服务宣传片展播环节。宣传片生动再现了志愿者们过去一年在医院各个角落的辛勤付出与辉煌成就。一个个暖心画面，再现了他们以实际行动传递爱心与正能量之举。

志愿同行 凝聚榜样力量

在热烈的掌声中，颁奖仪式拉开帷幕。本次大会共表彰了21名优秀志愿者，他们分别荣获“优秀退休志愿者”“优秀巾帼志愿者”“优秀党员志愿者”及“优秀学生志愿者”等荣誉。门诊部主任林美娜、护理部副主任蔡秋娜为“优秀退休志愿者”颁奖，副院长高学清为“优秀退休志愿者”颁奖，副院长蔡秀群为“优秀巾帼志愿者”颁奖，副院长吴明怀为“优秀党员志愿者”颁奖，罗金泉为“优秀学生志愿者”颁奖。

表彰结束后，来自不同领域的志愿者代表上台发言。最后，在动人的旋律中，志愿者们齐声高歌《志愿者之歌》，将大会氛围推向高潮。



在温馨和谐的氛围中，本次表彰大会圆满落幕。

罗金泉表示，此次表彰大会不仅是对志愿者们辛勤付出的高度认可，

更是对志愿服务精神的深度弘扬与传承。展望未来，晋江市医院晋南分院将携手全体志愿者，共同书写医院志愿服务事业的新篇章，为患者提供更加贴心、温暖的服务。

获奖代表感言

退休志愿者代表：“每一个简单的善举都将爱心送达心灵的彼岸，每一份真诚的服务都力求传达给患者良好的就医体验。志愿服务是一项窗口形象工程，所以我们努力把最佳的精神状态呈现出来，退休不褪色，继续发挥光和热。”

巾帼志愿者代表：“巾帼志愿者倡扬的是社会主义的文明新风，凝聚的是无私奉献、团结互助的精神，传递的是人与人之间的真挚感情。我们将以无私奉献和爱心，为社会传递着正能量和温暖。在预防保健之路上，助力千万人接种疫苗，筑起健康免疫屏障，未病先防！”

党员志愿者代表：“每一个志愿者都渴望为社会做出贡献，为更多的人带来希望和温暖。非常感激自己拥有这样的机会，以实际行动为社会做出一份贡献。”

学生志愿者代表：“我们愿以青春之我，在志愿服务的道路上砥砺前行，用实际行动书写更加壮丽的青春篇章。”

是对志愿者们辛勤付出的高度认可，

更是对志愿服务精神的深度弘扬与传承。

展望未来，晋江市医院晋南分院将携手全体志愿者，共同书写医院志愿服务事业的新篇章，为患者提供更加贴心、温暖的服务。

是对志愿者们辛勤付出的高度认可，

更是对志愿服务精神的深度弘扬与传承。

是对志愿者们辛勤付出的高度认可，

更是对志愿服务精神的深度弘扬与传承。

健康话题

一到冬季老三岁，这是真的吗？有人说，感觉自己一到冬天，皮肤就变差。近日，咱厝市民陈小米就在自己的朋友圈发出了“一到冬季老三岁”的感慨。那么，她说的话是对的吗？为何进入冬季皮肤更容易衰老呢？你是否有相应的经历可供分享？或许，你也可以来和大家聊聊你的冬日皮肤护理小妙招。本期“健康话题”，我们遴选了部分读者朋友的留言，并邀请了咱厝专业皮肤科专家来为大家解读冬日皮肤养护的建议。一起来看看吧！

读者互动：冬天皮肤护理难题多

“一到冬天，皮肤干到掉渣。”“到了冬天，我这个大油皮却患上了干痒的疾病，让人苦恼不已。”“天天

在补水，皮肤还是非常干，这几天小细纹都出来了，该怎么办？”……自上周我们公布本期“健康话题”后，收到不少读者朋友的反馈和关于皮肤问题的咨询。

市民黛比留言说，“网上补水补油的攻略很多，但是感觉很多都是

自媒体达人写的，不具备权威性。希望咱厝皮肤科医生可以给我们出一份冬日皮肤抗衰老攻略。”为了满足读者朋友的健康需求，我们特意邀请了晋江市中医院主任医师、皮肤科专家许志良医生为大家支招。

专家解读：多种原因不可忽视

冬天皮肤为什么加剧衰老？为什么秋冬季节需要做皮肤抗衰老呢？第一个原因，是因为冬日的空气湿度降低。秋冬季节空气湿度较低，导致皮肤水分蒸发加快，容易变得干燥、粗糙，缺乏弹性。干燥的环境还会削弱皮肤屏障功能，使皮肤更

容易受到外界刺激和损伤。其次，这也与冬日的的新陈代谢速度变慢有关。由于气候和气温的影响，新陈代谢速度会变慢，角质层的自我修复和更新能力。皮肤屏障功能减弱，也需要我们在冬日更加关注皮肤状态。随着年龄的增长，皮肤角质层逐渐变薄使皮肤对外界的抵抗力下降，容易受到外界刺激而出现各种问题。加强护肤管理，如定期去角质、使用含有修复成分的产品等，有助于增强皮肤屏障功能。最后，随着年龄的增长胶原蛋白逐渐流失，导致皮肤松弛、下垂，出现皱纹等老化现象，而这一情况，在秋冬季节流失速度可能会加快。

相关延伸

女性如何延缓衰老？

“保持水分充足、均衡营养、补充雌激素、适量运动……延缓皮肤衰老，是大多数女生都关注的话题。”对此，许志良建议，避免皮肤干燥，建议每天饮用足够的水，保持皮肤滋润，降低出现细纹的情况。摄入足量的水果、蔬菜、全谷物、健康脂肪和优质蛋白质。它们有助于对抗自由基的损害，保持皮肤弹性。适量食用含有丰富雌激素的食物，如蜂王浆、豆制品、蜂蜜等，有助于维持女性内分泌平衡，延缓衰老。开展有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，可以促进血液循环，增强心肺功能，有助于保持身体健康和年轻态。

冬日水果适合热着吃



黄胜红

你听说过烤水果、煮水果茶吗？记者了解到，烤水果是一种独特的烹饪方式，能够赋予水果不同的风味和口感。烤制过程中发生的“美拉德反应”使得水果表面产生焦糖色，并散发出浓郁的香气。不同的水果在烤制后，也会有不同的风味特点。咱厝国家二级公共营养师黄胜红建议：进入冬季，水果可以热着吃。那些本来吃上去冷飕飕的水果，在炭火的炙烤下变得多汁且温暖香甜。煮过的水果茶，也更加温润易入口。大家不妨一试。

时髦之选：水果配茶烤着吃

近日，记者在走访时发现，在传统习俗的基础上，现下的围炉煮茶融合了不少新潮元素。茶壶不仅可以煮传统的岩茶、普洱，还有奶茶、咖啡、果酒等。一些人还会在围炉煮茶的铁网上摆上红薯、水果、花生、栗子，甚至串了棉花糖来烤。

记者了解到，围炉煮水果是大家在煮茶后延伸出来的冬季流行活动，通常包括烤橘子、烤梨、烤苹果等，搭配茶饮一起享用。这种活动不仅增加了冬季的仪式感，还能享受水果和茶的双重美味。比如，烤橘子是很多年轻人进行围炉煮茶中最受欢迎的水果之一。烤橘子中含有橘皮苷、纤维素和挥发油，能够健脾开胃，缓解食欲不振和便秘。烤橘子与白茶相配，橘皮还可以和茶一起煮，具有退热除燥、祛寒理气的功效。咱厝一家户外露营的负责人阿藤告诉记者，“像有些客人咳嗽，我们就会推荐他们烤梨搭配乌龙茶，将梨和大枣煮开后再放入茶叶，小火煮制，味道独特。大众的话，我们则推荐试试人见人爱的烤苹果。苹果洗净后，可以直接放在火上烤，烤后的苹果口感软糯，甜味更浓。”

健康误区：水果不宜加热吃

水果不宜加热吃……是真是假？对此，记者采访了咱厝国家二级公共营养师黄胜红。她说，对于“水果不宜加热吃”的说法，答案是否定的。

“冬天凉，水果更凉，把水果烤着吃是个不错的选择。”黄胜红说，“大部分水果加热后，营养流失不大，只有少部分维生素C含量高的水果，加热后维生素C会遭到破坏，比如猕猴桃、橘子、柚子、橙子、草莓等。”反之，我们常吃的水果，比如苹果、梨、香蕉等，维生素C含量不算特别高，所以加热后也没有很大的损失。值得一提的是，水果加热后，膳食纤维被软化，可减少对肠胃的刺激性，更适合肠胃功能较弱的人群，以及经期女性、产妇、牙病患者等。为此，黄胜红建议：“冬季，如果担心水果凉，除了煮水果和烤水果外，大家还可以在吃之前，把水果切片用热水泡一下（别忘了水也要喝掉，流失的营养素在里面），或微波炉略微加热后食用。”

健康问答

远离肺腺癌可以这样做

读者：如何预防肺腺癌的发生？
晋江市医院（上海六院福建医院）胸外科郑志民：吸烟是肺癌的主要风险因素，戒烟对预防肺腺癌至关重要。尽量避免长时间待在吸烟环境中，以减少吸入二手烟。多吃富含抗氧化剂的蔬菜和水果，有助于降低癌症风险。保持规律的身体活动，有助于提高身体的整体健康状况。特别是对于高危人群，定期进行肺部检查，如低剂量CT扫描。在可能接触有害物质的工作环境中采取防护措施。保持积极乐观的心态，学会有效管理压力。

健康话题

冬日冷水澡是否有益健康

有人说，“冷水洗澡看似‘提神醒脑’，实则对心血管病患者‘不友好’。”也有人持反对意见，他们认为，“冷水是一种疗法。即使有时候是一种折磨，但洗冷水澡能让你保持健康，保持关节强韧，缓解炎症，还能帮助血管收缩排出有害物质，让你在继续运动训练时更不容易受伤。”……你试过冬日洗冷水澡吗？你认为冬日冷水澡是否有益健康？下期“健康话题”，邀你共同参与互动，分享你的相关经历。读者朋友可以将个人见解等想说的话发短短信至15980068048，或通过“晋江健康驿站”公众号后台发送给我们。届时，我们将遴选留言刊发出来。

专家医讯

晋江市中医院：全国名中医团队莅临坐诊

本报讯 12月13日、12月15日，全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家卓泽伟、李书楠、张傑屹将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。预约挂号电话：0595-85674310（中医院爱国楼门诊部预约服务中心）。

卓泽伟，中医消化内科专家、医学博士、中西医执业医师。师从全国名中医李灿东教授、福建中医药学会中医诊断学分会委员、福建中医药学会健康管理分会委员。擅长：慢性胃炎、慢性腹泻、功能性消化不良、便秘等消化系统疾病的中医诊治。坐诊时间 12月13日（星期五）8:30—11:30；诊室：晋江市中医院爱国楼门诊部四楼404诊室。

李书楠，中医肿瘤科专家、医学博士，出身中医世家，先后师从全国名中医李灿东教授和岐黄学者、中医眼科名家彭清华教授。擅长：肿瘤的中医辨证；眼底病变、干眼症等眼科疾病的治疗及防控。坐诊时间12月15日（星期日）8:30—11:30；诊室：晋江市中医院爱国楼门诊部四楼404诊室。

张傑屹，中医内分泌科专家、医学博士，出身中医世家，先后师从全国名中医李灿东教授和福建省名中医杨叔禹教授。擅长：糖尿病、痛风、高尿酸血症等内分泌疾病的中医辨证。坐诊时间12月15日（星期日）8:30—11:30；诊室：晋江市中医院爱国楼门诊部四楼405诊室。