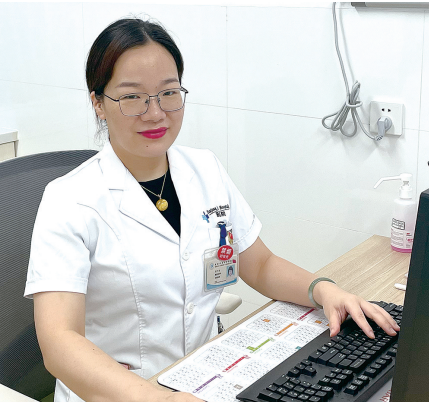


健康话题

“申公豹代购药单”暗藏养生密码

咱厝医生提醒:部分中药需慎用



“三岁影帝”登顶！2月13日,《哪吒之魔童闹海》票房破100亿元,成为中国影史首部票房破100亿元的电影。这个“百亿项目”,你参与了吗?

据悉,《哪吒2》“高开疯走”的背后,不仅有导演饺子的坚持和制作团队的匠心,还浓缩了中华文化的智慧和底蕴。随着电影热映,《哪吒2》申公豹“代购药单”曝光,网友直呼专业。2月8日晚,申公豹代购的药单不少人也能用申冲上热搜,不少人纷纷表示,这份代购药单暗藏养生密码。咱厝医生提醒:部分中药需慎用。

“申公豹代购药单”火了

随着《哪吒之魔童闹海》的热映,影片里不少人物也火爆出圈。其中,申公豹的口碑节节逆袭,惹人共情:他是村里的“小骄傲”,也是仙界的“边角料”,更像是职场中平凡努力的我们。

在影片中,李靖来请求申公豹放大夫出城买药为陈塘关百姓医治,虽然申公豹没有答应,却让李靖留下了药材清单。随后,各种中草药一车一车地运进陈塘关,三七、田七粉、蒲黄、茜草、冰片、血竭、红花、当归、苏木、马钱子,总共10味中药。这些看似普通的药材,承载着拯救陈塘关百姓的希望。有网友提到,这份药单上的大部分药材都能活血祛瘀、止血消肿,其中有几味药还非常适合日常保健。

中药材功效报你知

为什么陈塘关要采购这些药材?它们都有哪些功效?记者专访晋江市医院康复医学科副主任医师陈巧丽,她向大家介绍了电影中的药材知识。

陈巧丽介绍,三七又被称为“血管清道夫”,李时珍在《本草纲目》称之为“三枝七叶金不换”,可用于散瘀止血,消肿定痛;蒲黄就像是活血化瘀的小能手;茜草被称为“血见愁”,可用于凉血、祛瘀、止血、通经;冰片又称“龙脑香”,具有开窍醒神、清热止痛的作用;血竭可以说是活血圣品,具有活血定痛、化瘀止血作用,可用



于跌打损伤、外伤出血治疗;红花可以活血通经、散瘀止痛,但日常使用要注意适量;当归又称“云归”,具有补血活血、调经止痛、润肠通便的功效,被称为“补血圣药”;苏木是老百姓常说的“红柴”,可活血祛瘀、消肿止痛,用于跌打损伤和骨折筋伤治疗;马钱子有毒,必须经过炮制,且要在专业医生指导下使用。

“上述中药多数有活血化瘀之功效。电影中的中药知识,上班族养生也能用得上。”陈巧丽指出,这些药材不仅符合剧情需要,也展现了导演对中医药的深刻理解。需要注意的是,例如生

马钱子是毒性中药,古今中医师认为它有大毒,使用时必须经过炮制,且一定要在专业医生的指导下使用,不可自行使用。陈巧丽提醒:以上中药,孕妇均需慎用。现实生活中若跌倒摔伤,或者需要中药,还是要找专业医生开药。

互动留言板

随着“申公豹代购药单”的走红,越来越多的网友开始关注中药材的养生功效。有网友表示,自己家中也会常备一些中药材用于养生保健。那么,你是否也对中药材感兴趣呢?你家中是否也

备有一些常用的中药材呢?

我们诚邀广大读者朋友参与互动留言,分享你的养生经验和见解。你可以将个人见解、使用经历等想说的话发送至指定短信平台(15980068048)或通过“晋江健康驿站”公众号后台发送给我们。我们将精选留言进行刊发,与大家共同分享养生的智慧与乐趣。

在享受中药材带来的养生益处的同时,我们也要时刻牢记安全用药的重要性。只有科学合理地使用中药材,才能真正发挥其应有的功效,为我们的健康保驾护航。

中医护航儿童健康 优质服务获肯定



陈克智医生在为患者治疗。

医生简介:陈克智,中医内科医师。福建省基层老中医许志良“和衷思想”学术继承人、晋江市中医药学会青年委员会委员。毕业于福建中医药大学针灸推拿学专业,曾于晋江市中医院就职、规培。擅长中药结合治疗妇女儿童常见疾病,如月经常见诸症(月经不调、月经先期、后期、先后不定期等)、儿科常见诸症(感冒、咳嗽、发热、反复上呼吸道感染、厌食、便秘、腹泻、反复腹痛等),儿童易感冒体质调理等。

2月10日下午,家住梅岭的郭先生夫妇带着家人来到灵源街道社区卫生服务中心,将一面写有“医术医德 YYDS,妈妈不再EMO”的锦旗送到了中医内科陈克智医生手中。

据了解,郭先生夫妇的小孩是陈医生治疗的“老病号”了,过去常因感冒引发肺炎。在陈医生的精心调理下,孩子的身体状况已有了显著改善。

前阵子孩子感冒,咳嗽了十余天,在其他医院检查后提示肺炎,医生建议住院治疗。但家属更信赖中医,转而寻求陈医生的中药治疗。经过五贴药的调理,孩子的咳嗽喘息症状明显好转,复诊时仅偶尔咳嗽,伴有轻微鼻塞涕涕,其余均无不适。家长感激,特地送了锦旗来。

记者了解到,陈克智不仅医术精湛,还非常注重与患者的沟通。为了及时掌握患者的健康状况,陈克智主动添加了孩子家长的微信。从以往的聊天记录中可以看出,每当家长咨询孩子的健康问题,陈克智总是耐心、详细地给予指导和建议。

此次获赠锦旗,不仅是对陈克智医术和医德的肯定,更是对陈克智长期以来无私奉献和辛勤付出的感激。陈克智表示,“收到锦旗,心里是很温暖的。这对我而言,既是一份荣誉,更是一份沉甸甸的责任。”

同时,陈医生也想借此机会提醒广大市民朋友:“当前正值流感高发季,要注意佩戴口罩,做好个人防护。居家时可通过艾灸大椎穴、肺腧穴等方法提升正气,增强抵抗力,从而有效预防感冒和肺炎等疾病的发生。”

咽喉“炎”值高 晋江市中医院治疗有妙招

正值冬春季节更迭,冷暖空气常常交替侵袭,易引发咽喉疾病。近日,咱厝各大医院中常见一些患者,他们表现为频繁地清嗓子、咽喉疼痛、干燥、异物感、声音嘶哑等,给人们的生活带来了诸多不便。针对这一季节特点,让我们一起来了解一下晋江市中医院耳鼻喉科有何中医特色治疗,可以帮助患者缓解病痛,恢复健康。

中医解读咽喉病

“在中医理论中,咽喉作为人体的要道,上连口鼻,下通肺胃,是呼吸、进食的必经之路,也是人体抵御外邪的重要防线。”晋江市中医院耳鼻喉科医生卢娜提醒,咽喉不适者饮食上要少食辛辣、油腻、过咸、过甜等刺激性食物,还有各类干果,虽然这些食品味道丰富,但热量较高,容易上火,并加重咽喉不适。

生活作息方面尽量不要熬夜。熬夜会导致身体阴阳失调、虚火内生、痰瘀内扰,咽喉失健、喉咙干痒、疼痛、咳嗽就找上门了。

携手全国名老中医专家

记者了解到,2024年9月底,全国名老中医谢强传承工作室(耳鼻喉科)在晋江市中医院成立。谢强主任团队成員李唯刚、杨淑荣、邓铮铮主任每周轮流来晋江市中医院坐诊。他们运用中医特色治疗方法,结合现代医疗技术,为患者提供个性化的治疗方案。其精湛的技术和丰富的临床经验,为众多咽喉疾病患者带来了福音。

该院中医医师卢娜、柯荣源、吴丽君等在专家的指导和教学下,已经能够独立开展一系列中医治疗新项目,例如“盱江喉科扁桃体烙烙法”“针三联疗法”“鼻炎针”以及“谢氏针刀刺割微创疗法”等。这些疗法对于改善耳、鼻、喉病症具有显著效果;此外还有经验方温鼻通窍饮、生津利咽饮、消肿散结利喉饮、腺样体方、聪耳息鸣饮、耳闭方等,在临床辨证应用中得到了患者的广泛



认可。这些创新疗法和经验方不仅丰富了晋江市中医院耳鼻喉科的治疗手段,更标志着该科室在中医治疗咽喉疾病领域迈出了坚实的一步。同时,这也使得广大群众能够在家门口享受国内高端医疗服务。

中医巧治咽喉病

●谢氏针刀刺割微创疗法

毫针点刺口咽局部病灶,瘀入瘀出,放血排毒,达到疏通经络、宣泄痰瘀、消肿排毒的目的。可有效促进咽腔整体炎症的吸收,改善咽部的炎症,消减肥厚肿胀,增强口咽软组织的紧张度,保持咽腔的通道宽敞,使呼吸通畅。该疗法无痛苦副作用,效果显著。适应证包括:慢性肥厚性咽炎、慢性扁桃体炎、扁桃体结石、鼾症等。

●盱江喉科扁桃体烙烙法

该治疗通过烧烙扁桃体,给予局部热刺激,改善血液循环,促进组织修复,缓解炎症和痛症,避免扁桃体切除后因免疫力降低而引发的诸多并发症。该疗法安全性好,一周1次即有效缓解。适应证包括:扁桃体肥大、咽干、咽痛、刺激性咳嗽、咽部异物感,病程1年以上,每年急性发作5次以上。

相关链接—— 晋江市中医院耳鼻喉科

晋江市中医院耳鼻喉科是集耳、鼻、咽喉部疾病检查、治疗、预防于一体的综合科室,拥有良好的医疗团队。科室设备精良,技术精湛,治疗极具中西医结合特色。在晋江市率先开展功能性内窥镜鼻窦、鼻窦、鼻眼相关手术以及低温等离子辅助下扁桃体和腺样体切除术、鼻、咽喉肿瘤切除及鼾症手术,明显减轻了患者术后痛苦,缩短手术时间及住院时间。科室同时也开展耳显微外科及耳内镜下外耳、中耳手术,支撑喉镜下声带小结、声带息肉等喉微创手术,颌面部及颈部肿瘤切除术等。科室还承担着福建中医药大学、泉州医学高等专科学校的教学实习任务以及中医师规范化培训任务。

科室目前拥有先进的设备,如德国WOLF内镜手术显示系统、美国Medtronic动力系列、美国ArthroCare低温消融等离子手术系统、丹麦otometrics电测听、日本FUJINON喉镜系统、德国XION频闪喉镜系统、德国ZEISS手术显微镜等。

春季莫忘养肝气

春回大地,万物生长,万象更新。人应适应季节,调养生气。同时,人的肝气亦开始旺盛,排浊气,畅气血,开启一年生命活动周期的序幕,因此春季要注意疏肝养气。这份健康养生攻略请查收。

饮食调养动静相宜

“在现代社会里,常处于忙碌而紧张状态的人易激动、疲乏而又不能获得良好睡眠,还有一些不易与精神紧张联系起来的现象,如湿疹、痔疮、背痛、尿频、阳痿。根据中医理论,这是肝失疏泄、耗伤肝血的缘故。因此,在百忙之中要挤出几分钟做做伸展操,自我按摩、微闭双目养神,或极目远眺,有条件的还可以听听音乐。”晋江市中医院中医师张澄坦介绍,相反,紧张刺激对人也并不是一无是处。许多人在退休后活动减少、生活懒散、精神无所寄托,也易加快衰老。这时主动寻找适宜的紧张激动,以使肝气保持正常的疏泄功能。例如找点与身体状况相应的事情干,也可以学书法、绘画、雕刻等,同时坚持早起运动以舒发肝气,调养生息。

春季天气逐渐暖和,此时阳气升发,饮食上要清淡平和为宜。应该多补充新鲜的绿色蔬菜和水果,减少肥肉和高脂肪的食物,辛辣的调味品和烈酒也应避免,以有利于肝的机能活动。肝气太旺者,应多吃些具有疏肝作用食物,如以鲜芹菜煮粥或绞汁服,菊花代茶饮等;肝血不足常感头晕目涩、乏力的,可多吃龙眼粥、枸杞鸡肉汤、猪肝等。春天肝主事,易影响脾胃,适当吃一些甘味的食物菜肴,如梗米粥、白菜、大枣等。

体育锻炼情绪调节

张澄坦提醒市民:乍暖还寒的春季,不但天气反复无常,而且日夜温差大,也是病菌繁殖的季节,稍不注意,就容易引起消化系统“罢工”的现象,特别是使肝脏功能负担加重。因此,春季养肝,首先是保持情绪舒畅。现代医学研究表明,真正有害于心脏的罪魁祸首是愤怒和猜疑,而抑郁和内向性格与癌症的发生明显相关。中医把肝比作刚强躁急的“将军”,用以抒发心中的郁气,调节气血运行,所以春天最怕肝气抑郁,轻者使人神经衰弱、内分泌紊乱,重则可致精神失常、高血压、心血管病,并大大降低人体免疫能力。因此性格内向的人遇到不顺心的事时,千万不要闷在心里,可以向信赖的人倾诉,听听音乐,稳定情绪。防止情绪抑郁的最好方法是提升自身的思想修养,自我解脱。

“开春了,应走进晨练队伍,尽情吸收春的气息,活动肢体,以助肝气生发。但应该认识到,春季也是一个病菌丛生、疾病多发的季节,因此,春季锻炼应特别注意卫生保健,防止伤风感冒或使哮喘病、老慢支、肺心病等疾病加重,故春天锻炼应以太阳升起后到户外运动为宜。可根据气温与本人身体情况,选择适当的运动方式,如散步、慢跑、做体操、练气功,使筋骨得伸、血脉通畅,神清气爽。”张澄坦表示,中医认为,春季属东方风木,应于人体为肝,所以春季是人体肝气最畅旺的时候,是调养肝脏的好时机,春天已经来临,快快为肝脏的健康打下良好的基础吧。

专家医讯

复旦附属眼耳鼻喉科医院 名医本周六莅临

本报讯 好消息!备受瞩目的专家诊疗活动即将于2月22日(周六)8:00至12:00及14:30至17:30,在晋江市第二医院(安海医院)病房大楼(3号楼)二楼眼耳鼻喉中心盛大开启,紧接着2月23日(周日)8:00至17:30将进行专业手术。此次名医坐诊,旨在为患者提供顶级医疗服务。预约通道全面开启:门诊预约请拨打0595-85700180;手术预约,可直接联系颜医生,电话13599756797;在线预约,可关注“安海医院”官方公众号,便捷预约,省时省心。

薛凯,医学博士,复旦大学附属眼耳鼻喉科医院鼻咽喉鼻窦软组织肉瘤亚专科领航者,以其深厚的医学造诣与卓越的临床经验著称。他不仅是中国中西医结合学会耳鼻咽喉科专业委员会鼻颅底及嗅觉专家委员会的委员兼秘书,还身兼多职,包括中国医疗保健国际交流促进会耳鼻咽喉头颈外科分会、颅底外科学分会会员,中国抗癌协会黑色素瘤专业委员会成员,以及中西医结合专家志愿者委员会常委等。同时,薛博士还在上海市医学会、解剖学会及医院协会等多个重要组织中担任要职。

专业领域:薛博士专长于鼻腔、鼻窦炎性疾病以及鼻颅底良恶性肿瘤的内镜微创治疗与组织重建,其研究成果丰硕,已发表多篇SCI论文,参与编写3部医学专著,并荣获2项实用新型专利,彰显了在该领域的深厚底蕴与卓越贡献。

此次专家坐诊,是晋江市第二医院(安海医院)为广大患者带来的又一福音,期待您的参与,共同见证医疗精进的力量。

健康问答

心脏骤停抢救步骤与方法

读者:遇到心脏骤停如何抢救?

晋江市医院(上海六院福建医院)心内科副主任蔡文玉:第一步,判断患者是否出现意识丧失,如呼唤无反应,胸腹部无起伏的呼吸运动,颈动脉和股动脉无搏动,心前区听不到心跳,即可判定为心跳骤停。第二步,进行心肺复苏,按压部位为两乳头连线胸骨中点,按压频率为每分钟100~120次,按压深度为成人胸廓的5~6cm。第三步,开放气道,进行人工呼吸,通常胸外按压与人工呼吸以30:2的比例进行。

开学护眼正当时 专家支招守护孩子明亮视界

随着新学期的到来,孩子们的学习生活再次步入正轨。面对长时间的学习用眼需求,孩子的眼部健康成为家长们关注的焦点。近日,本报记者采访了咱厝晋江爱尔眼科医院副院长洪英俊,就如何科学预防和控制孩子近视问题进行了深入探讨,并整理出一份开学护眼健康指南。

专家观点: 科学护眼从小做起

洪英俊指出:“近视防控需从小做起,家长和孩子都应树立正确的用眼观念,采取科学合理的护眼措施。”他强调,保持正确的读写姿势、注意用眼休息、积极参加户外运动、认真对待眼保健操以及自我监测视

力变化,都是预防近视的有效手段。为了更好地守护咱厝孩子的眼睛健康,洪英俊还分享了一份孩子护眼行动指南。他建议,首先要保持正确的读写姿势,遵循“一拳一尺一寸”原则,即胸口距离桌子一拳远、眼睛距离书本一尺(约33厘米)、握笔的手指距离笔尖一寸(约3.3厘米)。其次,要注意用眼休息,避免在吃饭、躺卧时看书或使用电子产品,光线过暗或阳光直射时也不宜读写。建议每连续读写40分钟左右,远眺或做眼保健操以放松眼睛。积极参加户外运动,保证孩子每天至少有2小时的日间户外活动,强健体魄,提高身体素质,同时减少久坐和看屏幕时间。认真对待眼保健操,做操时集中注意力,闭眼并正确

按揉穴位,直至感到酸胀。家长应鼓励孩子关注自身视力变化,及时告知视力异常情况。

此外,要自我监测视力变化。家长老师们应教会孩子识别视力异常迹象,如看不清黑板文字、眼睛干涩、频繁揉眼等,一旦发现应及时向家长和教师反映。

干货建议: 护眼小贴士分享

洪英俊最后强调:“近视防控是一个长期而艰巨的任务,需要家长、学校和社会的共同努力。”他建议家长朋友,要做好孩子们的护眼护眼监护人。比如,为孩子创造良好的视觉环境,可将书桌长轴与窗户垂直摆



放,避免放置易产生眩光的物品,为孩子创造舒适的读写环境。家长应减少孩子使用电子产品的时间,有意识地控制孩子使用电子产品的频率和时长,鼓励参与课外活动。保证充足睡眠。幼儿和小学生每天睡眠时间不少于10小时,初中生不少于9小

时,高中生不少于8小时,充足的睡眠对儿童青少年视力发育至关重要。关注视力变化,及时就医也是关键的一环。如果家长发现孩子视力下降或近视度数加深,应及时带孩子到正规医疗机构进行眼部检查,采取科学方法进行防控。