

晋江市中医院进企义诊 中医润心 香韵芳华

为庆祝“三八”国际妇女节，弘扬中医药文化，切实关爱女性身心健康，晋江市中医院于3月5日至7日联合医共体成员单位，走进利郎、中乔、安踏等企业，开展了别开生面的“杏林春暖 晋享健康”系列义诊活动。此次活动不仅为企业职工提供了贴心的健康服务，还进一步普及了中医药健康知识，让中医药文化深入人心。



健康讲座 科普零距离

活动首日，晋江市中医院妇产科医师为企业职工带来了三场精彩的健康讲座。刘艳红医师以“中医外治在妇产科的应用”为题，深入浅出地介绍了中医外治在妇产科领域的独特优势；卓丽霜医师则通过“痛经科普”，详细阐述了痛经的成因及缓解方法；李文君医师的“子宫脱垂和漏尿的诊治”讲座，更是结合临床案例，生动讲解了女性常见疾病的诊治要点。讲座现场互动频繁，气氛热烈，许多职工积极提问，医师耐心解答，有效提升了大家的健康意识和自我保健能力。

义诊现场 服务暖人心

义诊环节，晋江市中医院选派了妇产科、皮肤科、内分泌科、针灸推拿科等科室的中医专家，为企业职工提供中医把脉、体质辨识等诊疗服务。专家们结合个体差异，为企业职工制定

个性化的调理方案，并从中医角度给予专业建议及指导。许多职工表示，通过此次义诊活动，她们更加了解自己的身体状况，也学会了如何运用中医药知识进行自我调理。现场还提供针灸、推拿、敷贴等中医特色服务，有效缓解了女职工们的痛经、体寒等症状，改善了睡眠障碍及颈肩不适等问题。

文化体验 中医魅力无穷尽

为了让企业职工更加直观地感受中医药文化的魅力，活动现场还设置了中医特色疗法体验区、中医药膳品鉴区和中医养生茶饮区。职工们不仅可以亲身体验针灸、推拿等中医特色疗法，还可以在专业人员的指导下学习中医特色健身功法“八段锦”。此外，大家还品尝了由中医院精心准备的中医膳食和中医养生茶饮，在药香中领略了药食同源的独特魅力。此次文化体验活动不仅加深了企业职工对中医药文化的了解和认识，还激发了她们对中医药文化的热爱和传承意识。

此次“杏林春暖 晋享健康”系列义诊活动得到了企业职工的一致好评和高度认可。晋江市中医院相关负责人表示，将继续深化“我为群众办实事”内涵，持续推进中医药文化“六进”活动，为广大群众提供更加便利、贴心、形式多样的诊疗服务，切实做到办实事、惠民生、暖民心。

春季当心过敏症 皮肤科专家详解防范之策

随着春天的到来，万物复苏，鸟语花香，但随之而来的还有各种过敏性疾病的困扰。为了帮助大家更好地了解和预防春季过敏症，记者采访了咱厝里皮肤科专家蔡文墨，请他为我们详细介绍春季常见的过敏现象及其预防措施。

春季荨麻疹：风团防护是关键

春季荨麻疹是春季常见的过敏性疾病之一，通常表现为四肢或躯干皮肤上突然出现浅红色风团，伴有瘙痒或烧灼感。这些风团时起时消，消退后不留痕迹。蔡文墨表示，春季荨麻疹多由于接触某些致敏食物(如鱼、虾、蟹、牛奶、海产品等)或药物，以及冷热变化、日光等致敏因素所致。

案例分享：王女士是一名春季荨麻疹患者，每年春季她都会因为接触花粉和食用海鲜而出现荨麻疹。经过蔡文墨医生的建议，她减少了春季户外活动的频率，尽量避免接触花粉，同时注意饮食调理，荨麻疹的症状得到了明显的缓解。

春季“桃花癣”：光感性皮炎须注意防晒

“桃花癣”是一种好发于春季的皮肤病，主要表现为面部皮肤出现红血丝、红斑和米粒大小的丘疹，并伴有轻度脱屑。蔡文墨解释说，这实际上是由于春天阳光中紫外线含量骤然增高所引起的光感性皮炎，与桃花并无直接关系。

案例分享：李小姐每年春季都会因为面部皮肤发红、瘙痒而烦恼。经过蔡文墨医生的诊断，她得知自己患上了春季“桃花癣”。医生建议她每天出门前涂抹防晒霜，避免阳光直射，同时多吃富含维生素C的食物，增强皮肤抵抗力。经过一段时间的调理，李小姐的症状得到了有效改善。

春季蔬菜日光性皮炎：感光蔬菜与阳光的“化学反应”

春季蔬菜日光性皮炎是由于食用了某些含有感光素的蔬菜后，再经太阳照射引起的皮肤病。蔡文墨指出，油菜、紫云英、灰菜和某些野菜都含有感光素，进食后必须经日照才会发病。

案例分享：张大爷是一位来自农村的菜农。每年春季，他都会因为吃了自家种的油菜而出现面部水肿、瘙痒等症状。经过蔡文墨医生的诊断，他得知自己患上了春季蔬菜日光性皮炎。医生建议他避免在春季食用上述感光蔬菜，或者在食用后避免阳光直射。张大爷遵循医生的建议后，症状再也没有复发过。

春季是过敏性疾病的高发季节，但只要了解并采取相应的预防措施，就能有效地避免这些困扰。蔡文墨提醒广大市民，有过敏体质的人在春天要特别注意防范过敏性疾病；一旦出现过敏症状，应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。同时，保持良好的生活习惯和饮食习惯也是预防春季过敏症的办法。

专家医讯

全国名中医团队专家 黄武松晋江中医院坐诊

本报讯 3月13日，全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家黄武松将亲临晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊，为广大患者带来福音。

黄武松教授是福建中医药大学附属第三人民医院老年病科主任，拥有丰富的临床诊疗经验。他擅长中西医结合治疗内外科各种疾病，尤其对心脑血管疾病、糖尿病、高脂血症、失眠、抑郁、妇女更年期、慢性胃肠道、骨关节进行性疾病等有着独到的见解和丰富的诊疗经验。

此次坐诊时间为3月13日(星期四)上午08:00—12:00，地点位于晋江市中医院爱国楼门诊部四楼404诊室(晋江市梅岭街新华街392号)。为了方便患者就诊，晋江市中医院提供了电话预约和公众号预约两种方式。患者可以通过拨打电话0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)预约，或者通过晋江市中医院公众号进行在线预约。

温馨提示：前来就诊的患者请携带以往病历、检查报告等，以便医师更好地了解您的病情，提供更精准的诊疗服务。

晋江市医院晋南分院 举办护士礼仪培训活动

本报讯 近日，晋江市医院晋南分院成功举办了一场别开生面的护士礼仪培训活动，以“全程服务，极致体验”为主题，旨在提升护士们的职业素养和服务水平，为患者提供更加优质的护理服务。

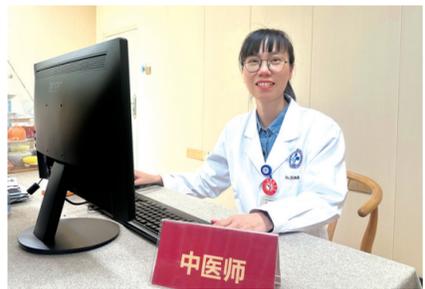
温馨开场，仪式感满满。活动当天，每位参与培训的护士都收到了精心准备的节日礼物——一枝向日葵和一封来自急诊科护士长的鼓励信。这份仪式感不仅让护士们感受到了科室的关怀与温暖，也激发了她们对工作的热情和积极性。向日葵象征着希望和阳光，寓意着护士们要像向日葵一样，用温暖和关爱照亮患者的心灵。

专业培训，提升职业素养。本次培训活动特别邀请了资深礼仪专家李沛娟进行授课。培训内容涵盖了职业形象塑造、沟通礼仪、服务礼仪等多个方面，通过理论讲解、情景模拟、互动讨论等多种形式，让护士们更加深入地了解礼仪的重要性和实际应用。在培训过程中，护士们积极参与、踊跃发言，不仅学习了如何展现优雅的仪态和专业的形象，还掌握了与患者沟通的技巧和服务意识。通过情景模拟和实战演练，护士们进一步巩固了所学知识，提升了实际操作能力。

该院相关负责人表示，此次护士礼仪培训活动不仅是一次知识的学习和提升，更是一次团队凝聚力的凝聚和升华。晋江市医院晋南分院将继续秉承“全心全意守护您的健康”的宗旨，不断提升医护人员的职业素养和服务水平，为患者提供更加优质、温馨的医疗服务。

节气养生

惊蛰养生： 抓住体质调理黄金期



吕美丽

春雷隐隐，万物盛新。随着惊蛰节气的到来，大自然开始焕发勃勃生机。对于人体而言，惊蛰也是调养身心的绝佳时期。晋江市医院晋南分院中医师吕美丽指出，顺应天时，科学养生，不仅有助于增强体质，还能为全年健康打下坚实的基础。惊蛰时节，万物复苏，人体阳气升发，正是调养身体的黄金时期。

早睡早起避风寒

惊蛰时节，是调养身心的黄金期。早睡早起，有助于阳气升发。惊蛰时节，万物复苏，人体的阳气也开始升发。为了顺应这一自然规律，吕美丽建议遵循“夜卧早起”的原则，晚睡不宜超过23点，早起不早于6点，以帮助阳气升发。

同时，由于春季早晚温差较大，需重点护住腰腹、下肢，避免过早减衣，以防“倒春寒”引发的感冒和心脑血管疾病。此外，拉伸四肢、按摩脚心或泡脚等方法也能促进血液循环，有效缓解春困。

艾灸排毒与食疗调养

艾灸特定穴位，排毒扶正祛邪。惊蛰时节，通过艾灸特定穴位，如足三里、大冲穴和神阙穴，可有效排毒、扶正祛邪。每日每次艾灸15~20分钟，以局部温热为度，即可达到养生效果。

吕美丽建议，不同体质的人在惊蛰时节的养生方法也有所不同。阴虚体质者宜滋阴清热，多食银耳、百合等；阳虚体质者宜温补阳气，多食羊肉、桂圆等；痰湿体质者则需健脾祛湿，多食冬瓜、薏米等。

食疗小贴士

“春季肝气旺盛，易伤脾胃。因此，惊蛰时节宜多吃甘味食物，如山药、大枣、蜂蜜等，以养肝健脾；同时，应少吃酸涩之物，以免收敛肝气，影响阳气升发。此外，惊蛰时节气候干燥，易上火，推荐食用梨、百合、银耳等润肺食材，可煮冰糖雪梨汤或银耳枸杞羹来润燥生津。韭菜、香椿、荠菜等时令蔬菜则有助于升发阳气，搭配清淡的蛋白质如鱼、豆类，更能增强免疫力。”吕美丽建议，还有，黄豆萝卜汤，有助于升发阳气，每周两天早晨饮服，让人感觉后背暖流涌动。雪梨无花果茶，滋润润喉，滋养肝肾，特别适合肝火旺、咽喉肿的人饮用。

“轮椅进来走着出去” 咱厝美式整脊屡获群众好评

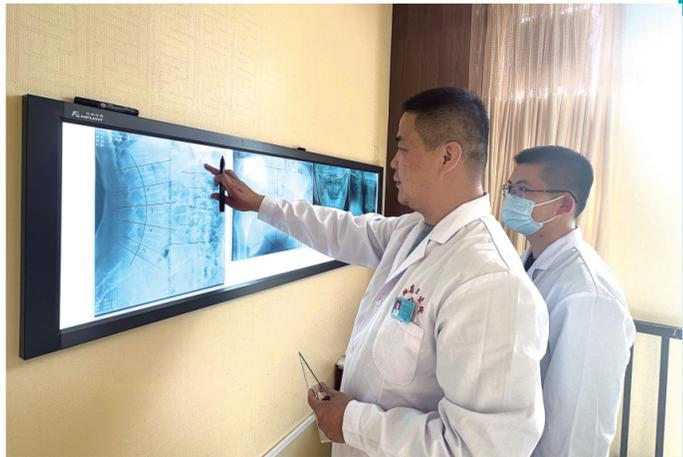
近日，一位长期受腰痛困扰的患者在池店镇卫生院副院长、副主任医师苏勇士的治疗下，成功摆脱了腰痛的折磨。据悉，苏勇士采用美式整脊手法为患者带来了显著的疗效。这位患者忍不住称赞：“效果立竿见影！实在太神奇！”



疗效显著患者赞誉

患者李先生，45岁，因长期伏案工作导致腰部疼痛，尤其在活动和翻身时疼痛更加明显。他曾多次就医，但效果均不明显。经朋友介绍，李先生来到苏勇士所在的池店镇卫生院桥南分院就诊。苏勇士在详细询问病史并进行体格检查后，初步诊断为腰椎间盘突出症。

针对李先生的病情，苏勇士决定采用美式整脊手法进行治疗。记者采访时了解到，美式整脊是一种源于美国的物理康复手段，它注



人体的整体研究，强调体内器官及肌肉、骨骼、神经之间的相互关系。通过科学的诊断，美式整脊能够精准地定位脊椎的问题所在，并通过手法矫正、脊椎枪活化治疗技术和顿压技术等手段，调整脊椎的生理结构，改善神经系统的传导功能，从而达到治疗的目的。

“说出来你都不信，效果实在太好！本来我是在家人陪同下坐着轮椅进诊室的，出来的时候我已经不用人搀扶，可以自己行动了。”经过一个疗程的治疗，李先生的腰痛症状得到了明显改善。他感到腰部活动更加自如，疼痛也大大减轻。为了巩固疗效，苏勇士还为李先生制定了一套个性化的康复训练计划，并指导他进行正确的坐姿和站姿训练。

中西医结合相辅相成

“美式整脊与中医综合调理的结合，为腰痛患者提供了一种全新的治疗方案。”苏勇士医生表示，美式整脊

能够精准地矫正脊椎的问题，而中医调理则能够从根本上改善患者的体质和气血状况。两者相辅相成，能够取得更好的治疗效果。在池店镇卫生院桥南分院中医馆进行综合治疗后，目前，该患者已经恢复健康。

这样的治疗方法，不仅让李先生重新找回了健康，也为其他腰痛患者提供了新的治疗思路。苏勇士提醒广大腰痛患者，应根据自己的具体病情综合考虑，结合中医和现代医学的诊疗手段，选择合理的治疗方案。同时，也要注意保持良好的生活习惯和坐姿站姿，预防腰痛的发生。

美式整脊作为一种自然疗法，得到了群众的广泛认可和应用。它不仅在治疗腰痛等脊柱相关疾病方面具有显著疗效，还能帮助患者改善体态、促进血液循环、提高生活质量。随着人们对健康需求的不断提高，美式整脊结合中医调理的治疗方法将会为更多的患者带来健康和希望。

晋江市第二医院(安海医院)： 以花为媒，传递医者人文温度

杏林春暖赠芳华，康乃馨香寄深情。3月11日，晋江市第二医院(安海医院)神内、心内、综合病区以“一花一世界，一影一长情”为主题，开展了一场别开生面的医患互动活动，为住院女性患者送上了素雅的康乃馨，用镜头定格医患共度的温情瞬间，传递出医者仁心的温暖关怀。

康乃馨，古称“香石竹”，根据《本草纲目》记载，有“清心养气”的功效，恰如医者“疗身更愈心”的誓言。活动当天，晨光初照；春风拂面，花香满怀。该院护士们手持缀满露珠的康乃馨，轻叩病房门扉。在神经内科，护士长许玉婷带领全科室护士，为患者送上鲜花，并详细叮嘱脑血管中预防要点。一束鲜花，不仅传递了温暖，更让患者感受到了医者的关怀与用心。

该院心血管内科则结合节日推出了“心健康”宣教卡片，提醒患者注意血压管理。心血管内科护士长王丽霞表示：“希望这些花能传递医患同心的温度，让治疗过程更有温情。”患者在接受专业治疗的同时，也感受到了来自医护人员的关爱



与陪伴。综合病区则针对术后女性患者，在鲜花中融入了康复指导手册，传递“身心同治”的理念。一束束鲜花，不仅为患者带来了春天的气息，更传递了医护人员对患者身心健康的全方位关注。

今朝康乃馨香犹在，他日杏林春暖常存。晋江市第二医院(安海医院)以花为舟，以文为楫，在现代医疗中复现了“医患共情”的古道热肠。这一枝花、一帧影、一卷书，不仅让冰冷的医疗器械间生长出了

文化的根系，更让“有时治愈，常常帮助，总是安慰”的医学真谛，在千年古镇安海的砖瓦间生生不息。

该院相关负责人表示，此次活动不仅展示了晋江市第二医院(安海医院)医护人员的专业素养和人文关怀，更彰显了医院对医患关系的深刻理解和积极构建。未来，医院将继续秉承“以人为本，服务至上”的理念，为广大患者提供更加优质、贴心的医疗服务。

健康话题

肠胃不适如何缓解?

在当今快节奏的生活中，健康问题日益受到人们的关注，尤其是便秘这一常见却又让人尴尬的病症。不少便秘患者希望通过调整饮食来缓解症状，那么，少吃真的能让便秘减轻吗？你是否也有相关的困扰？面对这一难题，你是如何应对的呢？下期“健康话题”，邀你一起来参与，分享你的相关经历。读者朋友可以将个人的见解、经历等想说的话发送短信至15980068048，或通过“晋江健康驿站”公众号后台留言发送给我们。我们将遴选部分幸运读者，送出由燕妮姜辣提供的健康礼品一份。