

本期聚焦

春日长高健康指南

春天，是个万物复苏的季节。对孩子的身高增长来说，也同样是一个黄金期。中医经典《黄帝内经》提到：“春三月，此谓发陈”，意味着阳气升发、肝气旺盛，这是儿童骨骼生长的绝佳时机。日前，记者采访了咱厝多位中西医，结合中医理论与现代西医营养学分享长高攻略。专家建议：从饮食、作息到运动全面规划，有助于帮助孩子更好地把握这个长高的黄金时期。

▶ 中医调养 三脏同调助力成长

“中医讲长高，强调肝、脾、肾三脏同调的重要性。”晋江市医院梅岭院区许火燃表示，肾为“生长发动机”，主骨生髓，肾气足则筋骨强健、发育迅速。家长可以通过食疗来补肾，比如制作补肾强骨汤，选用黑豆、山药、核桃、莲子、红枣和筒骨一同炖煮，这道菜不仅补肾健脾，还能益气，非常适合生长期的孩子。

肝是“气血调度员”，肝气通畅则营养能顺利输送到骨骼，肝血充盈则筋脉柔韧舒展。可以让孩子适当饮用疏肝助长茶，其配方包括佛手、陈皮、炒白术、炒山药和茯苓，这些药材具有疏肝理气、健脾化湿的作用。脾乃“营养转化站”，脾胃虚弱的孩子易

积食、瘦小，难以吸收营养。因此，健脾至关重要。健脾黄金粥是一个不错的选择，该粥由怀山药、茯苓、莲子、芡实和小米组成，这些食材能够理气健脾祛湿，化解体内湿气，让营养更好地被吸收。

▶ 西医营养 科学搭配促进生长

“西医营养学认为，营养补充是长高的基础。孩子每天应摄入500毫升牛奶和1个鸡蛋，以补充钙质和蛋白质；每周至少吃3次深海鱼，如三文鱼和带鱼，以补充维生素D。此外，荠菜、香椿和菠菜等当季蔬菜富含维生素K，能促进钙的沉积，也应成为餐桌上的常客。”晋江市医院（上海六院福建医院）儿科林利平介绍。

良好的作息习惯对身高增长同样重要。

生长激素在夜晚的分泌最为旺盛，特别是21:00—1:00这一时间段。因此，建议孩子在20:30左右上床睡觉，以确保在生长激素分泌高峰期进入深度睡眠。为了进一步提高睡眠质量，家长可以在睡前帮孩子搓热双手，按摩“命门穴”和“涌泉穴”各100下，同时营造黑暗的睡眠环境，以促进褪黑素的分泌，增加30%的褪黑素有助于改善睡眠。

▶ 运动助长 科学规划激活潜能

运动是刺激骨骼生长的重要方式。林利平表示，根据西医运动学原理，合理的运动组合能够有效促进孩子身高增长。早晨起床后，可以进行摸高跳练习，每天3组，每组15次，这一运动能刺激骨骼板，促进



骨骼发育。

下午5—7时，是跳绳的最佳时间。让孩子保持每分钟120次的跳绳速度，持续10分钟，这有助于提升心肺功能，同时刺激下肢骨骼生长。睡前，则可以进行拉伸运动，如坐位体前屈和吊单杠，这些运动能够拉长脊柱间隙，使身体线条更加优美。

此外，家长在助力孩子长高的过程中，还需注意一些细节。许火燃提

出，首先，避免盲目补钙，过量补钙可能导致骨骼线提前闭合，应先调理脾胃吸收能力。其次，慎用田七、海马等猛药，儿童宜选用平和的药材，如山药、芡实、莲子、太子参等。再者，定期监测骨龄，生长缓慢的孩子需排查甲状腺功能减退、生长激素缺乏等问题。最后，情绪管理同样重要，对于抑郁的孩子，家长可多为其按揉太冲穴，以缓解情绪压力。

| 厚边医讯

晋江市医院梅岭院区： 开展学雷锋主题活动

本报讯 为传承雷锋精神，发挥党员模范作用，3月14日上午，晋江市医院梅岭院区党支部联合晋江市统计局党支部，在绿洲花园小区开展了“春风送暖学雷锋，便民服务暖人心”主题党日活动。

活动现场设置了健康义诊、健康知识宣传和统计普法三大板块。党员志愿者们分发中医健康、妇女保健等宣传资料，现场讲授卫生健康知识。同时，该院全科、妇科、中医科等科室医护人员，为群众提供义诊、健康宣教，解答疾病预防、治疗等问题，还免费测量血压、血糖。

此次活动吸引了众多小区及周围居民参与，现场气氛热烈。通过实际行动，该院医务人员为群众办实事、做好事，让雷锋精神在新时代绽放光芒，续写了新时代雷锋故事。此次主题党日活动不仅增强了党员的服务意识，也提升了居民的健康意识和法律意识，取得了良好的社会效果。

别小瞧咳嗽！ 当心这种传染病



李先生是一位年轻的上班族，平时工作忙碌，身体一向还算健康。但最近几个月，他总感觉身体有些不对劲，时常咳嗽。一开始，他认为是普通感冒，没在意。可咳嗽越来越严重，还伴有低烧、盗汗、乏力等症状，体重也逐渐下降。在家人的劝说下，他终于去医院做了检查，结果被确诊为肺结核。

在我们的生活中，结核病或许听起来并不陌生，但它带来的危害却远比我们想象的更为严重。今年的3月24日是第30个“世界防治结核病日”，晋江市疾控中心温馨提示：如果出现咳嗽、咳痰持续2周以上或痰中带血等可疑症状，应立即到结核病定点医院（晋江市医院）就诊。

结核病是什么

结核病又称痨病，是由结核分枝杆菌感染引起的慢性传染病，可侵犯人体除指甲、毛发外的多个脏器，最常发生在肺部。目前，肺结核在我国法定报告甲乙类传染病中发病和死亡数排在第二位，仍然是严重危害我国人民健康的重大传染病之一。

肺结核有什么症状？肺结核的常见症状是咳嗽、咳痰，还会伴有痰中带血、低烧、夜间出汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等症状。如果咳嗽、咳痰症状持续2周以上，或痰中带血应高度怀疑得了肺结核，要及时到医院看病。

如何有效预防肺结核

肺结核是呼吸道传播，患者咳嗽、咳痰、打喷嚏、大声说话时，可能把带有结核菌的飞沫散播到空气中，其他人吸入后，就可能发生感染。

如何有效预防肺结核？晋江市疾控中心建议：保持良好的卫生习惯。日常生活中，要做到勤洗手、多通风、常锻炼。注意咳嗽礼仪。咳嗽、打喷嚏时，要注意避开他人，并使用纸巾、手帕等遮掩口鼻；要养成不随地吐痰的良好习惯。新生儿要及时接种卡介苗，可以预防儿童结核性脑膜炎和粟粒型结核。患者及家属做好防护措施。患者要与他人保持社交距离，并佩戴口罩；尽量单独居住，至少分床或同床分头睡；尽量不去人群密集的公共场所。

怀疑患了肺结核应该怎么办？记者获悉，晋江市医院是晋江市结核病定点治疗机构。怀疑患了肺结核，应及时到晋江市医院结核门诊接受检查，早发现、早诊断、早治疗是治愈肺结核的关键。抗结核治疗是结核病防治的重要措施，遵从“早期、联合、规律、适量、全程”原则，90%以上患者可以治愈。如果不规范治疗，容易引发耐药肺结核，而耐药肺结核的治愈率低、费用高，严重影响个人的身体健康，增加家中的经济压力。

| 专家医讯

晋江市中医院针灸科专家 石磊坐诊通知

本报讯 为满足广大患者的就医需求，晋江市中医院特引进针灸科专家石磊主任医师，自3月17日起，在总院及爱国楼门诊部开展坐诊服务。具体安排公告如下：

石磊主任医师拥有丰富的学术背景和临床经验；担任中国针灸学会老年病专业委员会常务委员等多项职务，并在奥地利维也纳多瑙河医院神经内科访学；参与编写多部规划教材，并主持及参与多项国家自然科学基金项目及重点研发计划项目。

擅长诊治：神经系统常见及疑难病症，如运动神经元病、帕金森病、痴呆、脊髓损伤等；脑血管病；肌肉骨骼系统、消化系统、循环系统疾病，涵盖颈椎病、腰椎间盘突出症、慢性胃炎、高血压病、糖尿病等。

坐诊时间为每周四14:30—17:30；地点为该院康复楼二楼针灸推拿科；每周一、三、五8:00—12:00，坐诊地点位于该院四楼402诊室。电话预约：总院0595-85891234。

温馨提示：就诊时请携带过往病历、检查报告等相关资料，以便医生更好地了解病情，提升诊疗效率。晋江市中医院致力于为患者提供优质的医疗服务，期待您的到来。

把握长高黄金季 共筑儿童骨龄 健康防线



春风送暖，生机盎然，春季是孩子生长发育的黄金时期。为了携手广大家长密切关注孩子的成长步伐，共同促进孩子们在春日的暖阳下茁壮成长，晋江市第二医院（安海医院）儿科特举办以“把握春季长高季，关注儿童骨龄健康”为主题的健康科普暨义诊活动。

活动亮点聚焦

骨龄，作为骨骼年龄的简称，是通过对比儿童骨骼实际发育程度与标准发育程度得出的年龄指标。它更准确地反映了儿童的发育水平，是评估生长发育状况的重要工具。定期监测骨龄，有助于及时发现并干预生长发育中的问题，为孩子的健康未来保驾护航。

本次活动内容丰富，包含免费身高体重测量与个性化评估、骨龄检测与专家解读、生长发育知识讲座。活动中，专业医护人员将细致地为孩子们测量身高、体重，依据科学标准，评估孩子的生长曲线，为每位家长提供量身定制的生长发育建议。并借助先进的骨龄检测设备，精准捕捉孩子的骨骼发育状况。资深儿科专家将结合骨龄结果与实际年龄、身高、体重等多元因素，综合分析孩子的生长发育潜力，预测未来身高，并针对可能存在的问题提出专业干预方案。知识讲座由该院儿童生长发育门诊的汤恺婷主治医师主讲，深入浅出地讲解儿童生长发育的规律、影响因素以及促进长高的科学方法。讲座中特设互动答疑环节，让你的疑问得到即时解答。

参与方式温馨提醒

您的孩子是否比同龄伙伴略显娇小，常坐班级前排？孩子每年的身高增长不足5厘米，让您心生忧虑？女孩早于7岁半出现乳房发育，或男孩早于9周岁前睾丸增大？您对孩子的身高有明确的改善期望？若有上述情况，则属于适宜参与群体。

本次活动面向4至14周岁的儿童及其家长开放。请扫描下方二维码进行报名，报名成功后您将收到短信通知，凭此短信即可参与活动。名额有限，仅限前35名小朋友参与。若你同时为多位小朋友报名，请逐一填写信息。



小贴士

时间：2025年3月22日，上午9:00至11:30，让我们相约在春日的晨光中。

地点：晋江市安海医院门诊楼（1号楼）三楼儿科诊室旁的宣教室（孕妇学校）。环境温馨，设施齐全。

陈埭中心卫生院： 开展慢阻肺筛查 守护呼吸健康



在繁忙的生活节奏中，我们常常忽略了身体发出的细微警报。特别是在呼吸健康方面，有一种被称为慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺）的“隐形杀手”，正悄悄威胁着无数人的健康。为了提升公众对慢阻肺的认识，加强早期筛查与预防，陈埭中心卫生院内科特别开展了慢阻肺筛查活动，旨在为您的呼吸健康保驾护航。

认识慢阻肺： 隐匿的健康威胁

慢阻肺是一种常见的慢性呼吸系统疾病，主要因长期暴露于有害气体（如烟草烟雾、工业粉尘）中，导致气道和肺泡受损，进而造成持续性气流受限。它就像一个“沉默的破坏者”，在不知不觉中侵蚀着我们的肺部健康。慢阻肺的典型症状包括慢性咳嗽、咳痰、呼吸困难以及活动耐力下降，这些症状不仅影响患者的生活质量，还可能引发



一系列严重并发症，如肺心病、呼吸衰竭，甚至增加肺癌的风险。

内科团队风采

● 专业团队，精准筛查

陈埭中心卫生院内科拥有一支专业的医疗团队，他们凭借丰富的经验和先进的设备，能够为您提供科学有效的慢阻肺筛查服务。通过问卷调查、肺功能检查等手段，我们能够及时发现早期患者，为患者争取到宝贵的治疗时间。

● 筛查流程简便快捷

在该卫生院，慢阻肺筛查流程简便快捷。你只需填写一份简短的筛查问卷，了解你的吸烟史、职业暴露史、家族史等信息，随后进行肺功能检查（吹气测试），整个过程无痛无创，一般10分钟左右即可完成。若有必要，我们还会根据你的具体情况建议进行胸部CT检查，以全面评估您的肺部健康状况。

● 案例解读：早发现，早治疗

张先生是一位长期吸烟者，最近

发现自己走几步路就气喘吁吁，起初并未在意，后来在陈埭中心卫生院内科进行慢阻肺筛查时，被确诊为早期慢阻肺。通过及时戒烟和接受规范治疗，张先生的病情得到了有效控制，生活质量也得到了显著提高。这个案例告诉我们，早期筛查对于慢阻肺的防治至关重要。

预防与干预：

守护呼吸健康的行动

除了进行筛查外，预防与干预同样重要。为了降低慢阻肺的风险，该院相关负责人建议你采取以下措施：

戒烟：戒烟是降低慢阻肺风险的最有效手段。无论您吸烟多久、多少，戒烟都能为您的肺部健康带来积极改变。

远离污染环境：尽量减少在雾霾天外出，厨房安装性能良好的油烟机，职业暴露者工作时佩戴防护口罩。

接种疫苗：接种流感疫苗和肺炎疫苗可有效减少慢阻肺急性发作次数，降低感染风险。

肺康复训练：进行腹式呼吸、缩唇呼吸等呼吸训练，以及适当的有氧运动，有助于改善呼吸功能，增强体质。

陈埭中心卫生院内科诚挚邀请广大市民参与慢阻肺筛查活动，让我们共同努力，守护你和家人的呼吸健康！门诊时间：8:00—11:30、14:00—17:00；咨询电话：0595-85180167。



晋江市医院肾内科举办患者交流会

3月13日，正值第二个世界肾脏日，晋江市医院（上海市第六人民医院福建医院）肾内科在病区内精心策划并成功举办了一场腹膜透析患者交流会。此次交流会的主题是“关注肾脏健康，早检查，保健康”，旨在提升公众对肾脏健康的关注度，增强患者对肾脏疾病的认知与预防意识。

关注肾病健康

活动当天，吸引了30名肾病患者及其家属的热情参与，现场氛围浓烈。该院肾内科副主任郑若霏以通俗易懂的语言，为患者们带来了“腹膜透析操作中的实用技巧”的讲解，内容深入浅出，赢得了在场患者的热烈掌声。同时，腹膜透析专科护士郑若霏围绕“透析患者的营养管理”进行了详细的健康宣教。现场互动积极，学习氛围浓厚。

严重后果。

在交流会上，该院大内科护士长柯瑜婷也发表了讲话。她强调了腹膜透析作为终末期肾病患者重要治疗方式之一的意义，并表示医院将继续加强腹膜透析专科护士的培养，提升护理服务质量。

健康宣教惠民

随后，该院肾内科腹膜透析专科护士陈若霏以通俗易懂的语言，为患者们带来了“腹膜透析操作中的实用技巧”的讲解，内容深入浅出，赢得了在场患者的热烈掌声。同时，腹膜透析专科护士郑若霏围绕“透析患者的营养管理”进行了详细的健康宣教。现场互动积极，学习氛围浓厚。

为了让患者们更直观地了解腹膜透析操作方法，郑若霏与郑丹凤主管护师还现场演示了腹膜透析外接短管的更换过程，并详细讲解了操作要点与注意事项。郑自力主任也在现场为患者们答疑解惑，提供了专业的诊疗建议。

此次交流会不仅内容丰富，而且形式多样，有效提高了患者对肾脏健康知识的了解与对肾脏病的认知度和重视度。郑自力表示，未来，晋江市医院肾内科将继承秉承“以患者为中心”的服务理念，定期举办类似的患者交流会等健康教育活动，为患者提供更优质、更专业的医疗服务，共同管理肾脏健康，为生命保驾护航。



| 专家医讯

晋江市中医院针灸科专家 石磊坐诊通知

本报讯 为满足广大患者的就医需求，晋江市中医院特引进针灸科专家石磊主任医师，自3月17日起，在总院及爱国楼门诊部开展坐诊服务。具体安排公告如下：

石磊主任医师拥有丰富的学术背景和临床经验；担任中国针灸学会老年病专业委员会常务委员等多项职务，并在奥地利维也纳多瑙河医院神经内科访学；参与编写多部规划教材，并主持及参与多项国家自然科学基金项目及重点研发计划项目。

擅长诊治：神经系统常见及疑难病症，如运动神经元病、帕金森病、痴呆、脊髓损伤等；脑血管病；肌肉骨骼系统、消化系统、循环系统疾病，涵盖颈椎病、腰椎间盘突出症、慢性胃炎、高血压病、糖尿病等。

坐诊时间为每周四14:30—17:30；地点为该院康复楼二楼针灸推拿科；每周一、三、五8:00—12:00，坐诊地点位于该院四楼402诊室。电话预约：总院0595-85891234。

温馨提示：就诊时请携带过往病历、检查报告等相关资料，以便医生更好地了解病情，提升诊疗效率。晋江市中医院致力于为患者提供优质的医疗服务，期待您的到来。

| 本版由本报记者吴清华 通讯员陈丹红采写 |