



官方微信公众

中医减肥“针不戳” 晋江市中医院减重门诊开设啦

你还在为体重困扰吗？总是想狠下心来逼自己一把却屡屡“破功”？不知道该怎么科学地进行身体管理？别犹豫了，去晋江市中医院“减重门诊”，让医者为你送上一份属于你的中式“瘦身”良策吧！

时下，随着生活节奏的加快和饮食习惯的变化，体重异常已成为困扰许多人的健康问题。为了积极响应国家关于慢性病防控和体重管理的号召，近日，晋江市中医院减重门诊正式开设。



中医减重科学健康

晋江市中医院减重门诊拥有一支由10名经验丰富的中医师组成的天使团队，他们专注于减重指导、膳食管理、科学运动和穴位埋线治疗等多方面服务，通过专业的中医团队和个性化的治疗方案，为广大市民提供科学、健康的体重管理服务。

“与传统减重方法相比，中医减重更注重从根源上调理身体，通过改善脾胃功能、促进新陈代谢、抑制食欲和调节内分泌等方式，达到健康减重的效果。这种方法不仅安全有效，而且疗效持久，不易反弹。”该门诊相关负责人介绍。

在减重门诊，记者了解到每一位患者都会接受全面的身体评估，包括体质、饮食习惯、生活方式等，以便医生能够制定出最适合个人的减重方案。同时，医生还会定期对患者进行随访，及时调整治疗方案，确保减重效果的最大化。

穴位埋线重塑美丽

作为减重门诊的一大特色，穴位埋线治疗这一中医特色外治法受到了许多患者的青睐。这种方法通过在特定穴位埋入医用可吸收线，使其在穴位内产生长久的刺激作用，从而调节人体代谢、内分泌和消化功能，达到减肥塑形的效果。

据该门诊医务工作人员介绍，穴位埋线治疗具有操作简便快捷（每次仅需20分钟左右，不影响日常生活）、效果持久、安全无副作用（采用可吸收线体，会被人体自然吸收）等优点。一次埋线效果可持续10—15天，且不影响患者的日常生活。当然，穴位埋线治疗并非一蹴而就，需要患者配合健康饮食和适量运动，才能达到最佳效果。因此，在减重门诊，医生还会为患者提供科学的饮食指导和运动建议，帮助他们建立健康的生活方式。



综合调理改善亚健康

一开始我是来减肥的，结果后面发现自己的整个身体素质都变强了。医生说，这是因为埋线能刺激穴位，有助于调节全身气血，改善亚健康。”一位产后宝妈告诉记者，在尝试了几次埋线减肥后，她对晋江市中医院的中医外治技术愈加喜爱和认可。该方法能有效改善亚健康状态，如疲劳、便秘、失眠等问题，使患者在减重的同时，整体健康状况得到提升。

记者了解到，中医认为，每个人的体质不同，提倡一人一方。为此，该院减重门诊的医务人员还会根据患者个人的体质为其定制适合自身条件的减重方案，效果更佳。对此，一位患者开心地表示：“能减肥，能改善身体，这样的减肥方式对我来说太有吸引力了！”

小贴士

门诊地点：晋江市中医院总院康复楼2楼针灸推拿科
门诊时间：周一至周五 8:00—12:00、14:30—17:30
预约方式：
1. 电话预约：0595-85674267
2. 微信预约：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—针灸推拿科—减重门诊团队



流感季节如何应对？ 食疗妙招来护航

在咳嗽、流感频发的季节，增强身体免疫力、缓解呼吸不适成为许多人关注的焦点。除了遵循医嘱、适当休息和保持个人卫生外，合理的饮食调理也是不可忽视的辅助手段。日前，记者采访了咱厝国家二级公共营养师黄胜红，为大家介绍几款简单易行、具有止咳化痰、润肺清热的食疗方，帮助大家温和地度过这个特殊时期。

冰糖炖梨等餐品建议

冰糖炖梨是民间流传已久的止咳良方，尤其适合因干燥或风热引起的咳嗽。选用新鲜雪梨一个，去皮去核后切成块，加入适量冰糖（根据个人口味调整），再加入少量清水，放入炖盅内，隔水慢炖1至2小时至梨肉软烂。梨性寒，能生津润燥、清热化痰，而冰糖则有补中益气、和胃润肺之效，两者结合，既能缓解咳嗽，又能滋润喉咙，是流感季节里的一道温馨甜品。

你试过盐蒸橙子吗？橙子富含维生素C，有助于提高身体抵抗力。将橙子洗净后，在顶部切开一个小盖，撒上少许盐，用筷子戳几下橙肉以便盐分渗透，然后盖上橙盖，放入蒸锅中蒸约15分钟。蒸熟后的橙子不仅口感更加柔和，其挥发油成分在热力的作用下更能发挥出止咳化痰的作用，是流感季节里一道简单有效的食疗佳品。

此外，银耳百合羹也是一个不错的选择。银耳和百合都是中医推崇的润肺佳品。将适量银耳提前泡发，撕成小朵，与洗净的百合一同放入锅中，加入适量清水，大火煮开后转小火慢炖至银耳软糯，最后可根据个人口味加入少许冰糖调味。银耳富含胶质，能滋阴润肺；百合则能清心安神，两者合用，对于改善因流感引起的干咳、燥咳尤为适宜。

简单饮品助健康

喜欢简单好操作的甜饮，不如试试蜂蜜柠檬水。它不仅富含維生素C，有助于提高免疫力，其温和的酸性还能帮助稀释痰液，缓解咳嗽。取新鲜柠檬切片，加入适量蜂蜜和温水搅拌均匀即可饮用。蜂蜜具有天然的抗菌和抗炎作用，能舒缓喉咙不适；柠檬则富含抗氧化剂，促进身体排毒，两者搭配既美味又健康。

对于风寒感冒引起的咳嗽，一杯温热的姜茶是不错的选择。取新鲜生姜切片，加入适量的水煮沸，可适量加入红糖增加风味。生姜性温，能发散风寒、温中止呕，红糖则能补血活血、暖胃驱寒，一杯下肚，不仅能缓解咳嗽，还能让身体暖和起来，增强抵抗力。

黄胜红建议，通过这些自然的食疗方法，我们可以在享受美味的同时，辅助缓解咳嗽、流感带来的不适，为身体筑起一道健康防线。当然，如果症状持续不减或加重，应及时就医，以免延误病情。



泉州首家县级 退役军人优待医院揭牌



本报讯 3月19日上午，由晋江市退役军人事务局、晋江市卫生健康局和安海镇党委、政府联合倡导设立的泉州首个县级退役军人优待医院在晋江市第二医院（安海医院）揭牌，拥军优抚协议同步签署。此举是晋江市建立健全退役军人医疗服务保障工作，助力双拥工作高质量发展，营造“让军人成为全社会尊崇的职业，让退役军人成为全社会尊重的人”社会氛围的实际举措，将进一步增强退役军人的获得感、荣誉感和幸福感。

协议规定，优待对象为全国退役军人和其他优抚对象（烈士遗属、因公牺牲军人遗属、病故军人遗属）。该院将设置专门办公室，负责对接市退役军人事务局，协商、协调优先优待日常事务，并建立意见反馈渠道，定期督导落实情况。

为保障优待的落实，协议推出“一免一减八优八专”的惠军举措：“一免一减”即免挂号费、体检优惠；“八专”即专设退役军人医疗服务保障岗，助力双拥工作高质量发展，营造“让军人成为全社会尊崇的职业，让退役军人成为全社会尊重的人”社会氛围的实际举措，将进一步增强退役军人的获得感、荣誉感和幸福感。

协议规定，优待对象为全国退役军人和其他优抚对象（烈士遗属、因公牺牲军人遗属、病故军人遗属）。该院将设置专门办公室，负责对接市退役军人事务局，协商、协调优先优待日常事务，并建立意见反馈渠道，定期督导落实情况。



先就诊、优先检查、优先治疗、优先取药、优先住院、优质服务。目前，配套设置的退役军人服务专岗、优先服务窗口、“退役军人驿站”已同步正式启用。

晋江市第二医院（安海医院）是南翼新区公立三级综合性医院，医院拥有先进的医疗设备、专业的医疗团队，具备设立退役军人优待医院的优质条件。院方表示，让退役军人在享受普惠医疗保障的同时，叠加享受优先优待的医疗服务，是切实减轻退役军人医疗负担的有力举措。

本期聚焦

户外运动正当时 春季健康运动有讲究

春季光景好，运动正当时！在这个充满活力和希望的季节，正是我们走出家门，投身户外运动的最佳时机。无论是徒步、攀爬还是露营，都能让我们在大自然的怀抱中尽情释放冬日的沉闷，迎接新的挑战。下面，就让我们一起来看看春季锻炼的注意事项清单，确保你的运动之旅既健康又安全。



春日健身 热身运动不可少

春季锻炼的第一步，就是要做好充分的准备活动。经过一个冬季的“蛰伏”，我们的身体可能还处于相对“僵硬”的状态。因此，在开始正式锻炼之前，进行5—10分钟的热身运动显得尤为重要。你可以选择慢跑、拉伸或者做一些简单的体操动作，以帮助提高肌肉温度，增加血液循环，从而减少受伤的风险。

在选择运动项目时，建议从中低强度的运动开始，如快走、慢跑、骑自行车或瑜伽等。这些运动强度不大，可以促进身体逐渐适应春季的气候和环境，避免突然加大负荷导致身体不适。随着身体状态的逐渐提升，再逐渐增加运动时间和强度，让身体在春季这个黄金期得到全面的恢复和提升。

春风拂面 注意防风与补水

春季气温多变，早晚温差较大，因此选择合适的运动装备至关重要。建议穿着吸汗快干、轻便舒适的衣物，这样既能保暖又能透气，避免因出汗后受凉而感冒。同时，一双合脚、支撑良好的运动鞋也是必不可少的，它能有效保护脚部，减少运动损伤。

在运动过程中，补水也是非常重要的。虽然春季不如夏季炎热，但运动依然会导致出汗和水分流失。记得在运动前后及过程中适量饮水，最好是温开水，避免饮用过冷或含糖饮料，以免影响消化和水分吸收。

露营正当时 安全与踏青并重

春季是露营的绝佳季节，约上好友

或带上家人，远离城市的喧嚣，去感受大自然的宁静与美好。然而，露营也需要注意安全和环保。

在露营地选择体育活动时，要根据自己的身体状况和体能水平合理选择。无论是徒步、攀爬还是其他户外运动，都要做好充分的准备活动，并遵循正确的运动技巧。同时，要注意天气变化，灵活调整计划，避免在恶劣天气下外出锻炼。

在露营过程中，尽量选择自带食物。准备食物时，要注意选择新鲜、易保存的食材，如面包、水果、坚果等。避免携带容易变质的食物，如熟肉制品、奶制品等。如果要携带这些食物，一定要使用密封的保鲜盒，并且放在阴凉处。不在野外采摘不认识、不熟悉的野菜，避免误食引发食物中毒。

晋江市中医院： “互联网+护理” 让关爱与专业触手可及

手机点一点，预约“互联网+护理服务”；“专业护理+全面指导”，居家康复更安心。3月14日，晋江市中医院骨伤科护理团队接到一份特殊的“订单”：人工股骨头置换术后的陈奶奶因不方便前往医院换药，家属通过医院公众号提交了“伤口护理”申请。该院九病区护士长许瑜瑜和责任护士张冬萍迅速响应，备齐换药物品，按约定时间前往陈奶奶家中。“真没想到，手机点一点，护士就能上门换药！”陈奶奶的家属感慨道。

“出院≠服务结束” 暖心服务持续在线

到访后，护理团队不仅为陈奶奶检查伤口、换药，针对陈奶奶出院后的血糖变化情况，动态调整饮食和锻炼建议，而且再次对陈奶奶进行生活能力指导、肌力锻炼及居家防跌倒注意事项的宣教。

“本来我都很担心出院后伤口清洗、换药这些问题，害怕恢复不好，现在有你们上门护理，我就安心多了。”换药结束后，陈奶奶拉着护士的手连连道谢。此次服务不仅是简单的上门换药，更是通过“互联网+”实现了全周期健康管理——从住院到居家，护理团队始终在线，用专业守护患者康复的每一步。晋江市中医院始终践行“优质护理零距离”的理念，通过“互联网+护理服务”打破时空限制，让行动不便的患者足不出户也能享受专业医疗资源。

据了解，“互联网+护理”上门服务包括基础护理（生命体征监测、血糖监测、静脉采血、鼻饲等）、静脉治疗（外周静脉留置针维护、PICC护理、输液港维护等）、伤口护理（伤口/造口护理、压疮护理等）、母婴护理（催乳通乳、新生儿沐浴、新生儿抚触、脐带护理、中医产后修复等）、中医护理（耳穴压豆、刮痧、穴位按摩、穴位贴敷、拔罐、艾灸、耳尖放血等）、割管护理（留置/更换胃管、引流管护理、导尿管护理等）。

预约方式及收费标准

目前，该院提供多种预约服务的方式。公众号预约方式：关注“晋江市中医院公众号”，进入“门诊预约”板块，再选择“网约护士平台”进行预约。电话预约方式：拨打0595-85891234进行预约，服务时间为每天的8:00至22:00。对于住院患者，请在出院前到所在科室的护士站进行登记。

关于收费标准，依据福建省医疗保障局文件（闽医保规[2024]3号），采用“医疗服务价格+上门服务费”的收费模式。其中，上门服务费根据距离实行阶梯定价：3公里以内每次收费100元，3.1至5公里每次收费150元，5.1至10公里每次收费200元，确保价格公开透明。

厝边医讯

晋江市医院晋南分院： 精准帮扶好暖心

本报讯 为深化精准医疗结对帮扶和党员义工医疗帮扶困难党员活动，充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用，切实为群众解难题、办实事，日前，晋江市医院晋南分院行政后勤党支部开展了“党建引领领初心 精准帮扶暖民心”活动。

党员义工慰问小组前往深沪镇伙伙村和龙湖镇后溪村看望并慰问了帮扶对象和困难党员。活动中，该党员医护团队先后前往帮扶对象和困难党员家中，与帮扶对象、困难党员亲切交谈，仔细询问他们的生活状况、身体情况及遇到的困难，并为他们提供免费健康咨询及用药指导。

晋江市中医院： 护肝健康知识宣讲将启

本报讯 肝脏作为人体的重要器官，承担着解毒、代谢、储存能量等多重功能。然而，现代生活中不良的生活习惯、环境污染等因素，使得肝脏疾病的发生率逐年上升。为纪念第96届“中国国医节”和第25个“全国爱肝日”，晋江市中医院特将举办护肝健康知识宣讲活动，旨在通过专家的讲解和互动，让市民了解肝脏的保健知识，学会在日常生活中保护肝脏，预防肝脏疾病的发生。

届时，该院周婉迎医师将从中医的角度出发，讲解如何通过日常饮食来保养肝脏。她将分享一些养肝护肝的食疗方法，以及应避免的食物，帮助市民建立健康的饮食习惯。张娜芳药师将介绍一些常见的具有护肝作用的中草药，包括它们的功效、用法和注意事项。她还将分享一些中草药养肝的小妙招，让市民了解如何在日常生活中运用中草药来保护肝脏。

活动时间：3月22日（周六）下午3:30至4:30；活动地点：晋江市中医院总院住院部2楼转角；活动对象：感兴趣的市民朋友均可参与。报名方式：请致电林银银（15759890005）报名咨询。

健康问答

春日餐桌分享

读者：春天到了，可以推荐一道美味药膳吗？
晋江市中医院健康管理中心：给大家分享一道简单的养生食谱——香椿炒鸡蛋。先把香椿洗净，用开水焯一下，切碎备用。然后打几个鸡蛋在碗里，加点盐搅拌均匀。接着热锅倒油，油热后倒入鸡蛋液，稍微凝固后再放入香椿碎一起翻炒，炒熟就可以出锅啦！这道菜简单易做，营养丰富，特别适合春分时节食用。