

陈埭中心卫生院中医体质调理科：春季助长，抓住生长黄金季！

随着春季的到来，万物复苏，自然界进入了一个生机勃勃的季节。对于儿童而言，春季不仅是享受大自然美景的好时光，更是促进生长发育的黄金期。晋江市陈埭中心卫生院中医体质调理科，作为福建省中医体质调理协会的会员单位，在这个春季为广大家长和孩子提供了专业的助长方案，帮助孩子们抓住生长的最佳时机。

春季是儿童长高黄金季

《黄帝内经》有云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”这句话道出了春季自然界阳气生发、万物生长的特点。对于人体而言，春季同样是一个充满生机与活力的季节。研究表明，春季人体新陈代谢旺盛，生长激素(GH)的分泌量显著增加，尤其是在夜间10点至凌晨2点，这是生长激素分泌的高峰期。充足的睡眠能够最大化地利用这



一机制，促进儿童的生长发育。

此外，春季阳光充足，紫外线强度适中，有助于皮肤合成维生素D。维生素D作为钙的吸收“加速器”，在骨骼生长中发挥着至关重要的作用。同时，随着气温的回升，户外运动时间增加，如跳绳、篮球等运动不仅能够刺激骨骼生长板，还能促进成骨细胞的活性，进一步加速骨骼的生长。

春季适宜的气温也改善了儿童的食欲和消化功能，使得摄入的蛋白质、钙及微量元素等营养物质更易被吸收，为骨骼发育提供了充足的原料。因此，春季无疑是儿童长高的最佳季节。

中医助长方案助力儿童健康成长

针对春季儿童生长发育的特点，陈埭中心卫生院中医体质调理科推出了中医助长方案。中医认为，儿童的生长发育取决于肾、脾、肝三脏的盛衰。肾藏精，主骨生髓，为先天之本；脾统血，主四肢肌肉，为后天之本；肝藏血，在体合筋，具有协调气血津液的运

行输布的作用。因此，通过对肾、脾、肝的调养，可以帮助儿童更好地生长发育。

在中医助长方案中，小儿推拿是一种常用的方法。通过捏脊、清肝经、补脾经、按揉足三里、涌泉穴、摩腹等手法，可以疏通经络、激发生长力，改善睡眠、增强食欲、调节免疫，从而促进生长激素的分泌。此外，艾灸和穴位贴敷也是中医助长的重要手段。艾灸特定穴位如身柱穴、涌肉门等，能够提高血液循环，促进新陈代谢和生长发育；穴位贴敷则是通过将特制的中药膏剂贴敷在特定穴位上，利用药物对穴位的持续刺激来调节气血，增强脾胃功能，促进生长发育。

据悉，陈埭中心卫生院中医体质调理科不仅拥有专业的中医团队和丰富的临床经验，还开展了多项特色治疗项目，如过敏性鼻炎、腺样体肥大及厌食、溢奶、疳积等各类儿童病症的诊疗。同时，科室还提供了小儿推拿、艾灸、刮痧、挑疔、穴位贴敷等多种中医特色外治法，为儿童健康成长提供了全方位的保障。



就诊咨询小贴士

为满足广大家长和孩子的需求，陈埭中心卫生院中医体质调理科提供了详细门诊时间和地点信息。夏令时上午8:00至11:30，下午2:30至5:30；冬令时上午8:00至11:30，下午2:00至5:00。地点位于晋江市陈埭中心卫生院A栋一楼中医体质调理科。如有任何疑问或需求，可拨打电话13599176179，咨询该院儿内科负责人杨火燃医生。

杨火燃，2006年毕业于福建中医药大学，福建省中医体质调理学会委员，2015年参加技能大赛荣获“晋江市五一劳动奖章”，先后于厦门大学附属第一医院、福建中医药大学国医堂进修，从事临床工作近20年。对儿童呼吸系统、消化系统、过敏性疾病等常见病、多发病有丰富治疗经验；擅长小儿咳嗽、泄泻、夜啼、便秘等中西医结合治疗。

中医文化润基层 健康理念入人心

本报讯 日前，为迎接第96个中国国医节，科学普及中医健康养生知识，提升全民健康素养，增强群众预防艾滋病、梅毒、乙肝母婴传播的意识，晋江市华侨医院中医康复理疗科团队、妇产科开展了一场以“传承中医文化，守护健康同行”为主题的公益义诊活动，用实际行动传递医者仁心。

当天上午9时，义诊活动拉开帷幕。中医康复理疗科的医生们充分发挥中医药“简、便、验、廉”的特色优势，为参与义诊的群众提供推拿、刮痧、拔罐、脉诊、体质辨识等多元化服务。

活动现场，该院蔡清淇、赵世荣两位医师凭借娴熟手法，为参与人员缓解肩颈酸痛、腰背僵硬等问题，并通过拔罐、刮痧调理气血、疏通经络。短短两小时内，团队累计服务数十人次，收获了现场一致好评。

“以前总觉得中医深奥，今天体验后才发现这么贴近生活。”一名参与义诊的群众在接受推拿服务后感慨道。活动中，医护人员还通过发放科普手册、现场答疑等方式，向大家普及“治未病”理念和四季养生知识，引导大家树立“防重于治”的健康意识。

该院中医康复理疗科负责人蔡清淇表示：“作为中医人，我们既要传承岐黄之术，更要践行医者使命。此次义诊不仅是国医节的活动，更是党建引领下服务百姓的生动实践。未来，我们将持续推动中医药“六进”工作，让更多人感受中医智慧，共享健康生活。”

记者了解到，在现场，该院医务人员还通过悬挂横幅、健康义诊、问答互动、发放宣传资料等多种方式向群众宣传艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播、预防和阻断等相关知识，让群众了解通过早检查、早发现、早干预可以预防艾滋病、梅毒、乙肝母婴传播。此外，他们还还对群众进行反对家庭暴力、支持性别平等、推动家庭和谐、共建美好生活等宣传。



本期聚焦

这份睡眠健康锦囊请查收

在快节奏的现代生活中，睡眠问题日益成为困扰人们的一大难题。本期聚焦，我们邀请了晋江市医院(上海六院福建医院)的神经内科副主任医师施清晓，借此机会为我们深入解读健康睡眠的重要性及实现方法。

睡眠障碍危害大

健康睡眠的标准是什么？施清晓表示，首先意味着能够按时规律的睡眠，入睡时间一般不超过30分钟。保证充足的睡眠时间是基础，成年人理想的睡眠时长为6至8小时，老年人则为5至6小时。在这段时间里，人们不会频繁醒来，不被多梦困扰，醒来后感到精力充沛，无嗜睡、乏力、头晕等现象。评估睡眠是否健康，主要从睡眠时长、睡眠质量和睡眠节律三个方面入手。

施清晓告诉记者，睡眠障碍是一大类疾病，目前已知的有100余种，其中最常见的是失眠和睡眠呼吸暂停。这些障碍不仅影响人的学习、记忆和情感，还会导致心理疾病的增加，身体免疫力下降，对各种疾病的抵抗力下降。长期睡眠障碍更是慢性疲劳综合征、高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病的重要原因之一，甚至增加中风、肿瘤的风险，导致过早衰老，缩短人群寿命。

优化睡眠的策略建议

“面对睡眠问题，我们可以从多个方面入手进行优化。”施清晓表示，首先，调节昼夜节律是关键，每天相对固定起床时间，通过晨光暴露强化生物钟。其次，保持良好的睡眠环境也很重要，卧室温度保持在18℃至22℃，使用遮光良好的窗帘，降低环境干扰。在饮食方面，他建议我们在睡前3小时避免油腻重口味或不易消化的食物，多吃色氨酸丰富的食物，如香蕉、牛奶，有助于褪黑素合成，促进安眠。运动管理同样不可忽视，睡前3小时避免剧烈运动，选择有氧运动并在合适的时间进行。晚间可进行舒缓的冥想、放松训练等，逐渐进入睡眠准备状态。

此外，减少电子产品的使用也是改善睡眠的有效途径。睡前1小时避免玩手机等电子产品，避免大脑兴奋和蓝光对褪黑素分泌的抑制。对于失眠患者，失眠认知行为疗法是目前最有效的非药物治疗方法，包括睡眠限制和刺激控制等方法，有助于养成健康的睡眠习惯。

守护童心 健康“童”行 晋江市医院晋南分院开展 龙湖镇幼儿园体检活动



每一份童年的笑容都值得用心呵护！为践行国家基本公共卫生服务理念，筑牢儿童健康防线，晋江市医院晋南分院组建专项服务队，走进龙湖镇25所幼儿园，开展为期27天的“基公卫幼儿生命周期的守护”暨“关注孤独症儿童，让爱与希望同行”健康筛查活动，为2800余名学龄前儿童送上了一份温暖的“健康大礼”。

多科联动一站式健康护航

在温暖的阳光下，这场为2800余名学龄前儿童提供全方位健康保障的主题活动有序开展中。记者了解到，这场活动采用了“多部门联动作战”的高效模式，该院医务科精心调配了儿科、口腔科专家，护理部则组建了充满爱心的“微笑护士”服务小组，公卫科则负责全程数据建档，确保每一个儿童的健康信息准确无误。孩子们在轻松愉快的氛围中，享受到了“一站式”的健康服务。

从身高体重测量，科学追踪成长曲线，到口腔健康守护，包括龋齿检查与专业涂氟，为乳牙穿上“防护衣”；从视力与听力筛查，及早发现潜在问题，到孤独症早期筛查，通过游戏互动、行为观察，点亮“星星的孩子”的希望；再到血红蛋白检测，揪出贫血隐患，助力营养均衡，每一项检查都体现了医院对孩子们健康成长的深切关怀。

聚焦孤独症 用爱叩响心门

“早一天发现，多一分希望！”在本次活动中，针对孤独症儿童的筛查成为重中之重。晋江市医院晋南分院的专家团队通过精心设计的趣味游戏和行为观



察，对孩子们进行了初步评估，并与教师们深入沟通了早期干预的重要性。筛查过程中，一位老师动容地说：“这样的专业筛查，给了孩子们更多被看见的机会！”对于那些筛查结果异常的儿童，医院开通了绿色通道，确保他们能够免费复诊，及时获得必要的诊疗。

活动现场，孩子们在欢声笑语中接受了筛查，而背后的专业团队则用无尽的爱心和耐心，为每一个“星星的孩子”打开了希望之门。这不仅仅是一次体检，更是一次心灵的触碰、一次爱的传递。

从体检到守护 健康服务不间断

“作为龙湖镇托幼机构健康管理定点单位，我们深知责任重大。”晋江市医院晋南分院副院长蔡秀群告诉记者，此次体检活动只是该院切实开展的国家基本公共卫生服务项目之一，医院将持续深化“医教融合”机制，为龙湖镇辖区25所幼儿园建立电子健康档案，通过健康随访、线上育儿课堂等方式，让基本公共服务真正成为孩子们成长路上的“隐形翅膀”。

每次体检结束后，晋南分院的团队都会进行复盘，针对当天体检中发现的

问题进行深入分析，提出解决方案，不断优化服务流程，提升服务质量。此外，医院还开设了儿童保健门诊，每周一至周日全天候开放，为家长和孩子提供更加便捷、专业的健康服务。

暖心服务在晋南分院延续，儿童保健门诊位于晋江市医院晋南分院5号楼4楼，咨询电话为0595-85226120。在这里，每一份童年的笑容都将得到最真挚的呵护，每一颗童心都将与健康同行。

蔡秀群坦言，此次体检活动不仅是一次对儿童健康的全面检查，更是晋南分院践行社会责任、传递爱与希望的生动实践。未来，医院将继续携手社会各界，共同守护孩子们的健康成长，让每一个童年都充满阳光与欢笑。



专家资讯

晋江市中医院特邀 运动医学专家汤海峰坐诊

本报讯 为满足广大患者的就医需求，提升医疗服务质量，晋江市中医院特邀福建医科大学附属泉州第一医院运动医学专家汤海峰主任于每周四驻点坐诊。汤海峰主任是亚太膝关节、关节镜及运动医学学会会员，从事骨科专业20余年，擅长膝、肩、髋、踝等关节损伤、疾病的诊疗及关节镜微创手术治疗。

坐诊时间为每周四下午3:00—5:30，地点在晋江市中医院门诊一楼113诊室。患者可通过联系人曾荣铭(电话/微信:13305975026)、医院预约服务中心(电话:0595-85891234)或晋江市中医院公众号进行预约挂号。

汤海峰主任的到来，将为晋江市中医院运动医学团队注入新的活力。欢迎广大患者前来就诊，携带以往病历、检查报告、体检报告等，以便医师更好地为您提供诊疗服务。

上海专家 莅临安海医院坐诊

本报讯 近日，晋江市第二医院(安海医院)特邀复旦大学附属眼耳鼻喉科医院青光眼科组副主任医师王丽莅临医院坐诊。专家门诊时间定于3月25日至26日，每日上午8:00至12:00，下午2:30至5:30；地点设在医院病房大楼(3号楼)2楼眼耳鼻喉中心。市民朋友可通过门诊预约电话0595-85700180或手术预约电话18065217615进行预约。同时，关注“安海医院”公众号也可轻松完成预约。

据悉，王丽博士是眼科学领域的专家，擅长青光眼和白内障的诊断及治疗，拥有丰富的临床经验和深厚的学术造诣。此次义诊活动将为晋江市民提供专业的眼科诊疗服务，欢迎大家前来咨询就诊。机会难得，欢迎广大市民把握良机，关爱眼耳鼻喉健康，享受专业医疗服务。

晋江市中医院： 结直肠外科权威专家 莅临坐诊

本报讯 3月29日(星期六)，福建医科大学附属第一医院结直肠外科权威专家官国先主任将亲临晋江市中医院坐诊。

坐诊时间为上午9:00—10:00，地点位于晋江市中医院门诊二楼209诊室。官国先主任系中国医师协会肛肠医师分会委员会委员，擅长腹腔镜及机器人腹腔镜微创结直肠癌根治术，拥有精湛的医术和丰富的临床经验。此次坐诊，将为晋江及周边地区的患者提供高质量的医疗服务。

同时，晋江市中医院胃肠外科专家也将为广大患者提供专业的诊疗服务，擅长胃结直肠肿瘤的微创手术及综合治疗。

请需要就诊的患者提前扫码预约，并携带以往病历、检查报告、体检报告等，以便医师更好地了解您的病情。此次专家坐诊机会难得，请广大患者把握机会，及时就医。

健康课堂

妙手巧外敷 温润消肿胀

“护士，我的脚和腿肿胀消退了许多，也不再疼痛，我终于能安心睡上几晚好觉了！这包扎的到底是什么‘灵丹妙药’，如此神奇？”在晋江市医院(上海六院福建医院)的病房里，58岁的许先生对中医护理团队表达了由衷的感激与称赞。那么，这位许先生口中的“灵丹妙药”究竟是什么呢？

盾边案例：肿瘤患者重获舒适

原来，许先生在罹患肿瘤后，由于肿瘤压迫下肢血管，导致下肢出现了严重的肿胀，行走变得异常困难。尽管尝试了多种治疗方法，但效果始终不明显。得知这一情况后，该院的中医护理人员根据许先生的具体病情，采用了复方芒硝外敷疗法。他们将芒硝放入特制的无纺布袋内，均匀地敷在许先生肿胀的下肢上，每天更换两次。

仅仅3天后，许先生的下肢肿胀便开始有所减轻，紧绷感也得到了缓解。坚持使用一周后，许先生明显感觉到下肢的肿胀减轻了许多，原本紧绷的皮肤也逐渐变得松弛，久违的笑容终于回到了他的脸上。

复方芒硝：中医外敷消肿妙招

据相关医务人员唐月婷介绍，肿瘤患者在漫长的治疗与康复过程中，经常会遇到肢体肿胀的问题。这不仅给患者带来了身体上的疼痛和行动上的不便，还在心理上造成了极大的负担。面对这一难题，复方芒硝外敷法为众多患者带来了新的希望。

“复方芒硝外敷疗法充分利用了芒硝的高渗吸水特性，能够迅速消除局部的肿胀，减轻炎症反应带来的疼痛。同时，它还能改善局部的血液循环，促进组织的修复与再生。这一疗法以其独特的优势，为患者带来了显著的缓解效果。”唐月婷解释说。肿瘤引发的肢体肿胀原因复杂多样，包括肿瘤压迫血管和淋巴管、治疗副作用及身体营养状况不佳等。而复方芒硝外敷法则是利用芒硝的泻下、软坚、清热等特性，将药物进行封包后敷于肿胀的肢体上。通过药物的渗透作用，复方芒硝能够消肿止痛、改善局部的微循环，促进多余水分和代谢废物的排出，从而减轻组织的水肿，缓解肢体的肿胀与不适。这一疗法的成功应用，不仅为许先生等肿瘤患者带来了福音，也为中医护理在现代医学中的应用开辟了新的篇章。

医生科普：心梗防治须知

该院心内科李劲松主任强调，心肌梗死是冠状动脉急性闭塞导致心肌坏死的危重症，救治需争分夺秒，预防更需多管齐下。

严格管控“三高”是关键。高血压、高血糖、高血脂患者需遵医嘱规律用药，定期监测指标，避免自行停药；定期进行心脏评估必不可少，冠心病患者或心脏术后人群，应定期复查心电图、心脏超声等，动态监测病情；警惕症状早就医，突发胸痛、胸闷、气促持续超过15分钟，需立即拨打急救电话，把握“黄金120分钟”；健康生活方式，戒烟限酒、低盐低脂饮食、适度运动，保持情绪稳定是护心关键；科学管理压力也很重要。比如，通过正念冥想、听音乐、适度社交等方式缓解压力，避免长期精神紧张。

记者了解到，此次成功救治体现了晋江市中医院胸痛中心“快速反应、精准施治”的救治能力。医院将持续优化诊疗流程，加强患者健康教育，推动“防—救—治—康”一体化服务，为市民心血管健康保驾护航。

突发心梗险丧命！ 晋江市中医院心内科：严管“三高”是关键

近日，晋江市中医院凭借专业的医疗技术和高效的团队协作，成功救治了一名急性心肌梗死患者。从急诊快速响应到心血管内科精准介入治疗，各环节紧密衔接，为患者构筑起坚实的“生命防线”，再次彰显医院在心脑血管疾病救治领域的综合实力。

男子突发心梗险丧命

当天凌晨，36岁的王先生因“胸痛10分钟”被紧急送入医院急诊抢救室。值班医生迅速完成心电图检查，结果显示“陈旧性广泛前壁心肌梗死”，床边超声提示左室前壁运动减弱。结合症状与检查结果，该院接诊医生谢良杰、陈江淮立即诊断为“急性心肌梗死”，随即启动胸痛中心绿色通道，予抗血小板聚集、抗凝及调脂稳定斑块、吸氧等紧急治疗。

然而，患者胸痛症状持续未缓解，复查心电图未见改善，肌钙蛋白更是升高至4.39ng/ml(正常值小于0.04ng/ml)。面对严峻的病情，经专科会诊后，该院心内科医生赖清锋立即启动胸痛中心应急预案，决定行“冠状动脉造影+PCI术(经皮冠状动脉介入治疗)”，以开通闭塞血管。

紧急施救转危为安

术中，该院心内科张玉梅医疗团队发现患者前降支(左冠状动脉主干重要分支)支架内出现再狭窄情况，此处病变毗邻心脏冠状动脉左主干，操作稍有不慎可能引发恶性心律失常、血管痉挛、支架定位偏移等并发症。

医疗团队凭借丰富经验，精准定位病变范围，避开高危区域，成功将药物涂层球囊释放至目标位置，有效解除血管狭窄。术后患者胸痛即刻缓解，转入重症监护病房密切观察治疗。目前，患者病情平稳顺利出院。