

考生家长看过来 中医妙招助力考试季

考生压力大？中医减压秘笈助你轻松备考。随着6月考试季的临近,考生们普遍面临着巨大的学习压力,焦虑、失眠、注意力不集中等问题频现。为了帮助考生们缓解这些症状,以最佳状态迎接考试,晋江市中医院中医师洪荣凯给出了一系列中医建议,从穴位按摩到艾灸,再到五音疗法,为考生们提供了科学有效的身心调节方法。

穴位按摩:简单易行提神醒脑

“考生们常常因为长时间的学习而感到头痛、疲劳,甚至情绪低落。这时,简单的穴位按摩就能起到很好的缓解作用。”洪荣凯中医师介绍道。他推荐了几个适合考生自我按摩的穴位,如百会穴、太阳穴、膻中穴等。百会穴位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处,轻揉或轻叩此穴1-2分钟,能提神醒脑、缓解头痛;太阳穴位于眉梢与外眼角之间,向后约一横指凹陷处,双手食指同时轻揉此穴,顺时针按揉1-2分钟,可有效缓解用脑过度的紧张性头晕。

“除了头部穴位,考生们还可以按摩手部的合谷穴和前臂的内关穴。”洪荣凯补充道。合谷穴位于手背第1、2掌骨之间,按压此穴能疏肝理气、缓解焦虑;内关穴则位于前臂内侧,腕横纹上2寸处,揉按此穴可宁心安神,帮助考生缓解心悸和焦虑情绪。

艾灸疗法:温通经络舒缓压力

除了穴位按摩,艾灸也是中医调理身心的一种有效方法。洪荣凯中医师特别提到了几个适合考生的艾灸穴位,如膻中穴、神阙穴(肚脐中央)、足三里等。膻中穴位于胸部正中线,两乳头连线中点,回灸灸此穴10-15分钟,能宽胸理气、舒缓胸闷和抑郁情绪;神阙穴则是温补元气、调和脾胃的重要穴位,隔盐灸或温和灸此穴,可改善因压力导致的消化不良和疲劳。

“足三里是补中益气、调节免疫力的要穴,温和灸双侧各10-15分钟,特别适合长期保健。”洪荣凯强调。他还提醒,高血压考生在进

五音疗法:聆听天籁调和情志

除了身体上的调理,中医还注重精神层面的调节。洪荣凯中医师推荐考生们尝试五音疗法,通过聆听特定的音乐来调和情志、缓解压力。“宫音如《江南丝竹》,能疏肝解郁,适合复习时听;宫音如《秋潮月夜》,则能稳定情绪,是考前放松的必备曲目。”他解释道。

此外,洪荣凯还建议考生们在书桌上或枕边放置薰衣草、茉莉和柏子仁等香草,这些天然植物散发的香气能舒缓神经、提升专注力。同时,每天进行10分钟的八段锦练习,如“双手托天理三焦”“五劳七伤往后瞧”等动作,也有助于缓解久坐疲劳,增强气血循环。

“中医的智慧在于整体调节,通过穴位按摩、艾灸和五音疗法等多种方法,可以帮助考生从身心两方面进行调节,以最佳状态迎接考试。”洪荣凯中医师最后表示。他希望这些中医建议能为广大考生带来实实在在的帮助,让他们在考试中发挥出最佳水平。



本期特邀嘉宾
洪荣凯

福建中医药大学附属晋江中医院针灸康复科主治医师。医学硕士,国家执业中医师。现为福建省中医体质调理学会理事;福建省中医药学会推拿康复分会委员;福建省中医药学会针刀分会委员。



晋江市医院眼科与耳鼻咽喉科独立分区 开启专科服务新篇章



为满足广大患者对专科诊疗的迫切需求,推动科室向专科化、精细化发展,晋江市医院(上海六院福建医院)于5月24日正式宣布,眼科与耳鼻咽喉科独立分区运营,眼科搬迁至医院2号楼7楼,耳鼻咽喉科则迁至2号楼10楼。这一举措标志着医院在提升诊疗服务水平、优化就医体验方面迈出了坚实的一步。

眼科:专业领航守护光明

晋江市医院眼科作为集医疗、教学、科研、防治盲为一体的专业学科,早已在区域内享有盛誉。它是福建省首批“光明中心”、晋江首家“市级干眼示范指导中心”,更是晋江公立医院首个近视防控“公益筛查服务点”。科室拥有专业医疗团队15人,其中高级职称2人、中级职称6人,并配备了图湃血流OCTA、莱卡手术显微镜等国际先进的诊疗设备,为患者

提供高端精准的诊疗服务。

此次独立分区后,眼科将进一步细分为白内障青光眼组、眼底病组、眼视光学组、眼整形组四个亚专业组,形成更加合理的人才梯队结构,专业技术经验也将得到更加充分的发挥。科室将继续以白内障、眼底病、眼视光等眼科疾病为诊疗重点,设五大特色亚专科,致力于为患者提供更加专业、全面的诊疗服务。

耳鼻咽喉科:精益求精畅享呼吸

作为泉州市临床重点学科,晋江市医院耳鼻咽喉科自1980年成立以来,便以其精湛的技术、丰富的经验和高度的责任心赢得了患者的信赖。科室拥有高清鼻内镜系统、耳内镜系统等先进医疗设备,并与中山大学附属第一医院、上海市第六人



院长陈铭分别与耳鼻咽喉科副主任李健祥、副护士长苏丽菲共同切开寓意着学科美好发展前景的蛋糕。

民医院等知名医疗机构保持紧密合作,不断引进先进的诊疗技术和理念。

独立分区后,耳鼻咽喉科将下设耳科、鼻科、咽喉科、头颈外科四个三级学科,形成更加完善的专科体系。科室将继续以年门诊5万余人次、住院1200余人次、手术约900例的雄厚实力,为患者提供更加优质、高效的医疗服务。同时,科室还将定期开展患者教育和健康科普活动,提高公众对耳鼻咽喉疾病的认知和预防意识。

晋江市医院(上海六院福建医院)此次眼科与耳鼻咽喉科的独立分区运营,是医院加强学科建设、提升服务质量的重要举措。未来,医院将继续深化“以患者为中心”的服务理念,为群众健康保驾护航。

晋江市医院晋南分院：“5·19世界家庭医生日”主题活动精彩上演



5月19日,正值第15个世界家庭医生日,今年的活动主题——“签约有感,健康可及”,如同一股温暖的春风,吹拂进千家万户,传递着健康与关怀的信息。为积极响应这一主题,进一步彰显家庭医生团队服务基层的崇高使命,展现他们守护群众健康的卓越专业素养与深厚人文情怀,晋江市医院晋南分院精心策划并成功举办了一场别开生面的“5·19世界家庭医生日”主题系列活动。

知识竞赛:家医团队展风采

日前,该院“家庭医生团队表彰大会”在激昂的《家医工作》微纪录片中拉开帷幕。活动伊始,便以树立先进典型为引领,旨在激励更多家庭医生团队投身于基层健康服务之中。通过一系列评选,一批在平凡岗位上做出不平凡贡献的家庭医生团队脱颖而出,成为大家学习的榜样。

健康守护,知识先行。紧接着,一场紧张激烈而又充满智慧碰撞的家庭医生团队知识竞赛拉开了帷幕。这不仅是一场对家庭医生团队专业知识掌握程度的严格检验,更是一个充分展现他们才华与风采的璀璨舞台。竞赛现场,各团队成员思维敏捷、对答如流,将深厚的医学知识与丰富的实践经验完美融合,赢得了现场观众的阵阵掌声。经过一番激烈角逐,最终,洪溪村家医团队(十三病区)凭借出色的表现荣获一等奖,后溪村家医团队(手术室)紧随其后,摘得二等奖桂冠,而龙园村家医团队(六病区)与鲁东村家医团队(七病区)则并列获得三等奖,共同见证了这一荣耀时刻。

一线直击:家医服务在行动

此外,为将健康服务真正落到实处,该院还组织了一系列健康惠民行动。家庭医生团队深入社区、走进家庭,为居民提供免费体检、健康咨询、用药指导等贴心服务,让健康理念深入人心,让健康服务触手可及。

此次“5·19世界家庭医生日”主题系列活动的成功举办,不仅进一步激发了该院家庭医生团队服务基层的热情与动力,也极大地提升了广大居民对家庭医生签约服务的认知度与满意度。该院相关负责人表示,未来,医院将继续秉承“签约有感,健康可及”的理念,为构建更加和谐、健康的社区环境而不懈努力。

节气养生

小满至,万物盈 健康养生正当时

随着5月21日小满节气的到来,万物生长进入繁茂期,气温升高,降水频繁,湿热交加的环境对人们的健康提出了新的挑战。为此,记者采访了晋江市灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天钉,为公众提供科学的健康指导。

小满时节,饮食调养有讲究

“小满时节,人体津液消耗大,湿热问题逐渐加重,饮食调养至关重要。”林天钉在接受记者采访时表示。他建议,公众应多吃具有清热利湿作用的食物,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜等,这些食物既能祛湿又能健脾。同时,适当吃一些健脾的食物,如山药、白扁豆、芡实、大枣等,有助于增强脾胃功能。

林天钉特别提醒,此时应避免生冷油腻食物,少吃冰淇淋、冷饮等,以免损伤脾胃阳气。油腻、辛辣、甜腻食物也应尽量少吃,防止助湿生热。对于平时容易上火的人群,可以适当食用养阴润燥,兼具清热利湿或清热生津作用食材,如冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤等。

专家支招,科学应对健康挑战

除了饮食调养,林天钉还建议公众在小满时节要顺应天时,适当晚睡早起,保证充足睡眠,但要注意避免熬夜。同时,要防湿避寒,居住环境要保持干燥,衣物、被褥要勤晾晒。选择在清晨或傍晚天气较为凉爽时进行户外活动,如散步、慢跑、太极拳等,运动能促进气血流通,增强体质,但要避免过度劳累和剧烈运动。

日前,国家卫生健康委也以“时令节气与健康”为主题举行了新闻发布会,就小满时节的健康问题进行了详细解答。中国疾控中心研究员安志杰建议,预防呼吸道传染病,在日常生活中要保持良好个人卫生习惯,勤洗手,多通风。低龄儿童、老人及慢性病患者等免疫力较弱人群,建议接种预防呼吸道传染病的相关疫苗。

针对小满时节民间素有的“不吃生冷”说法,解释道,此时人体阳气属于升散状态,进食较多寒凉食物易损伤脾胃,导致脾胃运化功能失调,出现腹痛、腹泻、食欲不振等症状。她特别提示,对于脾胃虚寒的人群,要注意保护脾胃阳气,多进食健脾益气祛湿的食物。

小满时节,万物生长,生机勃勃。通过科学的饮食调养和健康的生活方式,我们可以更好地应对季节变化带来的健康挑战,享受健康、快乐的夏天。

英林镇中心卫生院：专业守护助力儿童



在成长的道路上,每一个孩子都是家庭的希望与未来。近日,晋江市英林镇中心卫生院儿童保健门诊就发生了一件温馨而感人的故事,不仅展现了医者仁心,更彰显了专业医疗团队在儿童健康成长中的重要作用。

细心问诊温暖人心

5月16日下午,吴女士带着一面鲜艳的锦旗,走进了该院儿童保健门诊,亲手将它交到了张彩红医生的手中。锦旗上,“无微不至爱呵护 情真意切似亲人”几个大字熠熠生辉,这是吴女士对张医生及全体医护人员最真挚的感谢。

原来,不久前,吴女士因孩子身高问题心急如焚,来到英林镇中心卫生院寻求帮助。张彩红接诊后,以她特有的温和与耐心,迅速安抚了吴女士的焦虑情绪,通过细致入微的问诊,全面了解了孩子的病史及生活习惯。在得知孩子的具体情况后,张彩红建议进行骨龄片拍摄及相关检查,以科学评估孩子的生长发育潜力。

科学干预见证成长

检查结果出来后,张彩红结合各项数据,为吴女士进行了详尽的解读,并量身定制了一套个性化的健康指导方案。从日常饮食的均衡搭配,到营养元素的精准补充;从作息时间的合理规划,到运动锻炼的科学建议,张彩红事无巨细,一一讲解,确保吴女士能够清晰理解并有效执行。在后续的随访中,张彩红更是持续关注孩子的生长发育情况,耐心解答吴女士的每一个疑问,及时调整干预策略。经过一段时间的科学与精心照料,孩子的身高增长趋势明显向好,吴女士悬着的心也终于落了地。

“我们深知,儿童的健康成长是每个家庭的心愿,也是社会进步的基石。”该院相关负责人表示,这面锦旗,不仅是对张彩红医生个人专业能力的认可,更是对该院儿童保健科全体医护人员辛勤付出的最好见证。

晋江市科创新区项目灵源安置区域选房安置通告

为确保晋江市科创新区项目灵源安置区域选房安置工作顺利进行,根据《晋江市科创新区项目选房安置实施方案》的有关规定,现将灵源安置区域选房安置有关事项通告如下:

一、时间安排

(一)选房时间:

选房时间为2025年6月5日(星期四)至2025年6月17日(星期二)。

(二)征收人根据选房顺序号载明的选房顺序,以日为单位安排一定数量的选房对象有序选房,每日下午进行房源确认,次日上午进行房源签认。

(三)房源确认时间:每日下午2:30开始;房源签认时间为房源确认次日上午9:00至12:00。

(四)各被征收人的具体房源确认和签认的时间以选房安置日程安排表和选房安置通知书为准。

二、选房地点

晋江市科创新区项目选房服务中心(地址:晋江市罗山街道科创豪苑B区)。

三、材料提供

被征收人在选房前应详细阅读选房安置工作须知等相关材料,并提前准备好以下相关材料:①选房顺序号;②土地房屋征收补偿安置协议书;③居民身份证原件并附复印件(如被征收人属机关企事业单位的,应提供工商营业执照或单位法人证书、单位法定代表人证明和法定代表人身份证等相关证明材料原件,并附复印件)。

四、财务结算

(一)被征收人房源签认后,当场进行财务结算并签署财务结算表,征收人发放缴款通知书。

(二)被征收人应在房源签认当日一次性结算安置房应补差总价款,并在房源签认之日起20日内全额缴付至缴款通知书指定的收款账户。

(三)属于征收人应退还被征收人的差价款,由征收人在房源签认之日起20日内将该差价款汇入被征收人原开设的临时安置补助费存折账户。

五、注意事项

(一)选房前,请被征收人根据选房时间安排,携带上述相关材料,提前到选房地点索取选房资料,熟悉选房事宜,做好选房准备。

(二)选房时,应按选房安置通知书规定的时间、要求,准时到达选房地点参加选房。如未按规定时间参加选房的,按视为自愿放弃当日选房顺序号处理。

(三)征收人将于2025年5月27日起开放一定数量的样品房供被征收人参观,请被征收人自行做好看房准备。

(四)其他不明事宜请向所在回迁工作组咨询。

六、联系方式

各回迁工作组联系电话:

回迁工作第一小组电话:19905060381;

回迁工作第二小组电话:19905060853;

回迁工作第三小组电话:19905060953;

回迁工作第四小组电话:19905061003;

回迁工作第五小组电话:19905061193;

回迁工作第六小组电话:17350935118。

特此通告。

晋江市自然资源局
2025年5月27日