

名医义诊助力生育梦 晋江市生殖健康服务中心正式成立

生育问题既是关系民族发展的“国之大事”，又关系到每家每户的“小幸福”。6月15日“世界不孕不育日”，晋江市中医院联合晋江市计划生育协会在爱国楼门诊举行“晋江市中西医结合生殖健康服务中心”揭牌仪式暨“助您好孕”义诊活动。此次活动旨在通过中西医结合的方式，为不孕不育家庭带来希望，助力更多家庭实现生育梦想。

强强联合，共筑健康梦想

揭牌仪式上，晋江市人民政府副市长吴尊意、福建省妇幼保健院许金榜教授及其团队成员、晋江市计划生育协会及市卫健局相关领导齐聚一堂，共同见证了这一重要时刻。

晋江市计划生育协会常务专职副会长张白茹在致辞中强调，孕育健康宝宝不仅是家庭的期盼，更是关乎国家发展、民族未来的重大战略议题。计生协会将与市中医院联手，以此为契机，积极整合资源，加强与卫生健康部门、医疗机构的协同合作，不断完善中西医结合生殖健康服务体系，让更多家庭能够享受到中西医结合生殖健康服务的便利与实惠。

许金榜教授也表示，中医在调经、助孕、安胎等方面有着独特优势，通过与现代生殖医学的精准诊断与先进技术相结合，将形成“1+1>2”的整合效应，为人民群众提供更优质、更便捷的全方位健康保障。

名医义诊，传递健康福音

揭牌仪式结束后，来自福建省妇幼保健院的中医妇科专家许金榜、黄山主任与市中医院



妇科、不孕不育MDT诊疗专家团队联手，在生殖健康服务中心开展了义诊活动。专家们运用中医望、闻、问、切的传统方法，结合现代医学知识，为育龄夫妇及关注生殖健康的群众提供了专业指导。

活动现场，还设有中医养生药膳展示区，红花丹参鸡、参归炖甲鱼等药膳受到了群众的好评。同时，活动还赠送四神汤、四汤包等中药茶饮包，发放涵盖“助您好孕”专项减免政策、生殖健康等内容的宣传单。

特色诊疗，守护生殖健康

记者获悉，晋江市中西医结合生殖健康服

务中心由晋江市中医院牵头，依托福建省妇幼保健院优生优育中西医协同诊疗中心晋江分中心，联合晋江市计划生育协会共同设立的。该中心旨在充分发挥中医药在优生优育领域的特色优势，推动中西医在优生优育、妇幼健康等方面的深度融合发展。

该中心诊疗特色鲜明，融中西汇、治养结合，重点围绕女性生殖特点，融合多种特色中药剂型与诊疗技术。诊疗范围广泛，包括卵巢囊肿、卵巢早衰、宫腔占位、输卵管疾病、多囊卵巢综合征等多种生殖健康问题。同时，该中心还开展了中药灌肠、火龙罐、针灸、穴位贴敷等特色疗法，为患者提供个性化的治疗方案。



许金榜

此次“晋江市中西医结合生殖健康服务中心”的揭牌和义诊活动的成功举办，不仅为晋江及周边地区的不孕不育患者带来了福音，也进一步推动了中西医结合在生殖健康领域的应用与发展。晋江市中医院党委副书记、院长刘其聪表示，未来，市中医院将与市计生协会、上级医院等部门持续深化合作，不断提升中西医结合生殖健康服务中心的服务品质与技术实力，助力更多家庭迎来新生命。



健康课堂

视物变形 要关注黄斑病变

在日常生活中，不少人都有过这样的经历：看东西时，原本笔直的线条变得弯曲，物体的形状也发生了扭曲，仿佛整个世界都“变了形”。这究竟是咋回事？晋江市医院眼科负责人林水龙医生提醒，这很可能是黄斑病变发出的“信号”，需引起高度重视。

视物变形系黄斑病变“作祟”

黄斑，位于视网膜中心，是视觉最敏锐的部位，负责精细视觉和色觉。一旦黄斑出现病变，就会严重影响视觉功能，导致视力下降、视物变形等症状。

林水龙医生介绍，视物变形是黄斑病变较为突出的症状。患者眼中的直线会变得弯曲，比如窗户边框、门框等原本笔直的线条，在他们眼中可能呈现波浪状或扭曲状。看方形物体时形状也不再规则，严重干扰对物体形状的正常认知，给生活带来诸多不便。

63岁的叶阿姨就曾深受其扰。半年前，她开始感觉左眼看东西模糊，视觉中央区总有一个黑点且看物体时感觉变形。起初，她以为是老花眼加重，并未在意。直到戴上眼镜后视力仍无缓解，才赶紧来到晋江市医院眼科就诊。经过详细检查，叶阿姨被诊断为“左眼黄斑裂孔”。

黄斑病变案例剖析

除了黄斑裂孔，黄斑病变还包括黄斑水肿、黄斑出血等多种类型。咱厝李先生就曾经历过视物变形的困扰。起初，他只是偶尔发现自己看书时字体会扭曲，但随着时间的推移，这种情况越来越频繁。李先生最终到医院进行了详细的眼底检查，结果显示他患有黄斑水肿。

“黄斑水肿会导致视网膜明显水肿，使视网膜上的视细胞间隔加大变宽，或者由于视网膜粘连、瘢痕性收缩牵引，使视细胞拥挤在一块或重叠等，致使视物时物体的形态和大小会有很大的变化，如视物变小、视物变大和视物扭曲等。”林水龙医生解释道。

科学治疗护健康

林水龙医生表示，对于黄斑病变，应做到早发现、早治疗。不同的黄斑病变类型，治疗方法也有所不同。

林水龙医生还给出了一些预防黄斑病变的干货建议。他建议40岁以上人群每年进行一次全面眼部检查，包括视力、眼压、眼底等检查项目。早期发现黄斑病变的迹象，有助于及时采取治疗措施，延缓病情进展。

平时，要保持良好的用眼习惯，避免长时间盯着电脑或手机屏幕。每隔一段时间，应让眼睛休息一下，眺望远处，缓解眼睛疲劳。多吃富含维生素A、C和E的食物，如胡萝卜、南瓜、橙子及一些绿叶蔬菜等，这些食物有助于保护眼睛健康。患有糖尿病、高血压等全身性疾病的人群，要积极治疗和控制病情。长期高血糖、高血压会损害视网膜血管，增加黄斑病变的几率。此外，紫外线长期照射可能损伤黄斑区，外出时应戴防紫外线太阳镜，减少阳光直射眼睛，特别是在阳光强烈的时段，更要注意防护。避免直视强光，如太阳、电焊光等，降低光损伤风险。



本期聚焦

警惕“荔枝病”： 甜蜜背后的健康隐患



许友星

现象：“荔枝病”悄然来袭

“荔枝病”并非危言耸听，它是一种低血糖急性脑炎综合征，也被称作“荔枝中毒”。近期，多地医院接诊了不少因过量食用荔枝而出现不适症状的患者。这些患者往往在大量进食荔枝后，陆续出现头晕、乏力、出汗、肢冷、腹痛等低血糖症状。病情严重的，甚至会出现昏迷、抽搐，若不及时救治，还可能危及生命。

值得注意的是，发病者多为儿童，且多发生于清晨。许多家长在孩子前一晚大量食用荔枝后，次日清晨发现孩子出现异常，才匆忙送医。

分析：毒素作祟致低血糖

为何荔枝会引发如此严重的健康问题？许友星介绍，荔枝中含有两种“低血

糖毒素”——α-亚甲环丙基甘氨酸及次甘氨酸A。这两种毒素堪称“幕后黑手”，它们不仅会直接导致血糖下降，还会阻断糖异生的通道。糖异生是人体维持血糖稳定的重要生理过程，当血糖降低时，身体可以通过糖异生将非糖物质转化为葡萄糖，以维持血糖水平。然而，这两种毒素却让这一重要通道受阻。

不仅如此，它们还会影响脂肪氧化过程。正常情况下，当人体能量不足时，会动用脂肪来供应能量。但在这两种毒素的作用下，脂肪氧化过程也受到阻碍，身体动用脂肪来供应能量的路径被切断。这就好比人体在低血糖时失去了“自救”的能力，无法通过自身调节来恢复血糖平衡，从而导致一系列严重症状的出现。

建议：科学食用享甜蜜

为了避免“荔枝病”的发生，我们在享受荔枝美味时，一定要掌握科学的食用方法。许友星表示，首先，要控制食用量。成人每天食用荔枝不宜超过300克；儿童则更要适量，每次食用不超过5颗为宜。其次，不要空腹食用荔枝。空腹时，人体血糖水平较低，此时大量食用荔枝，其中的毒素更容易发挥作用，引发低血糖症状。建议在饭后半小时左右食用荔枝，这样既能享受美味，又能降低健康风险。

此外，对于儿童、老人以及患有糖尿病等基础疾病的人群，更要谨慎食用荔

每逢荔枝上市时节，那晶莹剔透、清甜多汁的荔枝总让人欲罢不能。晋江市安海镇卫生院中医科医师许友星提醒市民朋友：在享受这份甜蜜的同时，一种名为“荔枝病”的健康风险正悄然逼近，尤其是儿童群体更需警惕。



枝。家长要加强对孩子的监管，避免孩子过量食用。一旦出现“荔枝病”的相关症状，如头晕、乏力等，应立即停止食用荔枝，并适量补充糖分，如喝一些糖水或吃一些糖果。若症状严重，应及时就医，以免延误治疗。

健康提醒：荔枝虽好，但切莫贪多。让我们在享受这份甜蜜的同时，也关注自身健康，科学食用荔枝，远离“荔枝病”的困扰。

健康话题

入夏健身热潮涌 瘦身秘籍共分享



随着夏日气息愈发浓烈，气温节节攀升，健身减肥成为众多市民关注的焦点。为鼓励大家分享科学运动、健康瘦身的经验，此前，我们发起了“入夏健身正当时，邀您分享瘦身秘籍”的健康话题征集活动。活动一经推出，便得到了广大市民的积极响应，众多精彩纷呈的瘦身故事和实用干货纷至沓来。

晨跑：唤醒活力甩掉赘肉

在众多分享中，晨跑成了不少人的瘦身首选。市民陈先生就是一名资深的晨跑爱好者。他每天清晨五点半准时起床，简

单洗漱后便穿上跑鞋，迎着第一缕阳光开启一天的晨跑。陈先生表示，晨跑不仅能帮助他甩掉赘肉，还让他养成了早睡早起的好习惯。刚开始晨跑时，他连一公里都跑不下来，常常气喘吁吁、双腿发软。但他没有放弃，而是制定了循序渐进的跑步计划。从最初的几百米开始，每周逐渐增加跑步距离，同时控制跑步速度，避免过度疲劳。

在饮食方面，陈先生也有自己的心得。早餐他会选择高纤维的燕麦片搭配牛奶和水果，既能提供足够的能量，又不会摄入过多热量。午餐和晚餐则以蔬菜、瘦肉和粗粮为主，减少油腻和高糖食物的摄入。经过几个月的坚持，陈先生成功减重15斤，身体也变得更加健康有活力。

瑜伽：舒展身心塑造体态

瑜伽作为一种动静结合的运动方式，也受到了很多人的喜爱。市民林女士分享了她的瑜伽瘦身经历。林女士是一名办公室职员，长时间久坐让她的身体变得僵硬，体态也不够优美。为了改善这种情况，她开始练习瑜伽。

林女士每周会参加三次瑜伽课程，在家也会利用碎片时间进行简单的瑜伽练习。她发现，瑜伽中的各种体式能够有效地伸展身体肌肉，增强身体柔韧性和平衡力。在练习过程中，她注重呼吸与动作的配合，通过深呼吸放松身心，缓解工作压力。在饮食搭配上，林女士遵循“少食多餐”的原则，每天分成五到六

餐进食，避免一次性摄入过多食物。她会选择富含蛋白质的食物，如鸡蛋、豆腐等，搭配新鲜的蔬菜和水果，保证营养均衡。经过一段时间的坚持，林女士不仅体重减轻了，体态也变得更加优雅，精神状态也焕然一新。

游泳：清凉畅游轻松瘦身

游泳是一项全身性的运动，对关节的压力较小，适合各个年龄段的人群。市民赵先生就是通过游泳成功瘦身的。赵先生喜欢在炎热的夏天泡在泳池里，享受清凉的水波带来的舒适感。

他制定了每周游泳三次的计划，每次游泳时间控制在40分钟左右。在游泳过程中，他会采用不同的泳姿，如自由泳、蛙泳等，以锻炼全身肌肉。为了提高游泳的效果，赵先生还会在游泳前后进行一些简单的热身和拉伸运动。

在饮食方面，赵先生会控制碳水化合物的摄入量，增加蔬菜和优质蛋白质的比例。他还会在游泳后适当补充一些富含维生素和矿物质的食物，帮助身体恢复。经过几个月的坚持，赵先生成功减重10斤，身体线条也变得更加紧致。

通过这次征集活动，我们看到了市民们对健康生活的追求和坚持。无论是晨跑、瑜伽还是游泳，只要选择适合自己的运动方式，并搭配科学的饮食，就能在这个夏天实现瘦身目标，收获健康与美丽。希望大家能从这些分享中汲取灵感，找到属于自己的健身减肥之路。

节气养生

夏至养生正当时 中医药膳护安康



黄伟旭

本期节气养生专栏特邀专家——黄伟旭，晋江市中医院副院长、中医内科副主任医师，1988年毕业于福建中医学院医疗专业福建省第二批基层老中医药专家师承带徒指导老师。擅长：中医脉诊、经络辨证及经方的临床运用。

“昼晷已云极，宵漏自此长。”本周六，夏至将至，盛夏的气息扑面而来。此时，气温节节攀升，湿度逐渐增大，人体易受暑湿之邪侵扰。如何顺应时节，科学养生？不妨听听晋江市中医院副院长、中医内科副主任医师黄伟旭的建议，再试试这几道应季药膳。

避暑防寒两不误

夏至后，白昼渐长、黑夜渐短，顺应自然规律调整作息十分关键。黄伟旭建议，可适当晚睡早起，但晚睡不宜超过晚上11点，以保证充足的睡眠时间。中午时分，不妨进行半小时左右的午休，既能缓解上午的疲劳，又能为下午的工作和学习养精蓄锐。

在避暑方面，应尽量避免在高温时段外出，尤其是中午11点到下午3点之间。若必须外出，要做好防晒措施，如戴遮阳帽、太阳镜，涂防晒霜等。同时，要注意补充水分，适量饮用淡盐水或绿豆汤，以防中暑。然而，夏季也不能一味贪凉。空调温度不宜过低，以26℃左右为宜，且要避免直吹身体。夜间睡眠时，要盖好腹部，防止寒邪入侵，损伤脾胃阳气。

健脾祛湿是重点

夏至时节，饮食应以清淡、易消化为主，多吃新鲜蔬菜和水果，如黄瓜、西红柿、西瓜等，既能补充水分和维生素，又能清热解暑。同时，要注重健脾祛湿，可适当食用一些具有此功效的食物，如薏米、芡实、山药等。

黄伟旭推荐了一道“冬瓜薏米老鸭汤”。将老鸭处理干净后切块，与冬瓜、薏米一同放入锅中，加入适量清水，大火煮沸后转小火慢炖至鸭肉熟烂，调味即可。此汤具有清热利湿、健脾开胃的功效，适合夏季食用。

平和心态度盛夏

高温天气容易使人心烦躁、焦虑不安。中医认为，情志失调会影响脏腑功能，导致疾病的发生。因此，在夏至时节，要学会调节情绪，保持平和的心态。当感到烦躁时，不妨试试深呼吸。慢慢地吸气，让空气充满腹部，然后缓缓呼气，重复几次，有助于放松身心。也可以选择一些自己喜欢的活动，如绘画、书法、钓鱼等，转移注意力，缓解压力。此外，与亲朋好友交流沟通，分享生活中的喜怒哀乐，也能让心情更加舒畅。除了上述建议，黄伟旭还推荐了“百合莲子银耳羹”。将百合、莲子、银耳泡发后，与冰糖一同炖煮至软糯。这道甜品具有滋阴润肺、养心安神的作用，能帮助人们在炎热的夏至时节保持内心的宁静。

专家医讯

全国名中医团队专家 莅临爱国楼门诊部可约

本报讯 6月20日、21日，全国名中医李灿东教授工作室团队专家将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。其中，该团队的中医肿瘤科、眼科专家李书楠于6月20日9:00—12:00在四楼402诊室坐诊，其擅长肿瘤病的中医辨治及眼科疾病的治疗与防控；中医妇科专家杭远远于6月21日9:30—12:00在四楼404诊室坐诊，其擅长中西医结合治疗不孕症、子宫内膜异位症等妇科疾病；中医内科及慢性病健康管理专家房盛懿于6月21日9:00—12:00在四楼405诊室坐诊，其擅长妇科疾病及内科病的中医药诊疗及慢性病健康管理。

可通过拨打电话0595-85674310或关注晋江市中医院微信公众号进行预约。就诊时请携带以往病历、检查报告等，以便医师诊断。

相关链接

国家级名老中医药专家 本周日门诊可约

本报讯 国家级名老中医药专家黄俊山主任将于6月22日（星期日）在晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为8:00—12:00及14:30—16:00，诊室位于门诊部二楼204诊室。黄俊山主任是国家重点研发计划课题负责人、国家重点专科学术带头人，还是全国名老中医药专家传承工作室负责人及全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。他擅长治疗失眠、抑郁、头痛、头晕等多种内科、男科、妇科、皮肤科的中医疑难杂症，以及保健养生调理。

可通过拨打电话0595-85674310或关注晋江市中医院微信公众号进行预约。就诊时请携带以往病历、检查报告等，以便医师诊断。

健康问答

高血糖的饮食建议

读者问：血糖高不能吃什么？可以吃什么？
晋江市医院内分泌科李美蓉医生答：血糖高尽量不要吃高糖、高脂肪类的食物，比如各种糖果、甜饮料等，可以吃蔬菜、水果、全谷物等，有利于血糖的控制。
医生在线解惑，共筑健康防线。编辑问题进行短信咨询：15980608048；或关注“晋江健康驿站”官方微博公众号发送问题（并留下联系方式）进行咨询即可。