

晋江市医院晋南分院体重管理门诊：引领科学减重新风尚



多学科联合 精准制定减重方案

走进晋江市医院晋南分院的体重管理门诊,首先映入眼帘的是温馨舒适的诊室环境和先进的医疗设备。该门诊汇聚了内分泌、中医、康复及营养等多学科医护人员,针对患者的具体情况,量身定制科学减重方案。

“肥胖并非单纯的‘吃得多’,而是代谢紊乱、激素失衡、遗传因素等多重原因共同作用的结果。”该院内分泌科副主任医师肖绵绵表示,在体重管理门诊,患者会接受一套标准化评估流程,包括家族病史询问、生活习惯调查、体脂率、内脏脂肪面积、基础代谢率等数据的精准测量。“只有找到肥胖的‘根源’,才能制定个性化的减重方案,而不是盲目节食或跟风运动。”

在晋南分院门诊护士长戴翠红的带领下,记者参观了门诊的诊疗过程。一位正在接受减重治疗的患者张女士分享了自己的感受:“以前觉得减肥就是水煮菜,现在才知道,原来烤鸡腿、杂粮饭也能吃得很健康!营养师会根据我的代谢数据,口味偏好,定制每日三餐食谱,甚至精确到每一口食物的热量和营养比例。”

全周期管理 防止体重反弹

在体重管理门诊,患者不仅能在减重期间得到医生、营养师、康复师的定期随访和动态调整方案,减重成功后,还会获得“防反弹计划”,帮助患者逐步过渡到健康生活方式。



“减重最怕反弹,也怕半途而废。”肖绵绵强调,门诊建立了“全周期管理”模式,确保患者在减重过程中和减重成功后都能得到科学的指导和支持。同时,门诊还提供心理支持服务,帮助患者缓解焦虑、抑郁等负面情绪,增强减重的信心和动力。

一名已经成功减重10公斤的患者王女士分享了自己的经验:“在体重管理门诊,我不仅学到了科学的减重方法,还学会了如何调整心态,保持健康的生活方式。现在,我已经养成了良好的饮食习惯和运动习惯,体重也一直保持得很稳定。”

患者点赞 科学减重获认可

记者获悉,该门诊自开设以来,晋江市医院晋南分院的体重管理门诊已帮助数百名患者成功减重,其中不乏合并糖尿病、高血压等慢性病的患者。患者们纷纷表示,门诊的个性化减重方案和全方位服务让他们感受到了科学的魅力和专业的力量。

“以前觉得减肥很难,现在有了体重管理门诊的帮助,我感觉轻松多了。”一名正在接受治疗的患者说,“医生、护士都很专业,也很有耐心,让我对减重充满了信心。”



值得一提的是,除了饮食和运动,中医调理在体重管理门诊中也扮演着重要角色。该院中医科负责人王一茗介绍,中医师会通过“脉象、舌象、耳穴”三维探查,为患者进行辨证,并运用针灸、拔罐、穴位埋线等传统疗法,辅助调节内分泌,改善体质。“针灸刺激穴位,调节人体代谢功能,促进脂肪燃烧;拔罐则能疏通经络,促进血液循环,有助于消除局部脂肪。”王一茗一边操作一边解释,现场的患者纷纷表示对中医调理的效果充满期待。一名李女士表示,“这类中医外治的无痛、绿色减肥方式,真的很吸引我。期待减重成效!”

节气养生

小暑至 盛夏始 养生正当时

“小暑大暑,上蒸下煮”,小暑作为二十四节气中的第十一个节气,如同一把钥匙,开启了盛夏的酷热之门。此时,高温与湿热携手来袭,给人们的身体健康带来诸多挑战。那么,在小暑节气该如何科学养生呢?本期“节气养生”,记者特别采访了咱厝知名中医、晋江市中医院皮肤科副主任中医师许志良,为大家解读小暑节气养生的实用要点。



起居:避暑有方 护阳养体

许志良指出,小暑时节,天气酷热难耐,空调和风扇成为人们消暑的“得力助手”,但若使用不当,却会成为健康的“隐形杀手”。俗话说“夏夜避风如避箭”,《摄生消息论》也有记载:“不得于星月下露卧,兼使睡着使人扇风取凉,一时虽快,风入腠里,其患最深。”他提醒,睡觉时一定要避免着凉,不要让风扇、空调的出风口直吹身体,更不宜睡在地板上。因为地板温度低,寒湿之气容易侵入人体,轻者可能出现伤风、腹泻、骨关节疼痛等症状,重者甚至会导致面瘫。此外,白天也要注意避免长时间处于低温环境中,适当让身体出出汗,有助于排出体内的湿气和毒素。

膳食:清淡多样 化湿解暑

在饮食方面,许志良强调,小暑节气饮食宜清淡且荤素搭配。此时,人体的消化功能较弱,过食油腻、辛辣、生冷的食物容易加重肠胃负担,引发消化不良、腹痛、腹泻等问题。可适当进食鸭肉、鲫鱼、瘦肉等富含蛋白质的肉类,为身体提供必要的营养支持。同时,搭配薏苡仁、银耳、蘑菇等食材,既能增加食物的多样性,又能起到健脾祛湿的作用。此外,西瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜等解暑生津的蔬果也是不错的选择,其中西瓜更有“天然白虎汤”的美誉,是夏日消暑的佳品。许志良还推荐了几款适合小暑节气食用的饮食。例如藿香佩兰茶,用佩兰叶、藿香各3克,沸水冲泡代茶饮,可起到清热解暑的作用;莲子荷叶粳米粥,将莲子50克、粳米100克与鲜荷叶一张,加冰糖适量熬煮,有健脾祛湿之效;三豆饮,取绿豆、红豆、黑豆各20克,生甘草5克,洗净浸泡后熬煮,加入适量冰糖,能活血解毒、祛暑解热。

运动:适度锻炼 适度出汗

小暑后天气愈发炎热,许志良不建议在中午日光强烈时出门运动。他特别指出,夏季并非发汗减肥的好时机,发汗不等于减脂,频繁大量出汗反而会耗气伤津,损害人体正气。“夏天无病三分虚”,人体本就出汗多、消耗大,容易元气耗伤、津液丢失,此时应避免因大量运动过度发汗。许志良建议可多做一些和缓的运动,如散步、瑜伽等,既能锻炼身体,又不会给身体带来过大的负担。



厝边医讯

晋江经济开发区社区卫生服务中心：健康科普树新风

近日,晋江经济开发区社区卫生服务中心成功举办了第一届“党建引领护健康 科普惠民促和谐”健康科普宣讲活动。此次活动不仅是一场健康知识的盛宴,更是党建引领下基层医疗服务创新的一次生动实践。活动当天,该中心特别邀请了晋江市疾病预防控制中心健康教育科科长叶福全、晋江市医院宣传传统战副科长陈丹红及党委办副主任林柯莉三名资深专家担任评委。该中心党支部书记林友榆、副书记王雅娟携全体职工共同参与,现场气氛热烈。

科普精英齐聚一堂,健康话题精彩纷呈

经过前期选拔,12名优秀选手脱颖而出,围绕中医智慧、肥胖管理、中医平衡火罐、视力保护、流感与普通感冒区别、血脂异常饮食指南及办公室健康知识等多个健康主题,展开了生动而深入的科普宣讲。选手们用通俗易懂的语言,将专业的医学知识转化为贴近生活的健康指南,赢得了现场观众的阵阵掌声。经过激烈角逐,李秋红的《中医智慧,健康生活》、曾辉煌的《肥胖管理》、洪金沙的《中医平衡火罐》等作品脱颖而出,获得殊荣。这些作品不仅展现了选手们的专业素养,更体现了健康科普的创新魅力。评委叶福全点评道:“科普不是说教,而是要让健康知识真正走进家庭、融入生活,这样的科普才有生命力。”

党建引领科普路,健康理念入人心

林友榆在活动总结时深刻阐释了健康科普的战略意义。他强调,健康科普是搭建医患信任桥梁的重要途径,能够拓宽医护人员的职业发展通道,培育科学健康生态,筑牢全民健康根基。通过系统化科普,医学专业知识得以转化为群众可理解的健康指南,从而赢得社会信任,提升基层医疗服务水平。此次活动不仅挖掘了一批优秀健康科普人才,更推动了“每个人是自己健康第一责任人”的理念深入人心。未来,晋江经济开发区社区卫生服务中心将持续创新“党建+健康科普”模式,通过更多元的形式传播科学健康理念,为全民健康素养提升贡献基层医疗力量。

健康课堂暑期特辑

中医护嗓 为教师咽喉健康“保驾护航”

随着暑期来临,教师们终于能停下忙碌的脚步,获得宝贵的休息与调整时间。然而,长期高强度用嗓,让许多教师深受咽喉问题困扰。为此,记者特别采访晋江市中医院五官科的卢娜环医生,请她从中医角度为教师们分享实用的咽喉健康防治方法。

日常养护:睡眠运动齐发力

良好的生活习惯是咽喉健康的基础。卢娜环医生首先强调了睡眠的重要性,“古人云‘阳气尽则卧,阴气尽则寐’,良好的睡眠习惯是养护咽喉的根基。特别是子午觉,晚上11点至凌晨1点的子时和中午11点至下午1点的午时入睡,能有效养阴,对咽喉大有裨益。”他建议教师利用暑期调整作息,养成睡子午觉的习惯,让身体在自然的阴阳交替中得到充分休息与恢复。

除了睡眠,适量运动也不可或缺。卢医生指出:“现代社会生活节奏快,许多教师忙于教学,缺乏体力活动。中医认为‘久卧伤气、久坐伤肉’,适量运动对增强体质、养护咽喉至关重要。”他推荐教师每天进行半小时慢跑,促进气血循环,使全身脏腑器官得到充分营养供应,保持充沛精力和强健体魄,进而改善嗓音条件。

饮食调理:中药食物协同润喉

针对教师用嗓频繁的特点,卢娜环医生推荐了中药调理和饮食调养相结合的方法。在中药调理方面,她提醒教师餐后少吃坚硬刺激性食物,以免损伤咽喉黏膜。同时,可用肿节风、生甘草、南沙参、薄荷等药材进行中药蒸汽熏喉,熏喉后保持半小时不说话,能有效缓解咽喉疲劳。晋江市中医院自制的叶派三参润喉茶,内含玄参、北沙参、党参等多种药材,具有生津养阴、润喉护嗓的功效,方便教师日常饮用。

饮食调养同样关键。卢医生表示,平时饮用生鸡蛋清、梨水、生蜂蜜水等,都有润喉悦音的作用。不过,生梨片需用凉开水浸泡半小时后饮用,蜂蜜要加大量凉开水冲淡,避免过于滋腻刺激咽喉。此外,教师还可适当食用一些具有润肺生津作用的食物,如银耳、百合、雪梨等,为咽喉健康助力。

专业治疗:针灸理疗辨证施治

对于已经出现咽喉问题的教师,卢娜环医生介绍了针灸理疗的专业方法。她指出:“暑期是调理身体的最佳时期,教师可以到医院进行针灸理疗。”医生会根据患者具体情况,辨证使用开音1号、开音2号、开音3号等穴位,通过益气通经、利喉开音的手法,帮助教师恢复咽喉健康。此外,夏季三伏时令进行三伏贴治疗,也是增强咽喉声带抵抗能力的有效方法。三伏贴利用夏季阳气旺盛的特点,将药物贴敷于特定穴位,通过药物和穴位的双重作用,激发人体阳气,达到预防和治理疾病的目的。对于长期受咽喉问题困扰的教师来说,三伏贴治疗是一种值得尝试的选择。



晋江市中医院自制的叶派三参润喉茶



医生简介

卢娜环,晋江市中医院耳鼻喉科主治医师,从事耳鼻喉科诊疗工作10多年。江西中医药大学耳鼻喉科硕士研究生,师从江西省耳鼻喉科国家级名老中医谢强教授,江西叶氏喉科第七代传人。

相关链接

晋江市中医院耳鼻咽喉科——传承中医文化 用精湛医术打造特色科室



他们用精湛的医术,数年如一日倾心服务着每一名患者;他们致力于传承中医文化,中西医结合治疗耳鼻咽喉病的技术特色,受到了广大患者的欢迎和好评。他们,就是晋江市中医院耳鼻咽喉科的医护团队。全心全意为病人服务,是他们多年来始终如一的服务理念;用精湛医术打造特色科室,是他们精益求精的专业追求。

晋江市中医院耳鼻咽喉科拥有良好的医疗团队,科室设备精良,技术精湛,是极具中西医结合特色的专科科室。科室常规开展耳内镜、鼻内镜、电子鼻咽喉镜及听力等各种功能性检查。拥有优良先进的设备,包括德国WOLF内镜手术显示系统、美国Medtronic动力系列、美国ArthroCare低温消融等离子手术系统、丹麦otometrics电测听、日本FUJINON喉镜系统、德国XION频闪喉镜系统、德国ZEISS手术显微镜等。医生精湛医术配以先进设备,为各类疑难病症的治疗提供了有效保障。

“无论仪器多么精密,扎实深厚的理论功底和技术水平一样都不能缺少,这是一成不变的道理。”该科室负责人彭学英表示,在练就扎实功底的同时,科室还秉持着“以老带新共成长”的良好教学原则。近年来,科室承担着福建中医药大学、泉州医学高等专科学校的教学实习任务及中医院住院医师规范化培训的工作。在前辈们的感染和引领下,团队里的年轻医生迅速成长,在业务能力和理论水平上均有飞速的提高。

此外,该科室在晋江市率先开展功能性内窥镜鼻腔、鼻窦、鼻眼相关手术及低温等离子辅助下扁桃体及腺样体切除术、鼻或咽喉肿瘤切除及鼾症手术,极大地减轻了患者的术后痛苦,缩短了手术时间及住院时间。科室同时开展以下业务:耳显微外科及耳内镜下外耳、中耳手术,支撑喉镜下声带小结、声带息肉等喉微创手术,颌面部及颈部肿瘤切除术等。同时,科室采用中西医结合治疗耳鸣、耳聋、急慢性鼻炎或鼻窦炎、慢性咽炎、慢性喉炎、慢性扁桃体

炎等常见病,开展中药超声雾化吸入、穴位敷贴、耳穴埋豆、穴位注射等特色治疗。值得一提的是,该科室还定期邀约谢强团队定期到院坐诊、带教。谢强,享受国务院政府特殊津贴,国家级名中医,江西叶氏医派传承人,一级主任中医师、二级教授,博士生导师,国家中医药管理局“全国名老中医谢强传承工作室”导师(2011年),全国第三批至第六批老中医专家学术经验继承工作导师。他倡导的叶派上补下泻转移兴奋灶经典针刺法,揭示了针刺起效的奥秘。他擅长针药结合治疗疑难病症,针灸美容,抗五官衰退,中药膏方养生,并对焦虑症、抑郁症、失眠、健忘、早衰、脱发、头痛、头晕、目眩、假性近视、耳鸣、耳聋、眩晕症、中耳炎、咽喉炎、扁桃体会、腺样体炎、打鼾、声带病、喉源性咳嗽、甲状腺结节、鼻出血、过敏性鼻炎、面瘫、颜面黄褐斑及痤疮、颌颌及环弓关节炎、肿瘤放疗化疗及手术后遗症有独到的诊疗经验。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办

电话0595-85891234

预约咨询时间:24小时,节假日无休

门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址:晋江市泉安中路1105号