



冬病夏治正当时

陈埭中心卫生院:三伏灸预约开启

随着2025年三伏天的临近,陈埭中心卫生院“三伏灸”特色疗法正式拉开帷幕,利用三伏天这一全年阳气最盛的时段,通过中医传统疗法帮助居民拔除陈年旧疾,实现“冬病夏治”的健康目标。

中医智慧的传承与创新

三伏灸,作为中医“冬病夏治”的经典疗法,依据“因时制宜”的养生规律,在三伏天借助自然界的阳气扶助人体阳气,达到减少冬季好发疾病发

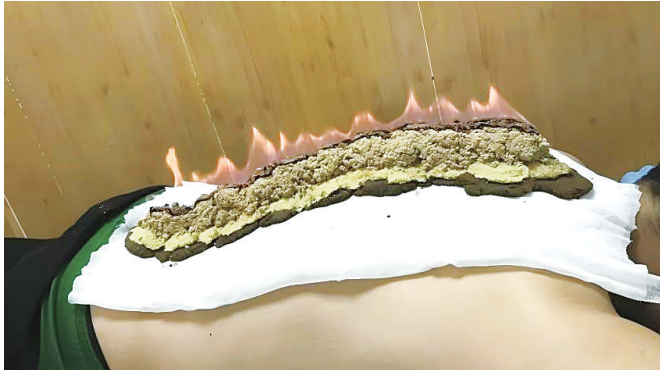
作、减轻疾病症状的效果。陈埭中心卫生院此次推出的三伏灸疗法,不仅涵盖了传统的三伏贴,还创新性地引入了督脉灸、扶阳暖宫灸及温针灸等多种疗法,为居民提供了更加全面、个性化的养生选择。

适应症广泛疗效显著

记者从该院获悉,三伏灸对中医辨证为气虚证、阳虚证及寒证的患者疗效显著,尤其适用于呼吸系统疾病、消化系统疾病、骨关节系统疾病、妇产科疾病及亚健康状态的调理。无论是过敏性鼻炎、哮喘,还是慢性胃炎、腰腿痛,抑或是虚寒性痛经、免疫力低下,三伏灸都能通过

温通经络、散寒除湿、行气活血,为患者带来显著的改善。

据了解,陈埭中心卫生院为此三伏灸活动配备了专业的中医团队,从体质辨识到疗法选择,再到贴敷后的护理指导,全程提供贴心服务。同时,医院还特别提醒居民注意三伏灸的禁忌症,如皮肤过敏、急性发热性疾病等患者应避免使用,确保治疗的安全性和有效性。



把握黄金40天养生时机

三伏天是中医养生的黄金时期。陈埭中心卫生院呼吁广大居民抓住这一时机,积极参与三伏灸活动,通过中医传统疗法提升身体免疫力,享受健康生活。活动期间,医院还将提供详细的养生指导和健康咨询,帮助居民建立科学的养生观念。

陈埭中心卫生院三伏灸

活动已盛大启幕,诚邀广大居民前来体验,共同把握这黄金40天的养生时机,开启健康新篇章!如不确定自己是否适合以上治疗方法,亦可至该院咨询,进行全面的体质辨识及调理。或拨打咨询电话。预约咨询电话:15959551011(陈埭院区)。地址:陈埭中心卫生院D栋4楼中医馆。



小贴士

初伏三伏灸:2025年7月20日—7月29日

中伏三伏灸:2025年7月30日—8月8日

末伏三伏灸:2025年8月9日—8月18日

伏后加强灸:2025年8月19日—8月28日

你“泡”对陈皮了吗？

近日,随着健康养生理念的深入人心,陈皮泡水作为一种传统的养生方式备受关注。然而,你真的“泡”对了吗?不同人群饮用陈皮时,如何进行健康搭配才能发挥其最大功效?为此,记者采访了国家二级公共营养师Lindy,为大家揭秘陈皮泡水的健康之道。

陈皮功效多泡水有讲究

陈皮,这一由橘子皮晒干制成的中药材,具有理气健脾、燥湿化痰等多种功效。现代研究表明,陈皮中富含挥发油、黄酮类化合物、维生素B族等成分,能促进消化、缓解咳嗽、调节血脂等。

Lindy营养师介绍,陈皮泡水的方法多种多样,常见的有浸泡法、开水煮及搭配茶叶等。浸泡法是将陈皮撕碎后放入开水中,盖盖煮浸泡,待陈皮浸泡开后即可饮用;开水煮则是将清洗干净的陈皮放入清水中冲泡,逐渐加热至水温适宜后饮用;搭配茶叶则是将陈皮与茶叶一起泡水,待完全泡开后饮用。

不过,Lindy营养师也提醒,陈皮泡水虽好,但需适量饮用,避免过量引起身体不适。因为陈皮属于温性中药材,长期大量饮用可能导致上火,出现口舌生疮、咽喉痛等症状。气虚证、阴虚燥咳及内有湿热患者,更需要慎服陈皮泡的水,以免加重病情。

健康搭配各不同

针对不同人群,Lindy营养师给出了个性化的陈皮泡水健康搭配建议。

对于脾胃虚寒者,Lindy营养师推荐陈皮与姜搭配。使用陈皮和姜未进行开水冲泡,可加入少量白糖,有一定化痰止咳功效,尤其适用于风寒感冒初期或咳嗽痰多的情况。

而消化不良、食欲不振的人群,则可以选择陈皮与山楂搭配。山楂具有消食化积、活血化痰的作用,与陈皮一同泡水,有助于缓解消化不良、食欲不振等症。

对于胃肠功能紊乱造成的胃酸、胃痛等症,Lindy营养师建议陈皮与大枣一起泡水。大枣具有补中益气、养血安神的功效,与陈皮搭配可调和脾胃,缓解相关症状。

肝火旺盛、眼睛干涩或需要养肝护眼的人群,可以选择陈皮与菊花一起泡水喝。菊花具有散风清热、平肝明目的作用,与陈皮一同泡水,可祛肝火、健脾胃、祛湿气,有助于预防脂肪肝等肝脏疾病。

此外,Lindy营养师还提到,陈皮与玫瑰花、普洱茶、绿茶等搭配也有不同的功效。玫瑰花具有行气活血、疏肝解郁的功效,与陈皮搭配可改善肝气郁结不舒导致的气滞痰浊内阻情况;普洱茶具有降脂、减肥、助消化、抗氧化等多种功效,与陈皮相结合,不仅口感独特,而且有助于改善消化不良、调节肠胃功能、降低血脂等;绿茶具有抗氧化、降血压、降血脂等多种功效,与陈皮一同泡水,可以消除体内自由基,改善心血管健康,预防慢性病。

饮用需适量

在采访中,Lindy营养师还特别强调了陈皮泡水的饮用注意事项。她表示,陈皮泡水的适宜性主要与体质特点、消化功能、饮用时间、配伍禁忌、特殊人群等因素有关。

Lindy营养师建议,日常使用3—10克陈皮泡水或入膳,避免与温热性质药材过量配伍。气虚体质者长期服用可能加重口干症状,宜搭配麦冬等滋阴药材。优质陈皮以外皮橙红、油室密集者为佳,储存时需防潮防霉变。慢性病患者使用前应咨询中医师,不可替代正规药物治疗。

同时,Lindy营养师还提醒,孕妇需控制陈皮用量,每日不超过3克;儿童消化系统未发育完善,建议在医师指导下间断性饮用;术后患者饮用前应由中医师评估体质状况。

健康课堂

眼科“隐形杀手”青光眼



晋江爱尔眼科医院副院长陈三杰

在众多眼部疾病中,青光眼堪称“隐形杀手”。它和白内障一样,都是致盲性眼病,但不同的是,青光眼造成的视力损害是不可逆的,一旦失明便无法恢复。更可怕的是,青光眼在发病早期和中期,患者往往毫无感觉,直到晚期才会出现明显症状,此时视力损伤已难以挽回。

你了解多少？

早筛早检揪出“隐形杀手”

那么,如何才能早发现青光眼这个“隐形杀手”呢?

记者就此采访了晋江爱尔眼科医院副院长陈三杰。陈三杰表示,建议大家在每年的体检套餐里加入眼底照相和测眼压这两个项目,它们是检测青光眼的有效手段。眼底照相可以清晰地观察眼底视神经的形态和结构,而眼压的异常升高是青光眼的重要危险因素之一。通过这两个项目的检查,医生能够初步判断是否存在青光眼的患病风险,进而采取进一步的诊断和治疗措施。

青光眼并非老年人的“专利”,各个年龄段的人群都有可能患病。陈三杰分享了几个典型案例:曾有一位30岁的患者,一直以为自己只是近视,直到病情发展到晚期,视力急剧下降,到医院检查才发现是青光眼在作祟;还有个小孩,踢足球时总是踢不准,一开始家长和教练都以为是近视,可到医院一检查,竟是青光眼导致的视力问题;更有一些老年人,得了青光眼后,自述“感觉就像瞎了一样”,生活受到极大影响。比较常见的现象是,有些老年

人下楼梯时多次踩空,这很可能就是青光眼引起的视野缺损导致的。

症状多样易被误诊

青光眼的症状表现多样,很容易与其他疾病混淆,导致误诊。陈三杰提到,有的人在吵架、哭泣之后,会出现头痛、恶心及视力下降的症状,这时很多人会首先想到是头部或神经系统的问题,于是去医院看神经内科。然而,经过一系列排查后才发现,原来是眼睛出了问题,罪魁祸首就是青光眼。这是因为青光眼急性发作时,眼压急剧升高,会刺激三叉神经末梢,从而引起头痛、恶心等症状,同时还会伴随视力下降。但遗憾的是,很多人在头痛时,往往忽略了视力下降这一重要信号,没有及时到眼科就诊,从而延误了病情。

青光眼虽然可怕,但并非不可防控。除了定期进行眼部检查外,日常生活中我们也要注意用眼卫生,避免长时间在暗处用眼,保持情绪稳定,避免过度劳累和剧烈运动。一旦出现视力下降、眼胀、头痛等症状,应及时就医,做到早发现、早诊断、早治疗。只有这样,我们才能守护好自己的光明“视界”,让青光眼无处遁形。

《健康周刊》 特约合作机构

咱厝人身边的好医院
品牌专栏热线15980068048(微信号B84552165)

晋江市医院（上海六院福建医院）

晋江市医院
罗裳院区地址:泉州市晋江市晋光路与世纪大道交叉口北側
服务热线:0595-85683434

晋江市中医院

人道·爱心 敬业·利民

晋江市中医院
预约热线:0595-85891234
地址:晋江市泉安中路1105号

晋江市第二医院（安海医院）

晋江市第二醫院
地址:晋江市安海镇海八中路92号
电话:0595-85700180

专家医讯

国家级著名肝病专家 到中医院坐诊

本报讯 7月12日(星期六)8:00—12:00,国家级著名肝病专家、福建医科大学孟超肝胆医院李芹教授,将到晋江市中医院爱国楼门诊部一楼104诊室坐诊。

李芹教授是全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、全国中医临床优秀人才,身兼国家中医药防治传染病重点研究室等多个重点研究室主任,还是国家中西医结合肝病重点专科的学科带头人。她现任中华中医药学会等多个学会的常委、副主任委员等职,兼任国家中医药管理局突发公共事件中医药应急专家委员会委员。

李芹教授从事中医内科及感染病工作30多年,在中医、中西医结合治疗肝病及发热性感染病等领域造诣深厚。她主持和参与多项国家及省市课题研究,获得多项科技奖项,发表专业论文50多篇,参与撰写专著4部。擅长中西医结合治疗多种肝胆疾病。

预约可联系周医生,电话15750930153(微信同号);或拨打0595-85674310;也可通过晋江市中医院公众号预约。就诊请携带以往病历、检查报告等资料。

国家级名老中医药专家黄俊山 到晋江市中医院坐诊

本报讯 7月13日(星期日),国家级名老中医药专家、医学博士黄俊山主任,将到晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室坐诊,时间为8:00—12:00、14:30—16:00。

黄俊山教授、主任医师,身兼心理咨询师等多职,是多项国家项目负责人、学术带头人,获众多荣誉,在多个学会任职。他擅长治疗失眠、抑郁、头痛等内科、皮肤科中医疑难杂症及保健养生调理。

患者可通过电话0595—85674310预约,也可在晋江市中医院公众号预约。温馨提示,前来就诊请携带以往病历、检查报告等资料。

健康问答

好睡眠有标准

读者:睡眠好与否有标准吗?

晋江市医院(上海六院福建医院)儿科医生林利平:健康睡眠的标准包含3个要素。充足睡眠,每天推荐睡眠时间:0月龄—3月龄为13小时—18小时;4月龄—11月龄为12小时—16小时;1岁—2岁为11小时—14小时;3岁—5岁为10小时—13小时;小学生为10小时;初中生为9小时;高中生为8小时。

优质睡眠:入睡快,睡眠深,无起夜或很少起夜,无惊梦现象,起床快,早晨起床后精神好。养成良好习惯,晚上按时上床,早上按时起床,早睡早睡不熬夜,不在床上做无关睡眠的事。

本版由本报记者吴清华采写

《健康周刊》惠民服务推荐 晋江基层医疗机构口碑榜

(以下医院排名不分先后)

晋江市医院晋南分院
电话:0595-85281011
地址:晋江市龙湖镇中山街南路18号

晋江市陈埭中心卫生院
电话:0595-85180167
地址:晋江市陈埭镇西坂村招综东路2号

晋江市灵源街道社区卫生服务中心
晋江市第二医院医共体灵源院区
电话:0595-88165187
地址:泉州市晋江市灵源街道灵水社区东街46-1号

晋江市第二医院安海院区
晋江市安海镇卫生院
电话:0595-85719506
地址:晋江市安海镇成功西路290号

晋江市内坑镇卫生院
电话:0595-88383120
地址:晋江市内坑镇景山路12号

晋江市医院梅岭院区
晋江市梅岭街道社区卫生服务中心
电话:0595-82002310
地址:晋江市梅岭街道迎宾路671号

晋江市西滨镇卫生院
电话:0595-85128712
地址:晋江市西滨镇海滨路226号

晋江市青阳街道社区卫生服务中心
晋江市医院青阳院区
电话:0595-28082669
地址:晋江市青阳街道陈村社区宾阳路2-102

晋江市英林镇中心卫生院
电话:0595-85481036
地址:晋江市英林镇英林村龙马路67号