



《健康周刊》
官方微信公众账号

传播咱厝医界好声音 本报“清华好医声”健康融媒体专栏上线



扫一扫
观看视频



本报讯 日前，“清华好医声”视频号专栏重磅首发，这是本报携手晋江市中医院，为晋江市民精心打造的健康知识传播新阵地。

首期内容聚焦传统中医瑰宝——三伏灸。本报健康周刊记者吴清华（吴记）凭借鲜明的个人IP形象，以热情风趣的风格，用互联网化语言和个性化表达，将专业的三伏灸知识变得生动易懂。视频中，吴记振臂呼吁晋江人抓住三伏天40天黄金期，用三伏灸改善体质。她不仅深入晋江市中医院康复医学科，邀请医务人员解读三伏灸奥秘，还走进社区与市民面对面交流，分享实际体验效果。视频尾段，加入市民用闽南语说“三伏灸”的彩蛋，增强了趣味性，不少网友直呼要去“做三伏灸”。

“清华好医声”定位为晋江本土健康知识传播的先锋平台，旨在为晋



三伏灸逆袭计划

晋江人别错过这40天黄金期

江市民汇聚健康要事、趣事、新事，以专业视角、通俗语言，搭建起市民与健康之间的桥梁，成为晋江市民身边的健康智囊团，助力晋江营造全民关注健康、追求健康、共享健康的良好氛围。

栏目以记者IP为核心，聚焦市民关注的健康热点，以互联网化、个性化表达，为晋江市民带来贴近生活的

健康科普。后续，栏目将通过报纸、短视频、直播、互动问答等多种形式，持续分享健康资讯、开展健康问答、举办健康直播，还会带来惠民利民的健康好福利，打造全方位、立体化的晋江本土健康传播平台。吴记作为专栏主角，将以鲜明的个人风格吸引粉丝，树立健康的记者个人IP形象，引导市民树立正确的健康观念，养成良好的生活习惯。同时，本期视频邀请晋江市中医院专家团队作为智囊团，为市民提供权威健康指导。

此外，专栏还将陆续开设互动环节，搭建市民与医疗机构、媒体互动交流的平台。市民可直接拨打本报热线提出健康疑问或建议；关注官方公众号“晋江健康驿站”留言分享健康故事、提建议或参与话题讨论，我们将精选留言展示并可能送上定制礼品。

“清华好医声”视频号专栏是本报在健康传播领域的新探索 and 成功实践。我们坚信，通过努力，能让更多市民了解健康知识、掌握健康技能，共同筑造健康、和谐、幸福的晋江。请大家持续关注！

本期聚焦

健康度夏新选择 三伏天祛湿自制饮品推荐

三伏天临近，人体极易受到湿气的侵袭，引发水肿、乏力等诸多不适。如何有效祛湿，同时又能享受清凉解暑的饮品，成为大家关注的焦点。接下来，让我们一起解读三伏天气候特点，听听咱厝营养师的建议。同时，我们还将为大家分享一款超实用的自制冬瓜茶。

三伏天“蒸煮”模式开启

三伏天，一年中气温最高且潮湿闷热的日子已然来临。这段时间，高温与高湿相互交织，仿佛将人置身于一个巨大的“蒸笼”之中。不少市民都深有体会，稍微一动就汗流浹背，身体也变得黏腻不适。

市民李女士就深受其扰，她表示：“最近天气又热又闷，感觉浑身都没力气，早上起来脸还肿肿的，整个人状态特别差。”其实，这正是三伏天天气湿的典型表现。在这样的气候条件下，人体容易受到湿邪侵袭，出现水肿、乏力、食欲不振等症。因此，祛湿养生成为不少三伏天的关键任务。

自制饮品更健康

“祛湿养生正当时。”国家二级公共营养师Lindy指出，三伏天内，很多人喜欢通过喝冰饮来降温解暑，但这种做法其实并不健康。她表示，冰饮虽然能带来短暂的凉爽，但会刺激肠胃，影响消化功能，还可能致体内湿气加重。如果实在想喝饮料，不妨选择自制饮品，既干净卫生，又能根据个人口味和需求进行搭配，对身体有益无害。“自制饮品不仅能避免市售饮料中可能存在的添加剂和过多糖分，还能让我们更好地控制饮品的成分和热量，为健康加分。接下来，就为大家分享一款简单易做的冬瓜茶。”Lindy说。

消水肿祛湿气 推荐古早冬瓜茶

“懒人古早冬瓜茶，是三伏天不可错过的自制饮品！这款冬瓜茶熬煮过程不加一滴水，早上来一杯，轻松告别水肿，让你精神一整天。”Lindy推荐道，电饭锅懒人版做法相对简单，可按配方使用冬瓜和糖比例4:1，冬瓜800g+红糖100g+黄冰糖100g。这个量相对少，建议一次性能多做点，食材翻倍即可。

制作步骤如下：先将冬瓜洗干净，无须去皮去瓤，切成小块备用。冬瓜皮和冬瓜瓤都含有丰富的营养成分，具有清热利水的作用。把糖和冬瓜全部混合均匀，让每一块冬瓜都裹上糖。腌制3-4小时，如果想更省事，可以放冰箱隔夜一晚。腌好后，将冬瓜和糖的混合物倒入电饭煲，选择煮饭键。煮好后，用勺子捣一下，让冬瓜更加软烂。用筛子过滤出冬瓜茶，装入密封容器中，冷藏保存。饮用时，取2大勺冬瓜茶兑400ml茉莉绿茶或者白开水即可。这款冬瓜茶不仅口感清爽，还具有祛湿气、消水肿的功效，非常适合在三伏天饮用。在这个炎热的季节里，不妨动手试试，为自己和家人制作一杯健康的冬瓜茶吧！

晋江市医院晋南分院中西医协同睡眠门诊： 多学科携手“开方” 助你“睡”出健康



连续半年失眠的患者可以睡觉了；因精神抑郁而出现躯体症状的患者有所改善了；迟发性运动障碍患者不再受疾病困扰了……今年以来，晋江市医院晋南分院中西医协同睡眠门诊凭借创新医疗服务模式，为咱厝众多失眠患者带来福音。该门诊依托多学科门诊(MDT)特色服务，将中医与西医的优势紧密结合，为患者提供个性化、全方位的睡眠障碍治疗方案。近日，记者走进该门诊，深入了解其运作模式与患者反馈。

门诊特色： 多学科专家“组团”来帮忙

“内外同治、身心同调，中西医协同精准施治。”据悉，晋江市医院晋南分院中西医协同睡眠门诊自开设以来，便受到了广泛关注。该门诊由神经内科、精神科、中医科等多学科专家组成，通过中西医的深度融合，为患者提供从诊断到治疗的全方位服务。

该院神经内科主治医师王美滚介绍，西医在睡眠障碍的诊断中具有独特优势，能够通过识别患者的睡眠问题。而中医则依据传统理论，通过望闻问切等方法，评估患者的体质和病因，为患者提供个性化的中药处方、针灸、推拿等治疗方案。

“我们门诊的核心在于中西医的协同作战。”王美滚表示，“西医负责精准诊断，中医负责整体调理，两者结合能够更

有效地改善患者的睡眠质量。”

患者心声： 从药物依赖到自然入睡

张女士是该院中西医协同睡眠门诊的受益者之一。十年来，她饱受失眠困扰，长期依赖安眠药才能入睡。“不吃就完全睡不着，白天昏昏沉沉，心情也烦躁，食欲忽高忽低，感觉被药‘绑架’了。”张女士回忆道。在听说晋江市医院晋南分院开设了中西医协同睡眠门诊后，张女士抱着试试看的心态前去就诊。经过个性化的治疗，张女士的睡眠质量得到了显著提升。

“经过一段时间的调理，我现在偶尔也可以自然入睡了。不仅如此，我白天的躯体不适症状逐渐缓解，饮食也回归正常。”张女士激动地说。“一开始我害怕针灸，中医就先给我做帮助入睡的耳穴压豆，这样的无痛外治手法让我感觉很放松，晚上更容易进入放松状态。同时，医生还给了我详细的饮食、运动、心理指导方案，虽然还在诊治过程中，但这样的疗效让我十分满意，我也会配合医生的指导建议，一起为我的健康努力。”

专业护航： 个性化定制方案

记者了解到，晋江市医院晋南分院中西医协同睡眠门诊的开设，不仅为失眠患



者提供了新的治疗选择，更展现了多学科门诊(MDT)特色服务的魅力与成效。而这一切，都离不开这支专业、高效的医疗团队与患者本人的良好配合及共同努力。

“我们拒绝‘千人一方’，而是追求精准、个性化的治疗。”精神科主治医师颜毅告诉记者，该门诊团队会根据每位患者的失眠类型、体质、生活习惯等，量身定制专属治疗方案。此外，该门诊还特别关注患者的撤药与复发问题。通过科学、安全地减少患者对安眠药的依赖，并建立健康习惯预防复发，门诊团队致力于为患者提供长期、稳定的睡眠保障。

“睡眠是健康的重要组成部分。”晋江市医院晋南分院院长洪天姿表示，“我们希望通过中西医协同的力量，为患者解开失眠的枷锁，重拾自然睡眠。未来，该门诊将继续深化服务模式，提升医疗质量与技术水平，为更多患者带来健康与希望。”

晋江市安海镇卫生院启动免费“两癌”筛查



免费“两癌”筛查，属于国家基本公共卫生服务项目。近年来，妇女乳腺癌和宫颈癌(简称“两癌”)的发病率和死亡率在全球女性恶性肿瘤中位居榜首，严重威胁着广大女性的生命健康。为积极响应国家基本公共卫生服务号召，切实保障妇女健康权益，日前，晋江市安海镇卫生院正式启动2025年省级公共卫生服务项目——免费“两癌”筛查活动，旨在通过早期筛查，实现疾病的早发现、早治疗，提高患病妇女的生存率，改善其生活质量。

免费筛查 精准覆盖目标人群

此次免费“两癌”筛查活动，安海镇卫

生院将目标人群精准定位为辖区内(含本地及流动人口)35至64周岁的妇女，出生日期范围为1961年3月1日至1990年3月1日，并优先保障农村妇女和城镇低保妇女的筛查需求。值得注意的是，2021年至2024年间已参加过此类免费筛查的妇女，今年将不再享受此项福利。同时，既往患有宫颈癌或乳腺癌的妇女、港澳台等特殊地区人员不在此次筛查范围内。此外，编制内的事业单位人员、公务员及参加福建省医保的在闽台湾同胞，只要符合年龄要求，均可参与筛查。为确保筛查工作的有序进行，安海镇特设700个筛查名额，额满即止。

全面筛查 项目细致入微

本次“两癌”筛查项目内容丰富，涵盖了多个关键检查环节。免费项目包括宫颈HPV检查、阴道分泌物检查、常规妇科检查及乳腺手诊和乳腺彩超，这些基础检查能够为初步判断女性健康状况提供重要依据。对于检查中发现异常或可疑的情况，医院还提供了自费项目的进一步检查服务，如宫颈细胞学检查结果异常者将进行阴道镜检查，乳腺彩超异常者将接受乳腺钼靶X线检查，宫颈息肉患者则需进一步做活检加病理检查。

筛查活动将于2025年7月16日正式拉开帷幕，持续至名额用完为止(周末除外)，具体时间为上午8:00至11:00，下午2:30至5:00。筛查地点设在晋江市安海镇卫生院综合大楼三楼妇产科。为确保筛查工作的顺利进行，医院提醒参与检查的妇女需携带身份证原件及复印件2张，并避免在月经期间、冲洗阴道、用药及性生活后48小时内进行妇科检查及HPV检查。如有任何疑问，可拨打咨询热线85719524、85719523进行咨询。

咱厝市民可以关注自身所在辖区的卫生院/社区卫生服务中心，关注、了解、咨询免费“两癌”筛查活动。关爱自己，从一次全面的健康筛查开始。

晋江市中医院 职工子女暑托班暖心开班

本报讯 为切实为职工排忧解难，提升职工的幸福感和归属感，7月14日，在晋江市总工会的悉心指导下，由晋江市中医院携手手院工会共同举办的2025年“爱心暑托·益童成长”职工子女暑托班正式拉开帷幕。晋江市中医院党委书记陈文添、工会分管领导苏荣华与首批30余名小学员及其家长、工会工作人员、志愿者齐聚一堂，共同见证了这一温馨时刻。

开班仪式上，苏荣华在致辞中表示，开办暑托班是晋江市中医院关爱职工、服务职工的暖心之举，更是医院作为“职工之家”守护下一代健康成长的坚定担当。他殷切寄语，在接下来的40天里，小学员们不仅要汲取新知识、掌握新技能，更要团结协作、遵守规则、注意安全，度过一个充实、快乐、安全且意义非凡的缤纷暑假。

记者了解到，本期暑托班于7月1日抢先开课，为期55天，吸引了70余名医院职工子女踊跃参与。课程设计精彩纷呈，寓教于乐，国学经典浸润心灵、课业辅导答疑解惑、朗诵阅读陶冶情操、安全教育保驾护航、创意手作体验激发想象、体育运动强健体魄，涵盖多个领域。作为医院服务职工的特色品牌项目，晋江市中医院职工子女暑托班已连续举办三年，有效解决了职工的后顾之忧，为孩子们打造了一个安全、快乐、有学有伴的暑期成长乐园。

《健康周刊》 特约合作机构

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

晋江市医院 (上海六院福建分院)



罗裳院区地址: 泉州市晋江市普光路与世纪大道交叉口北侧
服务热线: 0595-85683434

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)



地址: 晋江市安海镇海八中路92号
电话: 0595-85700180

湿疹反复发作 病根竟在脾胃

每到夏季，湿疹便成了许多人的“噩梦”。浑身瘙痒的红疹、反复发作的折磨，让人苦不堪言。然而，夏季湿疹的反复发作，真的只是因为“湿”吗？近日，晋江市中医院风湿免疫科负责人张滢坦指出，湿疹的病根其实在于脾胃功能异常。为了帮助咱厝市民知晓湿疹的防治知识，记者特邀张滢坦与大家分享关于湿疹的调理良方。

湿疹反复 脾胃是“元凶”

“湿疹的发病是内外多因素作用的结果，但脾胃功能异常是‘罪魁祸首’。”张滢坦解释道。中医学理论认为，脾胃如同身体的“后勤部长”，负责运化水湿。一旦脾胃功能受损，水湿便会在体内积聚，形成湿邪。饮食不节，如过多摄入辛辣、油腻、生冷食物，或爱喝酒，都会伤害脾胃，导致湿浊滋生。

咱厝李女士就是一位湿疹“老病号”，每年夏季都会复发。她平时喜欢吃辛辣食物，又爱熬夜，结果湿疹越来越严重。在张滢坦的建议下，她开始调整饮食，多吃清淡食物，同时保持良好作息，湿疹症状明显减轻。

辨证施治食疗有方

针对不同类型的湿疹，张滢坦推荐了多款食疗方。他介绍，对于湿热浸淫型(急性期)湿疹患者，茅根苡仁粥是不错的选择。鲜茅根清热凉血，生苡仁除湿利尿，两者搭配煮粥，有助于缓解症状。脾虚湿盛型(亚急性期)湿疹患者可尝试茯苓赤小豆粥，茯苓健脾利湿，赤小豆利水消肿，适合脾虚湿盛者。而血虚风燥型(慢性期)湿疹患者，则适合食用黑芝麻红枣粥，黑芝麻补肝肾、益精血，红枣养血安神，有助于改善皮肤干燥脱屑等症。

“湿疹的调理需要耐心和细心，从饮食、作息到日常护理，每一个环节都至关重要。”张滢坦提醒道。除了食疗，张滢坦还强调了湿疹调护的重要性。他建议湿疹患者饮食要积极预防便秘，控制洗澡次数，以淋浴为佳，不用热水烫洗或过度揉搓。洗澡时应用中性质浴液，洗完后及时在患处涂抹药物。瘙痒难忍时，可通过拍打患处或涂抹止痒药膏来止痒，忌搔抓。

普通人预防湿疹这样做

对于尚未患上湿疹的普通人来说，预防同样重要。张滢坦建议，首先要从饮食入手，保持饮食均衡，多吃新鲜蔬果，少吃或不吃辛辣、油腻、高糖等刺激性食物，避免过度饮酒。其次，要注意个人卫生，勤洗澡、勤换衣，保持皮肤清洁干燥。此外，适当运动也很关键，运动可以促进身体新陈代谢，增强体质。夏季，还可以通过艾灸、拔罐等中医传统疗法来祛湿散寒，预防湿疹。

专家医讯

全国名中医工作室专家 到晋江市中医院坐诊

本报讯 7月18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楼门诊诊室坐诊。其中，中医内科/血液科专家卓泽伟，坐诊时间为上午9:00—12:00，诊室位于四楼404。他擅长缺血性贫血等多种疾病的中医诊治与健康管理。中医肿瘤科专家陈君茵，坐诊时间为下午2:30—5:00，诊室在四楼405。她擅长乳腺癌、肺癌等抗肿瘤治疗不良反应的中西医结合诊疗。预约可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号进行。就诊时，请患者携带既往病历、检查报告等资料，以便医师检查。

本版由本报记者吴清华采写