

亲子绘本里的“健康课”



日前,本报健康惠民直通车携手晋江市计生协会、市政协人口资源环境委员会、市口腔医院联合举办的“微笑向阳,齿间花开”向日葵亲子剧场巡演暨儿童口腔健康服务下基层活动,走进英林镇红黄蓝成长中心。十余组亲子家庭齐聚一堂,共同开启了一场温馨又充满教育意义的奇妙之旅。

舞台魔法: 绘本故事唤醒童心 护齿知识深入人心

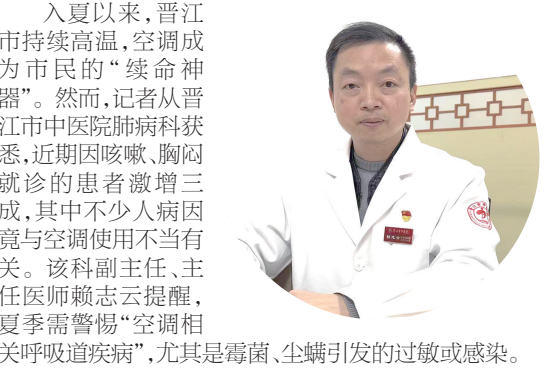
活动现场,精彩的绘本剧率先登场,孩子们沉浸在奇幻的绘本世界中,与家长一同感受亲子互动的温暖。绘本剧结束后,晋江市口腔医院的医生闪亮登场,以生动有趣的方式讲解牙齿构造。一位牙科医生形象地比喻道:“每颗牙齿就像穿着白盔甲的小卫士,而蛀虫就是想要攻破盔甲的敌人!”现场一位爸爸在接受记者采访时感慨:“今天才知道原来牙齿有这么多讲究,一直以为孩子自己刷得挺干净的,看来以后得多关注孩子的口腔健康了。”

暖心服务: 口腔防护落地生根 健康种子悄然种下

在活动中,最受家长欢迎的当数免费涂氟服务了。医护人员一边轻柔地为孩子们操作,一边温柔地安抚紧张的小朋友:“甜甜的,像给牙齿吃冰激凌哦!”一位刚涂完氟的小朋友兴奋地对记者说:“一点都不疼,甜甜的,我喜欢!”一位牙医在接受采访时表示:“儿童时期是口腔健康的关键阶段,免费涂氟可以有效预防龋齿,为孩子们牙齿健康保驾护航。我们希望通过这样的活动,让更多的孩子和家长重视口腔健康。”随着夕阳西下,孩子们牵着父母的手踏上归途。有的兴奋地比画着舞台上的糖果魔法,有的小心摸着涂氟后光滑的牙齿。晋江市计生协会党组书记、常务专职副会长张白茹表示:“此次活动不仅为亲子家庭带来了欢乐,更重要的是在孩子们心中种下了健康的种子。未来,我们还将继续开展类似的活动,让健康服务惠及更多家庭。”此次“微笑向阳,齿间花开”活动,如同一束温暖的光,照亮了孩子们的口腔健康之路。在此,我们也发布征集:若咱厝“党建+”邻里中心有意愿申请这个剧目,让更多孩子和家庭受益,可以向晋江市计生协会申请,共同为孩子们的健康成长贡献力量。

本期聚焦

夏季呼吸健康告急 咱厝医生助你科学度夏



案例直击: 空调滤网藏“菌窝” 白领咳出肺曲霉菌

“咳嗽了半个月,没想到是空调惹的祸!”32岁的林女士在晋江市中医院肺病科诊室懊悔不已。林女士是青阳街道某公司职员,入夏后每日在空调房工作超10小时。起初她只是干咳,后逐渐出现白色黏痰,夜间常因呼吸困难惊醒,还伴有低热、乏力症状。自行服用抗过敏药无效后,她来到晋江市中医院就诊。肺病科主任赖志云通过肺功能检查和痰培养,确诊林女士为“空调相关变应性支气管肺曲霉病(ABPA)合并气道高反应性”。“罪魁祸首是空调滤网滋生的曲霉菌孢子。”赖志云指着显微镜下的霉菌图像解释,“这些孢子随空调风扩散,被吸入肺部后激活免疫系统,引发气道炎症和黏液高分泌,严重时可能导致肺纤维化。”

病情剖析: 三大诱因让夏季呼吸道“中招” 空调成霉菌“培养基”

赖志云指出,中国疾控中心数据显示,空调滤网霉菌超标率高达88%,其中曲霉菌、链格孢霉等可释放大量孢子。“夏季空调长期未清洁,滤网、蒸发器积聚的灰尘为霉菌提供了‘温床’,开空调时,这些微生物随气流进入室内,被人体吸入后引发疾病。”“冷热交替,会削弱人体的防御力。2025年全年气候表现为金木相克、寒热交替,需重点防范呼吸系统、心脑血管及肝胆疾病。”赖志云介绍,晋江夏季室内外温差常超10℃,频繁进出空调房会引发“冷应激”。“儿童、老人及慢性呼吸道疾病患者(如哮喘、慢阻肺)尤为高危。”赖志云强调。此外,潮湿环境助长病原体。赖志云补充说道,晋江地处沿海,夏季湿度常超80%,为霉菌、尘螨繁殖提供了理想条件。赖志云发现,梅雨季节呼吸道门诊量较其他时段增加30%,症状以咳嗽、喘息为主,部分患者合并发热、胸痛。

中西医结合: 科学防治守护呼吸健康

针对林女士的病情,赖志云为其制定了“抗真菌+抗炎+环境控制”三步疗法:口服伊曲康唑清除曲霉菌,吸入糖皮质激素联合长效β2受体激动剂缓解气道痉挛,同时建议将空调温度设定在26℃-28℃,每日开窗通风2次,并使用含氯消毒剂清洁空调出风口。

中医辨证施治,标本兼治。赖志云将中医理论与现代医学结合,为林女士辨证开方:急性期属“湿热蕴肺证”,予三仁汤清热利湿,配合耳穴压豆缓解咳嗽;缓解期转为“肺脾气虚证”,以参苓白术散健脾益肺,辅以“夏季三伏贴”温阳散寒,预防复发。



晋江市医院晋南分院“西瓜节”欢乐上演 清凉解暑 快乐吃瓜

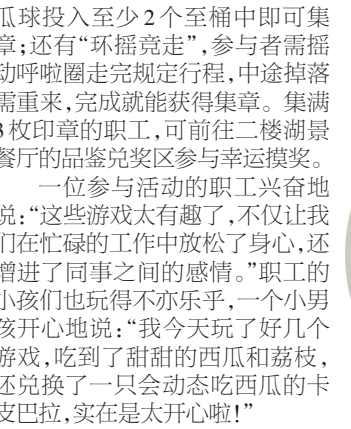
夏日炎炎,晋江市医院晋南分院内却洋溢着别样的清凉与欢乐。7月25日下午,该院第三届“西瓜节”热力来袭,以“清凉解暑乐享‘西’悦”为主题,为全院职工带来了一场别开生面的夏日盛宴。

创意起源: 爱心瓜里的温暖关怀

本次“西瓜节”的灵感,源于晋江市医院晋南分院院长洪天姿在2023年盛夏的一次暖心经历。在忙碌的工作中,洪院长接到员工递来的“爱心瓜”,这份贴心关怀让他深受感动。他意识到,在紧张的医疗工作之余,医护人员和院部职工也需要一份专属的温暖与欢乐。于是,一场充满人文关怀的“西瓜节”应运而生。记者采访了该院工会副主席许圳圻,他表示:“举办西瓜节,不仅是为了给大家在炎炎夏日带来清凉,更希望通过这样的活动,增强职工之间的凝聚力,让大家感受到医院这个大家庭的温暖。”这也是我们打造富有浓厚人文幸福医院的具体实践。

欢乐现场: 亲民活动嗨翻全场

与以往不同,今年的西瓜节更加亲民。活动当天,每个科室都收到了精心挑选的西瓜,人数较多的科室还酌情增加了数量,避免浪费。食堂更是别出心裁,精心雕刻了两个精美的大西瓜来增加节日的氛围感。考虑到西瓜性寒,现场还搭配了一大盘新鲜的荔枝,供大家自由取用。游戏区设在该院5号楼三楼大厅,设置了3个趣味十足的游戏打卡点。在“抱瓜掂重”游戏中,参与者选中一个西瓜抱起掂重量,误差小于50克就能获得集章一枚;在“瓜形抛投”游戏里,大家在5个西



未来展望: 专属节日持续提升

在品鉴兑奖区,现场提供现切西瓜、无添加西瓜汁、水果拼盘等,让大家尽情享受夏日的美味。幸运摸奖环节更是吸引了众多职工参与,数百份小礼品被大家凭集点券兑换一空。全院职工及孩子们争先恐后地参与其中,展现了团队的凝聚力和活力。这场西瓜节,不仅是欢乐的聚会,更是晋江市医院晋南分院人文关怀的生动体现。



该院副院长、工会主席蔡秀群透露,以后每年小暑节气来临时,医院都将尽力促成专属“西瓜节”的举行。这一举措,无疑让全院职工充满了期待。大家纷纷表示,希望每一届西瓜节都能带来更多的惊喜和欢乐,让这个专属节日成为医院文化的一张亮丽名片。晋江市医院晋南分院第三届“西瓜节”在欢声笑语中圆满落幕,但它所带来的温暖与欢乐,将长久地留在每一位职工的心中。让我们共同期待下一届西瓜节的到来!

健康课堂

夏日皮肤为啥总“闹脾气”? 护肤攻略请查收



夏日炎炎,皮肤却似乎格外“娇弱”:晒一会儿太阳,皮肤就泛红起疹子;被蚊虫叮上一口,红肿得如同“小山包”;玩水游泳泡久了,皮肤泛白瘙痒还脱皮……

你知道吗?这些看似平常的皮肤状况,实则可能是过敏性皮肤病发出的信号。为何夏季皮肤过敏如此高发?本期“健康课堂”特邀咱厝知名中医、晋江市中医院皮肤科副主任医师许志良,为大家详解夏日过敏性皮肤病的防治要点,不同人群都能找到适合自己的护肤秘籍。

户外达人:防晒防虫是关键

对于热爱户外运动的人来说,夏日

是尽情挥洒汗水、享受自然的好时节。但长时间暴露在户外,皮肤面临着双重挑战——紫外线与蚊虫。紫外线会损伤皮肤细胞,破坏皮肤屏障功能,降低皮肤的抵抗力,从而引发过敏反应。而蚊虫叮咬时注入的唾液中含有多种抗原成分,容易刺激皮肤产生过敏症状。

许志良建议,户外达人出门前一定要做好防晒措施。除了涂抹防晒霜,还可佩戴宽边帽、太阳镜,穿轻薄透气的长袖衣物和长裤,减少皮肤直接暴露在阳光下的面积。同时,随身携带防蚊喷雾或驱蚊手环,尽量避免在蚊虫活跃时段(如黄昏和黎明)前往草丛、树林等蚊虫较多的地方。若不小心被蚊虫叮咬,不要用力抓挠,以免加重过敏反应,可及时涂抹一些止痒消炎的药膏。

儿童群体:温和护理保健康

儿童的皮肤娇嫩,免疫系统尚未发育完善,在夏季更容易受到过敏原的侵袭。除了常见的紫外线过敏和蚊虫叮咬过敏,食物过敏也可能引发皮肤症状,如食用某些水果(芒果、菠萝等)后,口周可能出现红肿、瘙痒等过敏表现。

许志良提醒家长,要为孩子选择温和、无刺激的儿童专用护肤品,避免使用

成人护肤品,以免其中的化学成分刺激孩子娇嫩的皮肤。在饮食方面,要注意观察孩子对哪些食物过敏,尽量避免食用。带孩子外出时,要给孩子做好防晒和防蚊措施,回家后及时为孩子清洁皮肤,保持皮肤清爽。如果孩子出现皮肤过敏症状,不要自行给孩子涂抹药物,应及时就医,在医生的指导下进行治疗。

敏感肌肤人群: 精简护肤稳屏障

敏感肌肤人群本身皮肤屏障功能就较弱,在夏季更容易受到外界环境的影响而出现过敏反应。高温、潮湿的环境会使皮肤分泌更多的油脂,如果不及时清洁,易堵塞毛孔,引发痘痘、粉刺等皮肤问题,进而加重皮肤的敏感状况。

许志良建议敏感肌肤人群在夏季要精简护肤步骤,选择温和、无香料、无酒精的护肤品,避免使用含有刺激性成分的产品。做好皮肤的清洁工作,但不要过度清洁,以免破坏皮肤的屏障功能。同时,要注意皮肤的保湿,选择具有修复皮肤屏障功能的保湿产品,帮助皮肤维持稳定状态。如果皮肤出现过敏症状,应立即停止使用可能引起过敏的护肤品,并及时就医。

厝边医讯

晋江市中西医结合医院 获泉州市级比赛三等奖



本报讯 7月25日,第四届泉州市健康素养宣传活动暨泉州市健康素养科普比赛决赛举行,晋江市中西医结合医院(磁灶中心卫生院)的科普作品《科学减重,健康享“瘦”》荣获三等奖。

此次比赛由泉州市卫生健康委员会、泉州市科学技术协会联合举办,旨在提升公众健康素养、普及科学养生知识。比赛启动后,共收到213件作品报名,经初赛、复赛激烈角逐,20件作品、70余名选手进入决赛。决赛现场,选手们通过小品、情景剧、脱口秀等形式,传达生活中易被忽视的健康养生知识。记者了解到,晋江市中西医结合医院选送的《科学减重,健康享“瘦”》以科学减重为核心主题,采用情景剧形式,生动展示如何通过合理饮食、适量运动和科学生活方式实现健康减重。作品传递正确减重理念,提供实用方法技巧,深受观众喜爱。决赛中,该作品凭借贴近生活的主题、幽默风趣的表演和科学实用的内容,获评委和观众一致好评,最终荣获三等奖。

晋江市中西医结合医院是集医疗、预防、保健、康复、健康教育和社区服务为一体的二级乙等综合性公立医院,始终致力于提升公众健康素养和水平。医院拥有先进医疗设备和专业医疗团队,积极开展各类健康科普活动,为公众提供科学实用的健康知识和服务。

“此次作品获奖,是医院健康科普工作成果的集中展示。医院不断创新科普形式和内容,将复杂医学知识转化为通俗易懂的语言和生动表演,让公众在轻松氛围中学习实用健康知识。”该院长蔡良友表示,医院将继续秉承“一切以患者满意为标准、一切以医疗质量为核心”的服务宗旨,提升医疗服务水平和健康科普能力,进一步加强与各级卫生健康部门、科协等机构的合作交流,推动健康科普事业发展。同时,持续探索创新科普形式和内容,为公众提供更优质、高效的健康科普服务。

专家医讯

中医药专家莅临 晋江市中医院坐诊

本报讯 7月31日,福建闽山中医肾病学流派传承工作室、阮诗玮全国名老中医专家传承工作室团队及福建中医药大学附属人民医院肾内科洪江淮主任医师,将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为8:30—11:30,诊室位于门诊部二楼204室。洪江淮医生系福建省中西医结合学会肾脏病分会常委等多个学术职务的担任者,擅长中西医结合诊治原发性及继发性肾脏疾病,包括急性慢性肾炎、肾衰竭、肾病综合征等。患者可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号进行预约挂号。就诊时,请携带以往病历、检查报告等资料,以便医师检查。

相关链接

中医内分泌科坐诊可约

本报讯 7月30日,全国名中医李灿东教授工作室团队专家、中医内分泌科代莲将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊,时间为14:30—17:30,诊室位于门诊部四楼402。

代莲毕业于华中科技大学同济医学院,现为福建中医药大学附属第三人民医院内分泌科主任医师,身兼数职,包括中国中西医结合基础专委会青年副主任委员等。她擅长中西医结合治疗糖尿病、甲状腺疾病、痛风等多种内分泌及风湿系统疾病,已主持及参研多项课题,发表21篇论文。预约可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号进行。就诊时,请携带以往病历、检查报告等资料。

健康问答

咱厝医生教你 “五招防范空调病”

读者:夏天到了,开了空调容易生病,不开又很难受,该怎么办?
晋江市中医院肺病科赖志云:夏季呼吸健康需“防”大于“治”,合理使用空调、保持环境清洁,是守护肺健康的第一道防线。预防空调病,建议做到以下五点。第一,每月清洗滤网,每年请专业人员深度清洁蒸发器;第二,使用除湿机将室内湿度维持在50%-60%;第三,在饮食方面,多食冬瓜、苦瓜等清热利湿食物,忌生冷油腻;第四,重视运动,选择清晨或傍晚进行八段锦、游泳等低强度运动;第五,高危人群筛查必不可少,特别是哮喘、慢阻肺患者在夏季需定期复查肺功能。