



健康关注再升温

探秘晋江市医院晋南分院MDT特色门诊



在健康意识日益增强的今天,如何将专业的医疗知识以更加生动、接地气的方式传播给广大市民,成为媒体与医疗机构共同探索的课题。《清华好医声》作为晋江市本土首个以记者IP为核心的健康科普视频号专栏,自推出以来备受瞩目。近日,该专栏发布了第三期内容,记者吴清华(吴记)深入晋江市医院晋南分院,探访其多学科门诊(MDT)特色服务,再次引发了市民的广泛关注和热议。

视频探访:
镜头下的MDT门诊

MDT特色服务,一站式解决健康难题。第三期《清华好医声》以“探秘晋江市医院晋南分院MDT特色服务”为主题,通过镜头语言,将观众带入了这些集专业与温暖于一体的门诊。

中西医协同睡眠门诊——告别失眠,重拾好梦。首站来到中西医协同睡眠门诊,这里汇聚了中西医的精华,针对失眠、睡眠呼吸暂停等睡眠问题,提供个性化治疗方案。视频中,医生详细介绍了门诊的运作模式:“我们结合西医的精确诊断和中医的辨证施治,通过针灸、推拿等中

医手段,配合多导睡眠监测等技术,为患者量身定制治疗方案。”一位刚接受完治疗的患者面带微笑地说:“之前一直失眠,试过很多方法都没用。来这里后,医生给我开了中药,还做了针灸,现在睡眠好多了。”

体重管理门诊——科学减重,焕发新生。在体重管理门诊,由内分泌科医师、中医师和专科护士组成的专业团队,为患者提供全方位的体重管理方案。视频中,护士一边为患者测量体重,一边介绍:“我们会根据每位患者的具体情况,制定个性化的饮食、运动和中药调理计划,全程陪伴,帮助患者实现健康减重。”

糖尿病“三师共管”门诊——全方位管理,稳控血糖。这里由内分泌科医生、中医师和教育护士共同参与

患者的治疗过程,提供药物治疗、血糖监控、中医调理及糖尿病教育和护理服务。视频中,医生详细解释了门诊的特色:“我们通过全方位的管理,帮助患者更好地控制血糖,预防并发症。”

《清华好医声》:
咱厝的健康声音

《清华好医声》视频号专栏自推出以来,便以其独特的记者IP形象和互联网化的表达方式,赢得了广大市民的喜爱。吴清华(吴记)以其热情洋溢、风趣幽默的风格,将专业的健康知识变得生动有趣、易于理解。她不仅深入医疗机构探访,还邀请专家解读健康奥秘,更走进社

区与市民面对面交流,分享健康故事和实际体验。

互联网化传播,让健康知识触手可及。《清华好医声》充分利用新媒体平台的优势,通过短视频、直播、互动问答等多种形式,打造了一个全方位、立体化的晋江市本土健康传播平台。

市民反响:
好口碑持续发酵

第三期《清华好医声》发布后,迅速在社交媒体上引发了热议。视频转发量持续攀升,关注度居高不下。不少市民在评论区留言表示:“这样的健康科普既专业又有趣,真是受益匪浅!”“讲解太生动了,让我

对MDT门诊有了更深入的了解。”更有市民直接拨打热线电话或关注公众号留言,表达了对专栏的喜爱和支持。

面对市民的热烈反响,《清华好医声》视频号专栏表示将继续秉承初心,深入探索健康科普的新路径和新方法。同时,也呼吁广大市民持续关注专栏动态,共同参与健康晋江的建设。未来,《清华好医声》将继续以咱厝市民的健康需求为导向,用更加生动有趣的方式传递健康知识,为建设“健康晋江”贡献力量。



扫码看视频

健康课堂

中药热奄包
古老中医智慧里的
“温暖良方”

肩颈僵硬得像块石头,关节疼痛得直不起腰,小腹冷得仿佛揣了个冰疙瘩……生活中,这些因寒湿与疲惫缠身而引发的身体不适,让不少市民苦不堪言。近日,记者走进晋江市中医院,探寻一种能治病的“暖宝宝”——中药热奄包,揭开它温暖背后的神奇疗效。

传统医学的智慧结晶

“寒则收引”“寒者,热之”,中医学认为,寒邪就像个无孔不入的“小怪兽”,一旦侵入人体,常会潜伏在经络、脏腑、四肢百骸之中,若不及时驱赶,严重时便会危害身体健康。而中药热奄包,正是对抗寒邪的“秘密武器”。

晋江市中医院门诊四楼中医护理门诊的医务人员介绍,中药热奄包又称中药热敷法,它巧妙融合了中药学、热力学和经络腧穴理论,是一种无创性外治法。使用时,将配制好的中药包加热,通过局部热敷,让药效像小分子一样轻松渗透皮肤,直达病灶。它就像一位“全能小卫士”,不仅能温经通络、调和气血、消炎止痛,还能祛湿祛寒、强健筋骨。更重要的是,与口服药物相比,它避免了药物对肠胃的刺激,让治疗更加温和、安全。

众多患者的“福音良药”

中药热奄包适用范围十分广泛,在内科、儿科、妇科、外科等多个科室的相关疾病治疗中都能大显身手。对于因劳损、风寒湿痹引发的肩周炎、颈椎病、膝关节炎等,它能有效改善疼痛和活动受限的症状;脾胃虚寒导致的胃痛、腹胀、腹泻等,在它的温暖呵护下也能逐渐缓解;寒凝血瘀所致的慢性盆腔炎、痛经等妇科疾病,也能在它的作用下得到改善;就连手足畏寒、气短咳嗽等虚劳性疾病,它也能发挥一定的调理作用。

记者在医院采访了几位体验过中药热奄包治疗的患者。一位患有肩周炎的李阿姨兴奋地说:“我肩膀疼了好几个月,抬胳膊都困难。做了几次中药热奄包后,疼痛明显减轻,现在都能自己梳头了,这‘暖宝宝’太神奇了!”还有一位长期受胃痛困扰的张先生也感慨道:“以前一吃凉的就胃痛,用了中药热奄包后,胃里暖暖的,疼痛发作的次数也少了,吃饭都香了。”

不过,该院相关医务人员也提醒,中药热奄包虽好,但并非人人适用。治疗部位皮肤有破损、溃瘍、感染等情况的绝对不能用;对所用中药过敏者、急腹症和高热患者、出血性疾病或有出血倾向者、严重心脏病和高血压未控制者(尤其胸背部)要慎用;意识不清、皮肤感觉异常者及孕妇的腹部和腰骶部也不适合使用。

中药热奄包属于个体化配方方法,市民如有需要,可先到晋江市中医院,经中医师辨证选方、选穴、制作,在专业指导下进行操作治疗。预约方式也很便捷,既可以通过医院公众号预约,选择对应院区和科室;也可以现场预约,爱国楼门诊部和总院都设有针灸推拿科和中医护理门诊,并公布了预约电话,方便市民咨询和预约。

中药热奄包,这一古老中医智慧的结晶,正以它独特的魅力,为众多市民带来温暖与健康。如果你也正被身体的寒痛困扰,不妨试试这个能治病的“暖宝宝”,让它为你的健康保驾护航。



医企携手结对共建 守护职工健康



7月31日下午,晋江经济开发区社区卫生服务中心党支部与晋江市蜡笔小新(福建)食品工业有限公司党支部联合开展的“医企同行 结对共建”活动在蜡笔小新公司圆满举行。此次活动旨在探索高质量党建服务发展新路径,加强医企互动与党建交流,实现党组织优势互补,现场成果丰硕、反响热烈。

签约共建聚合力

当天下午3点,活动正式拉开帷幕。在双方党员的共同见证下,两家党支部签订了“医企”同行结对共建协议书。这一协议凝聚起医企携手共进的决心,为后续党建合作、资源共享、服务联动奠定了坚实基础,标志着双方在党建引领下的合作迈入新阶段。

记者现场采访了晋江经济开发区社区卫生服务中心党支部书记林友愉,他表示:“通过此次结对共建,我们希望能够打破医企之间的壁垒,实现资源的有效整合与互通。未来,我们将共同开展更多形式的党建活动,为职工提供更优质的健康服务。”蜡笔小新公司党支部代表表示,将积极配合,共同推动医企合作向纵深发展。

健康服务暖人心

活动现场,一堂精彩的健康宣讲课《中医养生智慧——为现代人打造的健康密码》如期开展。社区卫生服务中心党员、中医科李秋红医师结合现代生活



习惯,从饮食调理、作息规律、穴位按摩等方面,深入浅出地讲解中医养生知识。现场人员认真聆听,积极互动,纷纷表示学到了实用的健康技巧,对改善自身及家人健康状况大有裨益。

义诊环节成为活动的一大亮点。中医把脉问诊、康复理疗科服务、耳穴贴、血压测量、血糖测量等多项服务同步开展。医护人员耐心细致地为企业职工检查身体、解答疑问,并提供个性化健康建议。一位高血压患者在接受义诊后开心地说:“医护人员非常专业,给我提供了详细的指导,让我感受到了关怀与温暖。”

据统计,活动当天共为近百名企业职工提供了健康服务。晋江经济开发区社区卫生服务中心党支部书记、神经内科主任医师林友愉还对一名高血压患者进行了一对一的指导,赢得了职工的一致好评。



此次“医企同行,结对共建”活动,不仅是一次党建工作的深度交流,更是一次服务职工的务实举措。双方表示,将以此次活动为契机,持续深化合作,开展更多形式多样的共建活动,将党建成果转化服务群众、推动发展的实际成效。活动虽已落幕,但医企携手的步伐不会停歇,未来双方将碰撞出更多合作火花,为高质量发展注入新动能。

中医启蒙进校园 健康“童行”伴成长

为传承中医药文化,推动中医药文化走进校园,7月18日,晋江市中西医结合医院联合磁灶镇冰思幼儿园精心组织开展了“中医启蒙 健康童行”主题活动,为孩子们开启了一场奇妙的中医探索之旅。

趣味课堂 开启中医认知之门

活动现场,晋江市中西医结合医院医师张志达以“什么是中医”为切入点,开启了一场别开生面的中医课堂。他将中医学理论与小朋友们的日常生活紧密结合,用浅显易懂的语言讲解人体五脏相关的中医知识。“小朋友们,我们的心脏就像一个小发动机,不停地跳动,把血液输送到身体的各个地方。”生动形象的讲解,瞬间激发了小朋友们对中医药文化的好奇心。

现场一位小朋友兴奋地说:“今天我知道了好多中医知识,原来我们的身体里藏着这么多秘密,中医太神奇啦!”张志达表示:“中医文化源远流长,从娃娃抓起,让他们在趣味中了解中医,对传承和弘扬中医文化具有重要意义。”

实践体验 感受中医独特魅力

除了精彩的课堂讲解,活动还设置了穴位游戏和制作香囊环节。张志达通过互动游戏的方式,教小朋友们辨识一些简



单的穴位。小朋友们积极参与,在趣味体验中了解穴位基础知识,感受中医穴位疗法的奇妙。

在制作香囊环节,主管护师张银凤通过实物展示,向小朋友们详细讲解驱蚊香囊的组成和功效。“这个香囊里有艾叶、薄荷等中药,不仅能驱蚊,还有淡淡的香味。”随后,她指导小朋友们亲手制作个人专属香囊。小朋友们小心翼翼地挑选材



料,填充香料,在实践中感悟中医药文化的独特魅力。

本次活动通过寓教于乐的方式,让小朋友们在轻松愉悦的氛围中接触中医、了解中医,感受中医药文化的博大精深。晋江市中西医结合医院相关负责人表示,下一步,医院将继续深入挖掘中医药宝库,推动中医药文化在儿童群体中的传播,助力其树立科学健康的生活理念。

晋江市民注意啦!
基孔肯雅热防控不容忽视

夏日炎炎,蚊虫肆虐,被蚊子咬个包似乎成了家常便饭。但你知道吗,蚊子叮咬还可能传播疾病——基孔肯雅热就是其中之一。

近期,一种名为基孔肯雅热的疾病进入公众视野。晋江市疾控中心发布提醒:基孔肯雅热作为一种通过蚊虫传播的急性传染病,虽不为大众熟知,但危害不容小觑,其传播风险需引起晋江市民的重视。

隐匿的“蚊媒杀手”

基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的,主要通过伊蚊叮咬传播。伊蚊也就是我们常说的“花斑蚊”,这种蚊子在晋江较为常见,它们偏爱在积水容器、草丛等环境中繁殖。一旦被携带病毒的伊蚊叮咬,人就可能感染基孔肯雅热。

感染后,患者通常会出现突发高热,体温可迅速升至39℃甚至更高,同时伴有剧烈的头痛、关节疼痛,尤其是四肢关节,那种疼痛仿佛关节被无数细针穿刺,严重影响患者的日常生活。部分患者还会出现皮疹,一般出现在躯干和四肢,多为红色斑丘疹。

科学防控是关键

晋江市疾控中心健教科科长叶福全介绍,目前对于基孔肯雅热并没有特效的抗病毒药物,治疗主要以对症支持治疗为主。在预防方面,控制蚊虫滋生是重中之重,要及时清理家中的积水容器。同时,要做好个人防护,在蚊虫活动高峰期,尽量减少外出,如需外出,要穿着长袖长裤,涂抹含避蚊胺等有效成分的驱蚊剂。

厝边医讯

晋江市中医院紫帽院区
开启夜间健康守护新模式

本报讯“平时工作忙,下班后医院也关门了,有点小病小痛只能硬扛,现在好了,晚上也能去看病了!”近日,在晋江市,不少市民对晋江市中医院紫帽院区新推出的夜间延时服务赞不绝口。

为满足群众不同时段就医需求,自7月29日起,晋江市中医院紫帽院区贴心开启夜间延时服务,每日17:30—21:00,全科、康复科、检验科、放射科均照常接诊,为市民的健康“保驾护航”。

记者了解到,此次夜间延时服务的科室各具亮点。全科门诊针对常见病、多发病,能为患者提供专业的诊断与治疗;康复门诊则聚焦颈肩腰腿痛、运动损伤恢复期等情况,通过针灸、理疗等康复服务,助力患者身体功能恢复。检验科可开展血常规、尿常规、生化检查等项目,能快速出具精准报告,为疾病诊断提供科学依据;放射科配备先进的DR、CT等设备,可完成头部、胸部、腹部、四肢等部位的影像学检查,辅助医生精准判断病情。

院区工作人员提醒,市民就诊时需带齐身份证或医保卡、既往病历、检查报告等资料。同时,院区停车场夜间免费开放,方便市民停车。如有疑问,可拨打服务中心电话 85984790(咨询时间:8:00—12:00、14:30—17:30,全年无休)进行咨询。

夏日吃莲子
养生又美味

夏天吃莲子非常养人,它能健脾养胃、清心除烦、安神助眠,并补充营养。近日,记者采访了咱厝国家二级公共营养师Lindy,为大家揭秘夏日莲子的养生奥秘,并带来三道美味又健康的莲子餐品推荐。

健脾养胃超简单

Lindy首先推荐了这款经典又好做的鲜莲子红枣汤。“夏天吃莲子非常养人,这道汤做法简单,营养丰富。”首先将鲜莲子洗净,搭配去核红枣,加入适量水,一同放入电饭煲,按下“煮饭键”。待快出锅时,加入适量冰糖,一碗粉粉糯糯、整颗莲子饱满的莲子汤就大功告成。

鲜莲子堪称夏日养生“小能手”,带芯莲子清心火效果更佳,但怕苦或者更侧重健脾安神的朋友,可选择去芯莲子,口感更好。Lindy进一步解释,热喝莲子汤适合脾胃虚弱的人,早上饮用吸收快,能更好地发挥健脾养胃的功效。而冰镇后的莲子汤则适合上火、实热体质的人。在炎炎夏日,喝上一口冰镇莲子汤,燥气瞬间消散,清凉又解暑。

莲子新搭配 美味再升级

除了经典的鲜莲子红枣汤,Lindy还推荐了两款创意莲子餐品。“莲子百合银耳羹也很不错。”Lindy说,“将莲子、百合、银耳一起炖煮,加入冰糖调味。这道羹有润肺止咳、清心安神的作用,特别适合夏日燥热、睡眠不好的人。”还有莲子绿豆粥,把莲子和绿豆、大米一起煮成粥。绿豆有清热解暑的功效,与莲子搭配,既能消暑解渴,又能健脾益胃,是夏日消暑的佳品。

Lindy提醒,虽然莲子养生功效多,但也不能过量食用,尤其是脾胃虚寒、便溏腹泻的人要少吃。