微笑向阳 齿间花开

关爱咱厝儿童口腔健康公益活动上演

基本公共卫生服务便民宣传

惠民健康直通车

8月4日上午，晋江经济开发区产教融合基地内洋溢着欢声笑语，一场别开生面的“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在此温暖启幕。此次活动由晋江市计生协会携手本报健康周刊、晋江市政协人口资源环境委员会及晋江市口腔医院共同举办，58名儿童在家长的陪伴下，共同开启了这场融合趣味与健康的成长之旅。

童话剧场揭秘牙齿健康 孩子们乐在其中

活动现场，一部名为《牙齿大街的新鲜事》的儿童剧成为焦点。舞台上，“哈克”和“迪克”两位细菌人偶以夸张的表演，生动揭秘了龋齿形成的过程，引发了孩子们的极大兴趣。而“牙刷警察”的正义出击，更是让孩子们欢呼鼓掌，现场气氛热烈非凡。

“原来糖果吃多了，牙齿里会住进坏细菌！”6岁的陈姓小朋友在观看完表演后，捂住嘴巴悄悄对妈妈说，“我以后要每天刷牙三次！”通过这种寓教于乐的方式，孩子们在欢笑中认识到了保护牙齿的重要性。

记者现场采访了多位家长和孩子，他们纷纷表示，这种将健康知识融入童话剧的形式非常新颖，易于孩子们接受。一位家长感慨地说：“以前孩子总是抗拒看牙，今天却主动张嘴配合，这样的活动真是太有意义了！”

口腔健康服务精准落地 解决双职工家庭难题

剧场表演结束后，晋江市口腔医院的医护团队立即为孩子们提供了免费的涂氟服务。医护人员通过趣味互动，有效消除了儿童的紧张情绪，让孩子们在轻松愉快的氛围中完成了口腔检查。

“通过看了绘本剧延伸到牙齿护理，感觉这样的方式孩子更容易接受。”开发区的老师对活动赞不绝口。她表示，这样的服务解了双职工家庭的燃眉之急，让家长们能够更加放心地工作。

此次“微笑向阳，齿间花开”活动不仅让孩子们在欢笑中学习到了口腔健康知识，更通过精准的服务落地，为儿童口腔健康保驾护航。晋江市计生协会相关负责人表示，未来将继续深化儿童早期发展服务，将更多健康知识融入儿童喜闻乐见的艺术载体中，为孩子们的健康成长贡献力量。

本期聚焦

夏日警惕基孔肯雅热 防蚊灭蚊是关键

夏日炎炎，蚊虫活动愈发猖獗，一不小心被蚊子叮咬个包成了家常便饭。然而，你可知道，蚊子叮咬还可能传播一种名为基孔肯雅热的病毒性疾病？

基孔肯雅热：何方神圣？

“基孔肯雅”一词源自非洲斯瓦希里语，意为“弯曲”。这形象地描绘了患者感染后因关节剧烈疼痛而身体弯曲的典型症状。该病由基孔肯雅病毒引发的，主要通过埃及伊蚊和白纹伊蚊（俗称“花斑蚊”）传播，传播途径与登革热极为相似。

感染基孔肯雅热后，患者症状与登革热颇为相似。发热常突然来袭，伴有寒战，体温可飙升至39℃，一般1至7天即可退热。但部分病人会出现热退后再次发热的双峰热现象，持续3至5天后恢复正常。关节痛是另一大特征，常表现为游走性疼痛，主要累及手、腕、踝和趾等小关节，也可能波及膝和肩等大关节，其中腕关节受压引起的疼痛尤为显著。此外，80%的患者在发病后2至5天，躯干、四肢的伸展侧、手掌和足底还会出现斑疹、丘疹或紫癜等皮疹。

防蚊灭蚊：预防基孔肯雅热的重中之重

目前，基孔肯雅热尚无疫苗或特异性抗病毒药物，治疗主要采取对症、支持等综合措施。因此，预防的核心在于斩断传播链——防蚊灭蚊！这需要每一位市民的积极参与。

户外活动时，尤其是清晨和傍晚伊蚊活跃高峰期，应穿浅色长袖衣裤，减少皮肤暴露。同时，在暴露的皮肤及衣物上喷涂有效驱蚊剂，并按照说明书要求足量、定时补涂。居家时，安装纱门纱窗，睡觉使用蚊帐，为家人筑起一道防蚊屏障。

此外，还要避免长时间停留在树荫、草丛、竹林、积水等蚊虫孳生地附近。牢记：无积水就无蚊虫！每周花10分钟时间，彻底清理家中及周边的各类积水，如翻盆倒罐、清淤疏堵、勤换勤清水养植物等。对于必须使用的储水容器，务必严密加盖或投放安全的灭蚊幼缓释剂。

出现症状 及时就医

若近期有基孔肯雅热流行地区旅居史，一旦出现发热伴关节痛、皮疹等症状，请及时前往正规医疗机构就诊，并主动告知医生近期的旅居史和蚊虫叮咬史，以便医生进行准确的检查诊断。

健康无小事，防蚊需趁早。让我们携手共筑防蚊长城，守护自己和家人的健康！

初秋皮肤病高发 咱厝医生助你守护肌肤健康

许志良

随着初秋的来临，天气逐渐转凉，空气湿度下降，皮肤问题也随之增多。晋江市中医院皮肤科副主任中医师许志良提醒咱厝市民：初秋是皮肤病的高发季节，市民需加强皮肤健康管理，科学预防和护理，以应对季节变化带来的挑战。

案例：忽视护理皮肤问题频发

近日，晋江市民陈女士因足部瘙痒难耐前往晋江市中医院皮肤科就诊。陈女士表示，入秋后，她发现足趾间出现了小水疱，伴有剧烈瘙痒，起初并未在意，自行购买药膏涂抹，但症状非但未缓解，反而愈发严重。经许志良医生详细检查，确诊为足癣，即俗称的“脚气”。

许志良指出，足癣是由真菌感染引起的皮肤病，在夏秋潮湿季节尤为多发。陈女士的案例提醒我们，面对皮肤问题，切勿自行用药，以免延误病情。他强调，足癣治疗需选用抗真菌药物，并保持足部干燥清洁，避免交叉感染。

支招：初秋皮肤病预防与护理

“首先是注重保湿，锁住水分。合理饮食，增强抵抗力也很重要。同时要注意防晒，避免紫外线伤害。及时就医，避免延误病情。”针对初秋皮肤病高发的情况，许志良给出了预防和护理建议。

初秋空气干燥，皮肤易失水，导致屏障功能减弱。许志良建议，市民应选用含有神经酰胺、透明质酸等成分的保湿产品，洁面后立即涂抹，锁住皮肤水分，预防干燥性皮炎和湿疹。秋季应多摄入富含维生素A、C、E的食物，如胡萝卜、柑橘类水果、坚果等，这些营养素有助于增强皮肤抵抗力，促进皮肤修复。同时，减少辛辣、油腻食物的摄入，避免刺激皮肤，预防痤疮和皮炎。虽然秋季阳光不如夏季强烈，但紫外线依然存在，且秋季云层稀薄，紫外线穿透力更强。许志良提醒，市民外出时仍需涂抹防晒霜，佩戴遮阳帽或使用遮阳伞，减少紫外线对皮肤的伤害，预防日光性皮炎和色素沉着。若出现皮肤红肿、瘙痒、脱屑等症状，许志良强调，市民应及时就医，避免自行用药或延误治疗。医生会根据具体病情开具合适的药物或治疗方案，防止病情加重或引发其他并发症。

许志良还提醒，初秋是带状疱疹、荨麻疹等皮肤病的高发期，市民需特别注意个人卫生，避免过度疲劳和受凉，提高身体免疫力，以预防病毒感染。

陈埭中心卫生院

情系母婴 共筑健康新篇

8月6日，在第34个世界母乳喂养周来临之际，晋江市陈埭中心卫生院妇产科精心筹备，举办了一场融合科普、互动与惊喜的主题活动，为孕产妇群体呈上一份实用又暖心的“专属大礼”。

专业领航 夯实母乳喂养知识堡垒

活动开场，该院主管助产师张碧清带来了一场精彩的母乳喂养科普讲座。她深入浅出地讲解母乳对宝宝免疫力塑造、智力发展的独特价值，以及对妈妈产后身体恢复的积极影响。从正确喂养姿势到含乳技巧，每一个实操细节都被她转化为通俗易懂的“育儿秘籍”。讲座中特别设置的互动问答抽奖环节，瞬间点燃现场气氛。针对刚讲解的知识点即时提问，孕妈妈们纷纷踊跃抢答，答对者收获贴心小礼物，在欢声笑语中，知识记忆更加深刻。

随后，妇产科主任张美丽登场介绍团队情况。她强调，她们不仅是专业的医疗守护者，更是温暖的陪伴者。从孕期建档、产检随访，到分娩时的全程护航、产后的康复指导，母婴安全始终是她们坚守的首要准则。在这里，每一位孕妈、宝妈都能感受到如“娘家”般的安心与踏实。最后的幸运抽奖环节更是将气氛推向高潮，三等奖、二等奖、一等奖依次揭晓，中奖孕妈妈们脸上洋溢着幸福的笑容。

巧手匠心 艾草锤中寄托新生命期许

科普结束后，温馨的手工艾草锤制作环节拉开帷幕。在专业老师的悉心指导下，孕妈妈们全情投入。填充艾草时，她们细致入微；捏实塑形时，她们认真专注；拉紧捆扎时，她们一丝不苟。每一个步骤都如同孕育新生命，需要满满的耐心与巧思。不一会儿，一个个色彩斑斓、憨态可掬的艾草锤在她们手中诞生。这些艾草锤不仅是能安神助眠的实用小物件，更承载着准妈妈们对宝宝满满的期盼，将母爱与匠心完美融合。

此次活动以知识为基石、以互动为纽带、以惊喜为点缀，让孕妈妈们在轻松愉悦的氛围中系统掌握母乳喂养知识，从心底深化对“母乳喂养重要性”的认知，为产后顺利实现“第一口黄金奶”筑牢信心。未来，陈埭中心卫生院妇产科将持续加大母乳喂养宣传力度，科学普及相关技能，全力营造“关注母乳健康、呵护儿童成长”的良好社会氛围，让每一份母爱都能以最自然的方式，温柔滋养新生命的每一步成长。

专家医讯

国家级名中医团队 莅临中医院坐诊

本报讯 8月12日，国家级名中医、江西盱江医派传承人谢强工作室专家团队成员、耳鼻咽喉科专家杨淑荣，将到晋江市中医院总院及爱国楼门诊部坐诊。

坐诊详情：8月12日8:00—12:00、14:30—15:45于爱国楼门诊部一楼116诊室。

杨淑荣为江西中医药大学耳鼻咽喉学科组副组长，从事该领域临床、教学、科研30余年，继承了谢强教授学术经验及五官特色针灸法，发表多篇核心论文，主持多项科研项目，擅长中西医结合治疗耳鼻咽喉科疾病。预约可拨打电话（中医院总院五官科0595-85674239、爱国楼0595-85674310）或登录晋江市中医院公众号预约，就诊请携带相关病历资料。

本周六专家莅临 中医院爱国楼门诊部

本报讯 8月16日（周六），全国名中医李灿东教授工作室团队专家杭远远、房盛懿将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。

杭远远，中医妇科医学博士、副教授，上海蔡氏妇科第九代传人，发表多篇核心论文。16日9:30—12:00在二楼201诊室坐诊。其擅长中西医结合治疗不孕症等妇科疾病。房盛懿，中医内科及慢性病中医健康管理医学博士，师从李灿东教授。16日9:00—12:00在二楼202诊室坐诊。其擅长更年期综合征等妇科病及内科病诊疗和慢性病健康管理。预约方式：拨打电话或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。

骨科专家门诊可约

本报讯 8月14日起，福建医科大学附属泉州第一医院关节镜科主任汤海峰将每周四15:00—17:30，于晋江市中医院门诊一楼115诊室坐诊。汤海峰是骨科主任医师，还是亚太膝关节学会会员、福建省医学会运动医疗分会常务委员等。他从事骨科二十余年，专注关节外科与运动医学，曾多次赴知名医院进修交流，擅长膝、肩等关节损伤疾病的诊疗及关节镜微创手术。

此外，晋江市中医院运动医学团队实力强劲，该院党委委员、副院长张向前擅长四肢创伤骨折微创治疗等多种手术；骨科副主任医师曾荣铭擅长膝、肩关节运动损伤诊治及关节镜微创手术等，能为患者提供专业的医疗服务。预约中心电话：0595-85891234。

健康课堂

居家温灸新选择 守护健康有妙方

“药之不及，针之不到，必灸之。”这句《黄帝内经》名言，彰显了艾灸在中医治疗中的独特地位。近日，记者走进晋江市中医院，探寻备受关注的艾箱灸疗法。

艾箱灸：古老技艺焕新彩

艾箱灸，又称盒灸，是把艾条点燃置于灸箱，固定在人体穴位或患处进行温灸的技术。福建晋江市中医院医务人员介绍，艾箱灸借助灸箱，融合灸火热力与艾草功效，能温经通络、散寒除湿、活血行气，还有升阳举陷、消淤散结、预防保健等作用。

与传统手持艾灸相比，艾箱灸优势显著。医务人员称，它温度稳定、作用范围广，尤其适合背部、腹部等大面积部位调理。陈女士因长期久坐，患有慢性颈肩腰背痛，尝试多种方法效果不佳，在医生建议下接受艾箱灸治疗，几次后疼痛明显减轻。

艾箱灸适应证广泛，对寒湿型疾病，如关节冷痛、腰腿酸沉；虚寒体质调理；女性宫寒导致的月经不调；慢性疼痛管理以及亚健康状态改善等都有不错效果。不过，并非所有人都适合。实热证、阴虚火旺者，某些传染性皮肤病患者，对艾叶过敏者，急性病发作期患者，出血性疾病者及孕妇、婴幼儿等人群需慎用或禁用，建议经专业医务人员辨证论治后使用，不宜盲目独自操作。

立秋养生正当时 艾箱灸显独特优势

上周四立秋，这一天标志着秋季开始，但暑热未消、秋燥渐起，人体易出现阴阳失衡、气血不畅等问题。中医认为，秋季主收，养生应注重滋阴润燥、调和阴阳，此时艾箱灸展现出独特养生优势。

从科学原理看，艾草燃烧产生的近红外线穿透力强，能深入人体组织，促进血液循环，增强新陈代谢；热量可扩张血管，加速局部血液循环，为细胞输送更多养分与氧气，同时带走代谢废物。初秋人体阳气开始收敛，艾箱灸的温热刺激能激发经络之气，调节脏腑功能，助人体适应季节变化。

在晋江市中医院，记者见到正在接受艾箱灸治疗的张大爷。张大爷年过六旬，患多年老寒腿，立秋天气转凉，膝盖疼痛难忍，走路困难。今年立秋前，他在医生建议下尝试艾箱灸治疗。“第一次做就感觉膝盖暖烘烘的，很舒服，几次后疼痛明显减轻，现在走路利索多了。”张大爷笑着说。医生表示，张大爷的老寒腿属寒湿痹阻经络，立秋后寒湿之气加重致病情反复，艾箱灸的温热作用可驱散寒湿、疏通经络，从而缓解疼痛。

除了老寒腿，立秋后脾胃虚寒患者也增多。30岁的李女士平时工作忙、饮食不规律，立秋后总感觉胃脘冷痛、食欲不振。接受一段时间艾箱灸治疗后，症状得到很大改善。“现在胃不那么怕冷了，吃饭也香了，整个人精神多了。”李女士开心地说。艾箱灸以其独特优势，为人们的健康养生提供了新选择，无论是日常调理还是应对季节变化带来的健康问题，都发挥着积极作用。

心血管内科专家 莅临中医院坐诊

本报讯 8月15日起，上海同济大学附属第十人民医院心血管内科主治医师廖懿腾，将每周五8:00—12:00、14:30—17:30，于晋江市中医院门诊部4楼402诊室坐诊。廖懿腾是医学博士，师承葛均波院士，参与多个科研项目，发表多篇高影响因子SCI论文。他专注冠心病等评估诊治，熟练掌握冠脉介入治疗技术，累计手术超3000台。就诊请携带相关病历资料。

本版由本报记者吴清华采写