

本期聚焦

健康“撸串”指南：科学解馋远离健康隐患

专家医讯

晋江市中医院爱国楼门诊部多位专家莅临坐诊,速约!

本报讯 为满足广大患者的就医需求,让群众在家门口就能享受到国家级、省级专家的优质医疗服务,晋江市中医院爱国楼门诊部特邀多位知名专家前来坐诊,机会难得,不容错过!

国家级专家团队莅临

8月27日—28日,全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。8月27日(周三)14:30—17:30,中医内分泌科代主任主理医师坐诊201诊室。她毕业于华中科技大学同济医学院,主持及参研多项课题,发表21篇论文,擅长中西医结合治疗糖尿病、甲状腺疾病等内分泌及风湿免疫系统疾病。8月28日(周四)9:00—12:00,老年病科黄武松主任医师坐诊同诊室。他是福建中医药大学附属第三人民医院老年病科主任,对心脑血管疾病、糖尿病等多种内科疾病诊疗经验丰富。

耳鼻咽喉科中医专家坐诊

8月27日—28日,国家级名中医、江西中医药大学附属医院谢强工作室(耳鼻咽喉科)专家邓铮铮将到晋江市中医院爱国楼27日在总院耳鼻咽喉科203诊室,28日在爱国楼耳鼻咽喉科116诊室。邓铮铮是江西省名中医、江西中医药大学第七代首位传承人,从事耳鼻咽喉科工作39年,发表论文60余篇,擅长用传统疗法治疗耳鼻咽喉口腔疑难病症及中医亚健康调理。

睡眠心理专家坐诊

8月27日(星期三)、28日(星期四),晋江市第三医院睡眠障碍及心理治疗专家程顺智、陈雷将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊,坐诊时间均为8:00—12:00,诊室在二楼201。

骨科专家莅临坐诊

8月28日(本周四)15:00—17:30,福建医科大学附属泉州第一医院骨科主任医师汤海峰将到晋江市中医院坐诊,诊室在门诊一楼115诊室。汤海峰是该院关节镜科主任,为多个医学学会会员及委员。他从事骨科工作二十余年,专注关注关节外科和运动医学,擅长膝、肩等关节损伤、疾病的诊疗及关节镜微创手术治疗。预约方式有两种:一是电话预约,拨打0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心);二是公众号预约,进入晋江市中医院公众号,按相应步骤操作。有就诊需求的患者请提前预约,合理安排就诊时间。

健康课堂

开学在即 咱厝医生教你用中医智慧点亮“睛”彩



新学期临近,晋江市各中小学迎来开学季。如何帮助孩子调整状态、保护视力,成为家长关注的焦点。记者走访晋江市医院晋南分院,采访该院中医小兒体质调理中心医师赖敏敏,揭秘中医“护眼密码”与体质调理的智慧。

食疗润目:从“肝血”到“津液”的滋养

“干眼症、近视低龄化,根源在于脏腑功能失调。”赖敏敏指出,中医学认为“肝开窍于目”,现代儿童用眼过度、熬夜伤肝,易导致肝血亏虚,引发眼干、视物模糊。她建议,针对不同体质的儿童,可通过食疗调理脏腑功能。例如,津枯肺燥型儿童可饮用银耳百合羹。取银耳15克、百合20克、枸杞10克炖煮,具有滋阴润燥、生津目的功效;肝血亏虚型儿童则适宜猪肝菠菜汤,猪肝补肝养血,菠菜富含维生素,搭配当归补血活血,可缓解眼疲劳。赖敏敏特别提醒:“食疗需长期坚持,避免辛辣、甜腻食物耗伤津液。”一位长期眼干的10岁患儿家长反馈:“孩子坚持饮用银耳羹一个月后,揉眼次数明显减少。”

外治护眼:核桃灸与推拿

除了食疗,中医外治法在儿童视力保护中同样效果显著。赖敏敏推荐核桃灸疗法,即将艾绒置于核桃壳内,隔姜灸眼部穴位,可温通经络、改善眼周血液循环。一位近视患儿家长表示:“每周2次核桃灸,配合眼保健操,孩子视力三个月稳定未加深。”

针对假性近视,赖敏敏还推出推拿加耳穴压豆方案。通过按揉睛明、攒竹等穴位,结合耳穴刺激,调节脏腑气血。她强调:“外治法需专业医师操作,家长切勿自行尝试。”目前,该方案已帮助数十名儿童缓解眼疲劳。

体质调理:未病先防

“视力问题只是表象,体质调理才是根本。”赖敏敏指出,秋季开学后,儿童易因作息紊乱、饮食不节引发脾胃虚弱,进而影响视力。她建议,家长可通过以下方法增强孩子体质。饮食调养,秋季宜食梨、百合润肺,搭配山药、小米健脾;避免生冷食物损伤脾胃。运动起居,每日保证1小时户外活动,顺应自然节律调整作息,避免熬夜。情志调节,通过亲子游戏、音乐缓解学习压力,防止肝郁化火伤目。

赖敏敏坦言,通过“内调外治三维干预体系”,将中药内服与推拿、穴位贴敷结合,可帮助生长迟缓儿童追赶身高曲线。一位抽动症患儿家长感慨:“减少西药依赖后,孩子不仅症状缓解,体质也明显增强。”

最后,赖敏敏表示,若孩子出现持续眼痛、视力骤降等症状,需及时就医排查器质性病变。中医护眼需“辨证施治”,切勿盲目跟风用偏方。

本版由本报记者吴清华 通讯员许昕采写

初秋傍晚,晋江的烧烤烟火气升腾,滋滋冒油的烤肉和冰镇的啤酒,成为市民消暑的“标配”。然而,“烧烤致癌”“高嘌呤引发痛风”等传言,让不少人在享受美食时心生顾虑。记者走访晋江市医院晋南分院及多家烧烤店,结合真实案例与科学建议,为你梳理一份健康撸串的实用指南。

避开“隐形杀手” 致癌物与微生物

“医生,我才30岁,怎么会查出胃黏膜异型增生?”今年5月,市民陈先生因长期腹痛就医,被确诊为胃部早期病变。晋江市医院晋南分院消化内科医生李雅珍追溯其饮食习惯发现,陈先生每周至少吃三次烧烤,且偏爱焦脆的肉串。“高温烧烤时,肉类脂肪滴落炭火产生的烟雾中含有苯并芘,这种一级致癌物会附着在食物表面;而蛋白质过度焦化则会生成杂环胺,长期摄入可能诱发消化道肿瘤。”接诊的李雅珍解释。

微生物污染同样不容忽视。去年8月,市民林女士食用未烤熟的羊肉串后出现剧烈呕吐、腹泻,确诊为沙门氏菌感染。“烧烤若未彻底加热,肉类中的寄生虫卵和细菌可能存活,引发急性肠胃炎。”李雅珍提醒,选择烧烤店时需观察食材储存条件,露天放置过久的肉串易滋生细菌,应优先选择冷藏保存的店铺。实用贴士:避免肉类直接接触明火,可用锡纸包裹或改用电烤炉;控制烤制温度,勤翻动防止局部焦糊,肉类中心温度需达75℃以上;观察肉质颜色,确保无血水渗出,彻底熟透后再食用。

食材选择与烤制技巧: 低脂高纤更健康

“烧烤并非完全不健康,关键在于食材搭配和烹饪方式。”李雅珍指出,传统烧烤以高脂肪红肉、动物内脏为主,搭配重口味酱料,易导致热量超标。她建议,肉类优选低脂高蛋白:鸡胸肉、瘦牛肉、鱼虾替代五花肉、牛肚;蔬菜“刮油”助消化:玉米、青椒、洋葱、香菇等富含膳食纤维,可促进肠道蠕动;自制酱料控盐:用蒜末、柠檬汁、低钠酱油替代市售烧烤酱,减少钠摄入。

在晋江万达广场附近的一家烧烤店,老板吴先生向记者展示其“少油烤法”。“我们用空气炸锅预处理肉类,减少烤制时间;蔬菜仅刷薄油,撒天然香料,顾客反馈口感清爽不油腻。”

特殊人群与搭配禁忌: 量体裁衣享美味

“医生,我的脚趾突然像刀割一样疼!”上周,28岁的小张因聚餐时连吃十串烤生蚝、喝三瓶啤酒,深夜被送往医院,确诊为痛风急性发作。李雅珍解释:“海鲜、动物内脏等高嘌呤食物与酒精叠加,会导致尿酸骤升,诱发痛风。”

李雅珍表示,撸串时,大家在饮品选择上,可用柠檬水、绿茶替代啤酒,避免尿酸升高;餐后“解酒”,可食用猕猴桃、橙子等富含维C的水果,帮助分解致癌物;每月不超过2次,避免高油高盐饮食常态化。

特殊人群撸串时,也要有不同的方法。痛风患者,建议禁食海鲜、内脏,肉类选择鸡胸肉,搭配大量蔬菜;肠胃虚弱者,避免辛辣调料,少吃冰饮,以防冷热刺激引发腹泻;三高人群,慎选五花肉、烤馒头片,推荐玉米、青椒等低热量食材。

记者手记:从街头巷尾的烟火气到年轻群体的社交文化,烧烤早已超越食物本身的意义。完全拒绝并不现实,但通过科学选择食材、改进烤制方式、控制食用频率,我们完全可以在享受美味的同时降低健康风险。正如李雅珍所言:“健康饮食不是苛刻的禁忌,而是智慧的平衡。学会与美食‘友好相处’,才是长久之计。”

晋江市中医院: 暖心义诊进企业

为深化党建共建合作,推动“医企同行”走深走实,将中医健康服务精准送达企业职工身边,日前,晋江市中医院党委精心组建专家团队,走进陈埭镇安踏一体化物流园,开展“党群合力 医企同行”党建共建义诊活动,为企业员工送上贴心健康关怀。

多元服务解难题 特色疗法获点赞

活动现场,来自脾胃肝病科、妇科、针灸康复科等多个科室的专家齐聚一堂,为企业职工提供一对一中医把脉、专科疾病咨询与健康指导。物流园员工小李长期受颈肩疼痛困扰,针灸康复科专家仔细检查后,为他进行了现场针灸治疗。“扎完针,感觉脖子和肩膀轻松多了,疼痛也缓解了不少。”小李惊喜地说道。

针对企业职工常见的颈肩腰腿痛、脾胃不适、睡眠障碍等问题,医护人员现场开展中药穴位贴敷、刮痧等中医特色外治与护理技术服务。一位体验了刮痧的员工感慨:“平时工作忙,没时间去医院,今天在园区就能享受到这么专业的中医服务,整个人都轻松多了,太方便了!”

科普茶饮齐上阵 健康理念入人心

除了现场诊疗,活动还准备了多种免费中药茶饮、药膳及养生茶包。在茶歇区,不少员工驻足品尝,医务人员在一旁耐心讲解每种茶饮的功效和适用人群。“这个养生茶酸甜可口,还能消暑解渴,真不错!”一位员工喝着中药茶饮称赞道。

同时,医务人员积极发放《中医药健康教育基本内容》《中国公民中医养生保健素养》及慢性病防治手册等健康资料,普及中医药文化和防病知识。内分泌科专家还结合企业职工的工作特点,为大家讲解了如何通过合理饮食和运动预防糖尿病等慢性疾病。“以前对中医养生了解不多,今天听了专家的讲解,学到了很多实用的健康知识。”一位员工说道。

晋江市中医院党委书记陈文添表示,此次党建共建义诊活动是医院推进“医企同行”的重要举措,未来将继续以多种形式推进中医药“六进”活动,不断提升群众对中医药的认知度和信任度,营造“信中医、爱中医、用中医”的良好氛围,让中医药惠及更多百姓,为企业职工的健康保驾护航,助力企业高质量发展。



李雅珍



致敬生命守护者: 晋江基层医界“花”式过节

上周,第八个中国医师节如约而至。晋江市各大医疗卫生机构以“德馨于行,技精于勤”为主题,通过慰问、表彰、技能竞赛、团建等形式,向基层医务工作者致以崇高敬意。活动不仅传递了尊医重卫的社会风尚,更展现了晋江基层卫生院在学科建设、人才培养、服务能力提升等方面的显著成效。



暖心慰问: 致敬基层健康“守门人”

医师节当天,晋江市内坑镇卫生院、安海镇卫生院、英林镇中心卫生院等单位领导深入临床一线,为医师们送上鲜花、蛋糕与节日祝福。内坑镇卫生院院长王荣全在慰问中表示:“基层医师是群众健康的‘第一道防线’,你们用脚步丈量责任,用专业守护生命,医院将以更完善的关爱机制为大家保驾护航。”安海镇卫生院则通过“一对一”交谈,倾听医师需求,强调“医师队伍是医院高质量发展的核心力量”。



技能比武: 以赛促练锻造“硬核”团队

晋江基层卫生院以医师节为契机,掀起“比学赶超”的热潮。陈埭镇中心卫生院召开表彰大会,对在“三基”知识竞赛、病例汇报、预防接种技能等赛事中脱颖而出的医师进行嘉奖。其中,吴文杰医师在“三基”竞赛中斩获一等奖,吴裕萍医师凭借精湛的病例分析获得病例汇报比赛冠军。该院院长洪天德表示:“技能竞赛不仅是个人能力的展示,更是团队协作能力的检验。未来,我们将继续强化培训,让基层医师成为群众信赖的‘健康管家’。”



基层医疗崛起: 晋江样本的启示

从慰问关怀到技能比拼,从表彰先进到团队融合,晋江市基层医疗卫生机构以医师节为纽带,展现了新时代基层医务工作者的风采。近年来,晋江市基层医疗卫生机构通过“强基层、补短板”战略,实现跨越式发展。晋江市卫健局相关负责人表示:“基层医师是健康晋江建设的主力军。我们通过政策倾斜、资源下沉、培训赋能,推动基层医疗服务从‘有’向‘优’转变。未来,将继续完善激励机制,让基层医师‘留得住、干得好’。”



表彰团建: 凝聚力量共绘发展蓝图

在表彰先进的同时,晋江基层卫



晋江市医院晋南分院: 光伏启新程



本报讯 阳光惠民,育才兴院,白衣执甲,致敬榜样!8月22日下午,晋江市医院晋南分院热闹非凡,“暖医育才”光伏发电项目启动仪式暨龙湖镇医疗卫生与健康促进会医师节表彰大会在此举行,各方嘉宾与全院职工齐聚一堂,共襄盛举。

绿色,节约电费50万元,资金将全部用于人才培养与科研创新,真正实现“阳光惠民、育才兴院”。

表彰环节将大会气氛推向高潮。本次表彰涵盖优秀医师、杏林新秀、服务标兵等8大类奖项。洪秋华、颜晓梅等获优秀医师奖;吴国、林筱竹等获“杏林新秀”奖;黄惠梅、吴巧凤等获“服务标兵”奖……每一个闪光的名字背后,都是对生命的敬畏与守护。此外,在优秀病历评选、知识竞赛、技能竞赛等活动中,众多优秀个人和团队脱颖而出。

优秀医师代表、ICU主治医师许雅双分享了从医感悟。她用95%以上的危重症抢救成功率,践行着“健康所系,性命相托”的承诺。乡贤施能狮先生表达了对家乡医疗卫生事业的持续关注与支持,希望晋南分院越办越好。

“暖医育才”的灯光已点亮,优秀医师的故事在传扬。每一份荣誉都是新起点,每一句嘱托都是前行力量。让我们致敬每一位以生命守护生命、用微光点亮世界的医者!

大会在该院副院长吴明怀热情洋溢的开场白中拉开帷幕。该院院长洪天姿率先登台致辞,他向全体医师送上节日问候,回顾了医院在医疗技术、服务质量、学科建设等方面取得的进步,并展望未来高质量发展蓝图,强调“敬佑生命、甘守奉献”是晋南人每日一直以来践行的准则。