



“清华好医声”首场直播引热议

共筑睡眠健康梦



在第八个中国医师节来临之际,本报携手晋江市卫健局、晋江市中医院,精心策划了一场以“针灸治疗睡眠障碍”为主题的专题直播活动,并通过视频专栏“清华好医声”成功播出,为市民带来了一场别开生面的健康盛宴。此次活动不仅展现了中医文化的独特魅力,更以直观、互动的方式提升了公众对睡眠健康的重视,赢得了广泛好评。

视角:“清华好医声”健康知识的传播者

“清华好医声”作为本报倾力打造的视频专栏,自成立以来便致力于将专业的健康知识以通俗易懂、生动有趣的方式呈现给广大市民。

该专栏依托本报深厚的媒体资源,邀请咱厝医学领域的权威专家,通过直播、短视频等形式,就市民关心的健康热点问题进行深入浅出的讲解和互动。此次医师节专题直播,正是“清华好医声”专栏又一次成功的实践。

直播中,晋江市中医院针灸脑病中心主任医师、医学博士石磊教授作为特邀嘉宾,以其丰富的临床经验和深厚的学术功底,为观众详细阐述了针灸治疗睡眠障碍的原理、方法及实际案例。主持人吴清华作为本报健康周刊记者,以其亲切自然的主持风格,引导观众积极参与互动,使得整场直播既专业又充满趣味。

回顾:直播亮点纷呈 宣传片锦上添花

本次直播活动亮点多多,首先是内容的专业性与实用性并重。石磊教授通过人体模型、道具耳朵等直观教具,详细讲解了针灸治疗睡眠障碍的关键穴位及其作用机制,让观众在轻松愉快的氛围中掌握了实用的自我保健知识。同时,直播中还穿插了真实案例分享,让观众深刻感受到了针灸疗法的神奇效果。

除了精彩的直播内容,本次活动还精心制作了宣传片,通过快节奏的剪辑和生动的画面语言,展现了晋江市中医院医师们的日常工作状态和精神风貌。宣传片中,急诊科医师的“快准狠”救治场景,特邀专家在药圃的趣味互动等片段,让观众在欢笑中感受到了中医文化的博大精深和医师们的辛勤付出。

直播结束后,本报视频号、晋江市中医院官方平台及晋江市卫健局官方渠道均同步转发了直播回放和宣传片,进一步扩大了活动的影响力。这种多渠道、全方位的宣传策略,

使得更多市民有机会接触到这场健康盛宴,从而提升了公众对睡眠健康的认知水平。

声音:直播反响热烈 患者慕名而来

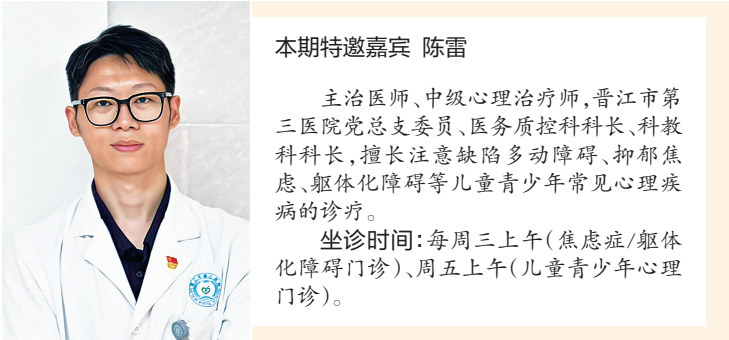
直播活动结束后,其反响之热烈超出了预期。据嘉宾石磊主任反馈,直播播出后的第二天上午,就有大量睡眠障碍患者慕名前来就诊。他们纷纷表示,通过观看直播,对针灸治疗睡眠障碍有了更深入的了解和信心,希望能够通过专业的针灸治疗改善自己的睡眠质量。这一现象不仅体现了直播活动的成功,更彰显了公众对中医文化的认可和信赖。

此次活动的成功举办,不仅为市民提供了一个了解中医、学习健康知识平台,更为推动中医文化的传承与发展做出了积极贡献。未来,“清华好医声”专栏将继续秉承“传播健康知识、服务市民生活”的宗旨,不断创新形式、丰富内容,为市民带来更多优质、实用的健康资讯。同时,我们也期待与更多医疗机构和专家合作,为构建健康晋江、和谐社会贡献力量。



如何破解“开学综合征”

晋江心理医师来支招



本期特邀嘉宾 陈雷

主治医师、中级心理治疗师,晋江市第三医院党总支委员、医务质控科科长、教科科科长,擅长注意缺陷多动障碍、抑郁焦虑、躯体化障碍等儿童青少年常见心理疾病的诊疗。

坐诊时间:每周三上午(焦虑症/躯体化障碍门诊)、周五上午(儿童青少年心理门诊)。

“假期余额不足,孩子却出现失眠、焦虑甚至抗拒上学的情况?”随着新学期临近,晋江市第三医院心理科门诊迎来就诊小高峰。记者从晋江市第三医院获悉,近期因“开学综合征”前来咨询的学生数量较平日增长约40%。对此,该院临床心理医师陈雷结合10余年的心理卫生工作经验,为家长和学生送上科学应对指南。

四大症状需警惕

“开学综合征不是‘矫情’,而是身心发出的调整信号。”陈雷指出,从假期自由状态切换到规律校园生活,孩子可能出现四类典型表现:一是躯体化反应,如头晕、腹痛、食欲不振;二是情绪波动,表现为烦躁、易怒或过度沉默;三是行为退缩,抗拒完成作业、逃避社交;四是认知障碍,注意力涣散、记忆力下降。他特别提醒,若症状持续超过两周或伴随自伤倾向,需立即寻求专业帮助。

在晋江市第三医院心理危机干预档案中,一名初二学生的案例颇具代表性。该生因长期家庭矛盾叠加学业压力,开学前出现自残行为。陈雷带领团队通过每周两次认知行为疗法,结合家庭治疗改善亲子关系沟通模式,历时三个月助其重返校园。“心理治疗如同‘心灵拼图’,需要耐心倾听、科学引导,更要让患者感受到被理解和接纳。”陈雷说。

三招破解“开学难”

针对“开学综合征”,陈雷提出“生物—心理—社会”综合干预方案。

第一招:7天渐进式作息调整。

“突然早睡早起易引发‘戒断反应’。”陈雷建议,开学前一周每日将睡眠时间提前15~30分钟,同时模拟校园日程:上午安排30分钟阅读,午后进行轻度运动,傍晚参与家务劳动。“关键要让身体感知到‘规律感’,而非机械执行时间表。”他强调,夜间睡眠需保证8~10小时,午间小憩不超过30分钟。

第二招:构建“安全型”沟通场域。“孩子抗拒上学时,指责会加剧心理防御。”陈雷分享“共情四步法”:先承认情绪合理性(“妈妈知道你不想开学”),再引导表达具体困扰(“是担心作业没完成,还是舍不得好朋友?”),随后共同制定解决方案(“我们每天完成一科作业,完成后奖励15分钟游戏时间”),最后强化积极期待(“新老师说你数学进步很大,她很期待见到你”)。

第三招:启动“小步子”适应计划。对于严重焦虑者,陈雷推荐“阶梯式暴露疗法”:先在家模拟上课场景(如定时坐书桌前阅读),逐步过渡到校园周边散步,最终实现全天在校。“每完成一个小目标都要及时肯定,比如贴一颗星星在日历上,积累五颗可兑换一次家庭活动。”他透露,该方法使85%的厌学患者两周内恢复上学意愿。

作为专业从事儿童青少年心理康复的医生,陈雷还呼吁家长关注“隐性压力源”,如“校园欺凌、师生关系紧张、学习方法断层等问题,往往比作业量更易引发心理危机。”他透露,晋江市第三医院已开通24小时心理援助热线,并与全市中小学建立“医—校—家”联动机制,为青少年心理健康保驾护航。

咱厝人的这些解压法

让心灵“轻装上阵”



压力、焦虑、失眠……现代生活的快节奏下,心理健康问题正悄然成为许多人的“隐形负担”。近期,本报发起健康话题“心灵解压站”的互动,邀请市民分享改善睡眠、应对情绪低谷的经验。短短一周内,后台收到许多留言,涵盖运动、艺术、社交、正念冥想等多种解压方式。记者梳理发现,“主动调整生活方式”与“寻求专业支持”成为两大关键词。

“睡前仪式+环境改造”: 市民亲测有效的“助眠密码”

“以前翻来覆去睡不着,现在睡前1小时关掉手机,用薰衣草精油按摩太阳穴,10分钟就能入睡。”在晋江某企业工作的林女士分享了她的“睡眠改造计划”。她将卧室灯光调至暖黄色,播放白噪音,并坚持每天同一时间上床,逐步重建生物钟。“关键是要让身体形成‘入睡条件反射’。”她强调。

退休教师陈先生则通过“环境断舍离”改善睡眠:“我把卧室的杂物清理干净,只留一张床和一盏小夜灯,空间清爽了,心里也跟着轻松。”晋江市医院心理科主治医师王琳对此表示认同:“杂乱的环境会刺激大脑分泌压力激素,而整

洁、低刺激的睡眠空间有助于快速进入放松状态。”

除了物理环境调整,市民还热衷探索“心理暗示法”。从事设计工作的吴先生透露:“我会在睡前写‘感恩日记’,记录三件当天开心的小事。这个习惯让我带着积极情绪入睡,噩梦都变少了。”

从“独自硬扛”到“主动求助”: 心理支持资源受热捧

当情绪陷入低谷时,咱厝民的选择不再局限于“自我消化”。“90后”程序员小周曾因项目压力长期失眠,在朋友推荐下尝试了市图书馆的“正念冥想课程”。“跟着导师的引导呼吸,我发现自己能‘跳出’焦虑,客观看待问题了。”他表示,每周两次的冥想练习已成为

他的“情绪稳定器”。

全职妈妈蔡女士则通过阅读心理书籍走出产后抑郁。“《蛤蟆先生去看心理医生》让我明白,情绪低落不是我的错,而是需要被看见的信号。”她还在社区组建了“妈妈互助小组”,定期分享育儿压力与解压技巧。“和同频的人聊天,比一个人憋着有用多了。”

对于需要专业干预的市民,晋江市第三医院及咱厝公立医院的睡眠门诊(包含心理疏导等方式)成为重要依托。

心理健康不是一个人的战斗,而是整个社会的课题。当我们愿意开口谈论脆弱,光就会照进来。相关专家提醒:“若出现持续两周以上的情绪低落、失眠或兴趣丧失,务必及时寻求帮助。心理健康和身体健康一样,需要科学管理。”

天旋地转是为何

为你揭秘耳石症

“医生,我早上起床时突然天旋地转,恶心得直想吐,只能紧紧抓住床沿不敢动!”近日,52岁的晋江市民陈女士在晋江市医院(上海六院福建医院)眩晕门诊向主治医师许玉棋描述自己的症状。经检查,陈女士被确诊为“耳石症”——一种因内耳“平衡石”错位引发的常见眩晕疾病。

案例解析► 翻身引发“眩晕危机”

陈女士回忆,发病前一天她熬夜整理家务,凌晨才入睡。次日清晨,她刚翻身准备起床,便感觉整个房间剧烈旋转,伴随强烈的恶心感,持续约1分钟后缓解,但只要头部稍有移动,眩晕便会反复发作。“我以为是脑供血不足,吃了活血药也不见效。”陈女士说。

许玉棋解释,耳石症的“元凶”是内耳中的碳酸钙结晶(耳石)脱落,进入半规管并刺激神经末梢。“耳石本应附着在耳石膜上,帮助感知头部运动,但疲劳、外伤、骨质疏松或年龄增长可能导致其脱落。”她指出,陈女士的熬夜行为可能引发内耳血液循环障碍,诱发耳石移位。

预防指南► 守护内耳“平衡石”

“耳石症的眩晕有三个典型特征:短暂性(通常不超过1分钟)、位置性(与头部特定动作相关,如起床、翻身、低头)、无听力损害。”许玉棋强调,许多患者误将耳石症当作“颈椎病”或“脑供血不足”,盲目按摩或输液治疗,反而延误病情。

许玉棋提醒,耳石症虽可治愈,但易复发,日常需注意以下预防措施:避免头部剧烈运动,减少低头玩手机、快速转头等动作;中老年人起床时建议先侧身,再缓慢坐起。控制基础疾病,高血压、糖尿病、骨质疏松患者需规律服药,定期监测指标,降低内耳血管病变风险。补充钙质与维生素D,耳石的主要成分是碳酸钙,适当饮用牛奶、晒太阳可增强耳石膜稳定性。规律作息,缓解压力,长期疲劳、焦虑会干扰内耳血液循环,建议保持每日7~8小时睡眠,可通过瑜伽、冥想放松身心。

“眩晕不是小事,但也不必恐慌。”许玉棋呼吁,“若出现短暂性、位置性眩晕,请及时到专业门诊排查耳石症,早诊断、早复位,就能快速回归正常生活。”

晋江市中西医结合医院

受邀参加医师职业发展大会

本报讯 为推动医师职业发展,提升医疗卫生现代化管理水平,近日,福建省医师协会、省医学会举办第五届医师职业发展大会。福建医科大学附属第二医院承办大会分会坛之一,晋江市中西医结合医院受邀参会,并就中西医结合发展方面的实践经验作交流分享。

该院党支部书记、院长蔡良友以“因地制宜培育医疗新质生产力 激发中西医结合高质量发展新动能”为题,从医院概况、历史沿革、工作措施等方面,阐述对基层中西医结合发展的思考与认识,并分享了创建二级甲等中西医结合医院的相关经验。

蔡良友表示,二级甲等中西医结合医院的建成是医院发展的新起点,下一步,医院将聚焦专科建设、人才支撑、科研创新、要素保障、服务管理五个方面,持续推动中西医结合事业深入发展,进一步建强、建优、建好中西医结合医院,让辖区群众能够“就近”“就好”“就能”享受优质高效的中医医疗服务。



专家医讯

中医院爱国楼门诊部: 名医会聚送健康

本报讯 为给晋江及周边地区患者提供更优质、便捷的医疗服务,晋江市中医院爱国楼门诊部本周特邀多位不同领域的知名专家前来坐诊,涵盖中医内科、耳鼻喉科、中医妇科等多个科室,让患者在家门口就能享受高水平的诊疗服务。

本周五(8月29日)9:00—12:00,全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家,中医内科、血液科医学博士卓泽伟,将在晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室坐诊。卓泽伟是中西医执业医师,擅长缺血性贫血等血液疾病及胃肠道功能紊乱的中医诊治和健康管理。

本周六(8月30日),耳鼻喉科骆沙鸣主任医师坐诊时间为8:00—12:00、14:30—17:30,出诊室在一楼116诊室。他擅长中西医结合治疗耳鼻咽喉科头颈外科常见病、多发病,穴位注射疗法效果显著。同日,全国名中医李灿东教授工作室团队阮远选、房盛懿也将坐诊。阮远选为中医妇科医学博士、副教授,9:30—12:00在二楼201诊室坐诊;房盛懿为中医内科及慢性病管理医学博士,9:00—12:00在二楼202诊室坐诊。

本周日(8月31日),福建省妇幼保健院中医妇科许金榜教授坐诊时间为8:00—12:00、14:30—17:30,诊室在一楼103诊室。许金榜是主任医师、医学博士,擅长中西医结合治疗多囊卵巢综合征等多种妇科疾病。

有就诊需求的患者可通过两种方式预约:一是拨打0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)电话预约挂号;二是进入晋江市中医院公众号,按相应科室路径进行预约。机会难得,请有需要的患者提前预约,合理安排就诊时间。



健康课堂

科学护肝 远离误区

四大常见错误观念

在与曾滨的交流中,记者了解到大众对脂肪肝存在不少错误认知。第一个误区是“脂肪肝不痛不痒,无须重视”。曾滨严肃地指出,单纯性脂肪肝在早期,肝功能尚未受到严重损害,可能没有明显症状。但若不加重视,随着病情发展,脂肪在肝脏内不断堆积,会逐渐引发炎症,进而发展为脂肪性肝炎、肝纤维化,最终可能导致肝硬化,甚至肝癌。一旦发展到肝硬化阶段,肝脏功能将难以逆转,严重影响生活质量与寿命。

第二个误区是“脂肪肝只是肝脏的小问题”。曾滨解释道,脂肪肝并非局限于肝脏的疾病,它与全身

代谢密切相关。脂肪肝患者往往合并有高血脂、高血压、糖尿病等代谢性疾病,这些疾病相互影响,形成恶性循环,进一步加重身体负担,对整体健康构成严重威胁。

第三个误区是“无症状即代表病情轻微”。许多脂肪肝患者在疾病初期没有明显的不适感,便认为自己病情不重。曾滨提醒,脂肪肝的严重程度不能仅凭症状来判断。有些患者即使没有明显症状,肝脏可能已经受到了一定程度的损伤。因此,定期进行肝脏相关检查,如肝脏超声、肝功能检查等,对于及时发现病情变化至关重要。

第四个误区是“血清转氨酶升高就是肝功能不全”。曾滨表示,血清转氨酶升高确实是肝脏细胞受损的一个信号,但不能简单地将其等同于肝功能不全。一些非肝脏疾病,如剧烈运动、饮酒、药物副作用等,也可能导致血清转氨酶升高。而且,即使是由于脂肪肝引起的转氨酶升高,也需要结合其他检查结果,由专业医生进行综合判断,才能准确评估肝脏功能。

科学护肝良好习惯

那么,在日常生活中,我们该如何科学护肝呢?曾滨给出了以下建议。饮食方面,要遵循“三低一高”原则,即低糖、低脂、低盐、高纤维。

多吃新鲜的蔬菜水果、全谷类食物,减少动物内脏、油炸食品等高脂肪、高胆固醇食物的摄入。同时,要控制饮酒量,最好做到戒酒,因为酒精对肝脏的损害极大。

运动也是保护肝脏的重要手段。曾滨建议,每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。运动可以促进体内脂肪的代谢,减轻肝脏负担,有助于改善脂肪肝病情。

此外,保持良好的作息规律,避免熬夜,保证充足的睡眠,也有利于肝脏的自我修复和再生。曾滨呼吁广大市民,从现在做起,从日常生活

近年来,随着生活节奏的加快和饮食习惯的改变,脂肪肝的发病率呈逐年上升趋势,已然成为影响公众健康的常见问题。然而,不少人对脂肪肝的认识存在诸多误区,这些错误观念不仅可能延误治疗,还会对肝脏健康造成严重威胁。为此,记者采访了晋江市中医院脾胃肝病科医师曾滨,为大家揭开脂肪肝的真相,普及科学护肝知识。