

本期聚焦

注入新活力 开学季健康指南请查收

随着新学期的钟声敲响,学生们告别悠闲的假期,重新投入紧张的学习生活中。然而,从假期模式切换到学习模式,身体和心理都需要一个适应过程。为了让同学们以最佳状态迎接新学期,以下这份开学季健康指南请查收。

合理饮食,为大脑“加油”

假期里,不少学生饮食不规律,零食不断,开学后要迅速调整饮食结构。早餐是一天中最重要的一餐,能为大脑提供上午学习所需的能量。一份营养丰富的早餐应包含碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质,比如全麦面包搭配牛奶、鸡蛋,再吃些新鲜水果,如苹果、橙子等。

午餐和晚餐要注重荤素搭配、营养均衡。多吃富含优质蛋白质的食物,如瘦肉、鱼类、豆类等,有助于提高记忆力和学习效率;增加蔬菜的摄入量,保证膳食纤维的供给,促进肠道蠕动,预防便秘。同时,要控制油盐糖的摄入,少吃油炸食品、甜食和饮料,避免给身体造成负担。

规律作息,恢复“生物钟”

假期里,很多学生晚睡晚起,生物钟被打乱。开学后,如果及时调整,上课时就会精神萎靡、注意力不集中。因此,要尽快恢复规律的作息时间,每天保证充足的睡眠。小学生应保证10小时左右的睡眠时间,中学生也需要8-9小时。

晚上尽量在相同的时间上床睡觉,早上按时起床。睡前避免使用电子设备,因为屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,影响睡眠质量。可以在睡前半小时喝一杯温牛奶、泡个热水脚或听一些轻柔的音乐,帮助放松身心,进入睡眠状态。白天适当进行一些户外活动,让身体感受自然光照,也有助于调整生物钟。

适度运动,增强免疫力

学习之余,适度的运动必不可少。运动可以增强体质,提高免疫力,预防疾病的发生。同学们可以选择自己喜欢的运动项目,如跑步、跳绳、篮球、羽毛球等,每周坚持运动3-5次,每次运动30分钟以上。



运动不仅能锻炼身体,还能缓解学习压力,改善情绪。当感到焦虑或疲惫时,到操场上跑几圈,出一身汗,会感觉身心舒畅。此外,运动还能促进大脑血液循环,提高大脑的供氧量,有助于提高学习效率和记忆力。

开学季是新的起点,也是关注健康的重要时刻。希望同学们能按照这份健康指南,合理饮食、规律作息、适度运动,以饱满的精神和强健的体魄迎接新学期的挑战,在知识的海洋中乘风破浪,茁壮成长!

守护校园“第一道防线” 晋江市中医院进校园开展公益培训

校园安全是教育发展的基石,而突发意外时的紧急施救能力,则是守护生命的第一道防线。近日,晋江市中医院急诊医学部负责人张转喜携手上海市第十人民医院曹永梅博士,带领“第一目击者”培训团队走进晋江市华侨职校,为全市530余名校园安保人员开展了一场别开生面的急救技能培训,助力保安队伍化身校园安全的“第一响应人”。

理论+演示: 从认识到实操,一步不落

“有没有人参与过救人?有的话请举手。”培训一开始,张转喜医师的一个提问瞬间点燃了现场气氛。他结合真实案例,用通俗易懂的语言为学员们讲解了卒中识别、心肺复苏(CPR)、AED使用、气道异物梗阻(海姆立克法)及烧烫伤处理等急救知识。“心搏骤停的黄金抢救时间只有4分钟,每延迟1分钟,存活率就下降7%至10%。”张转喜反复强调“黄金4分钟”的重要性,并通过现场示范拆解动作要领:从判断意识、胸外按压的深度频率,到AED电极片的粘贴位置,每个细节都力求精准。

在双人配合演示环节,培训团队模拟了真实场景:一名学员扮演“患者”倒地,另一名学员迅速判断后启动急救流程,两人分工实施胸外按压、人工呼吸及AED除颤,整个过程紧张有序。“双人协作能大幅提升抢救效率,尤其在学校等

人员密集场所,团队协作至关重要。”张转喜解释道。

一对一指导: 细节决定救命效果

实操环节中,保安们踊跃上前练习,曹永梅博士则逐一指导纠正。“按压深度要达到5至6厘米,回弹要完全”“AED分析心律时必须停止接触患者”……她耐心提醒着易忽略的细节,并鼓励学员反复练习直至动作规范。一名保安在完成练习后感慨:“以前遇到意外只会干着急,现在学了这些技能,心里有底了!”

张转喜在接受采访时表示:“校园安保人员是突发事件的第一目击者,他们的应急能力直接关系到救治效果。此次培训不仅传授技能,更希望传递‘敢救、会救’的理念。”他透露,晋江市中医院急诊医学部已将“第一目击者”培训纳入常态化公益行动,未来计划覆盖更多校园、社区及企事业单位。

此次培训得到了学员们的一致好评。晋江华侨职校保安队长王先生说:“我们不仅是校园的‘守门人’,更要成为生命的‘守护者’。今后遇到紧急情况,我们一定第一时间出手!”

晋江市中医院相关负责人表示,急救技能普及是构建公共安全体系的重要环节。医院将持续推进“第一目击者”行动,让更多人掌握“救命本领”,共同筑牢生命安全的防线。



严防“病从口入” 守护肠胃健康



工作人员介绍说:“这一时期,气温适宜细菌和病毒的繁殖,食物也更容易变质。如果不注意饮食卫生,就容易引发肠胃疾病。”

记者在晋江市中医院脾胃病科采访了一名患者小陈。他懊悔地说:“前几天和朋友出去吃烧烤,可能食物不太新鲜,回来后就开始了上吐下泻,难受死了。”

饮食“防线”: 把好入口安全关

预防肠胃疾病,关键在于把好饮食卫生关。晋江市疾控中心给出了以下建议。

在购买食材时,要选择新鲜、正规的渠道。要到正规的超市、农贸市场购买食品,注意查看食品的生产日期、保质期和食品安全标志。避免购买来源不明的食品,尤其是路边摊的食物。

烹饪食物时,要确保煮熟煮透。生肉、生鱼等食材中可能含有寄生虫和细菌,一定要充分加热后再食用。生熟食物

要分开存放和处理,避免交叉污染,使用不同的砧板和刀具处理生熟食物。

此外,要注意个人卫生,勤洗手。饭前便后要用肥皂或洗手液认真洗手,防止手上的细菌和病毒进入口中。

应急“良方”: 及时处理肠胃不适

如果出现了腹痛、腹泻、呕吐等肠胃不适症状,应该如何处理呢?晋江市中医院脾胃病科相关负责人王龙宗提醒,要及时补充水分和电解质。“肠胃疾病容易导致脱水和电解质紊乱,可以喝一些淡盐水、口服补液盐等,补充身体所需的水分和电解质。”

“如果症状较轻,可以在家休息,观察病情变化。”王龙宗说,“但如果症状严重,如持续高热、剧烈腹痛、频繁呕吐、腹泻不止等,应及时就医,以免延误病情。”

健康课堂

9月呼吸道健康保卫战: 抵御“换季刺客”

9月,夏秋交替的节奏加快,气温如同过山车一般起伏不定。记者在咱厝晋江市医院(上海六院福建医院)呼吸内科门诊看到,候诊区坐满了前来就诊的患者。据该门诊医生介绍,近期因呼吸道疾病前来就医的人数比平时增加了不少。

温差“陷阱”: 呼吸道疾病高发预警

“这一时期,早晚凉意十足,中午又可能炎热如夏,巨大的温差让人体的免疫系统面临严峻挑战。”接诊医生张宇鹏解释道,“当人体频繁经历冷热交替时,呼吸道黏膜的抵抗力会下降,病毒和细菌就容易乘虚而入,引发感冒、流感、支气管炎等疾病。”

记者采访了一名正在候诊的患者李女士(化名),她无奈地说:“前几天白天还挺热,我就穿得少,晚上出去散步没加衣服,回来就开始咳嗽、流鼻涕,没想到这么快就中招了。”

做好防护: 多管齐下保健康

面对呼吸道疾病的威胁,做好防护至关重要。张宇鹏给出了以下几点建议:首先是及时增减衣物。要根据天气变化灵活调整着装,尤其是老人、儿童和体质较弱的人群,更要注意保暖,避免着凉。可以准备一件薄外套,方便随时增减。其次是保持室内空气流通。每天至少开窗通风2-3次,每次30分钟左右,这样可以有效降低室内病毒和细菌的浓度。如果长时间处于封闭、空气不流通的环境中,感染呼吸道疾病的风险会大大增加。

此外,在人员密集的场所,如商场、车站等,建议佩戴口罩。口罩可以阻挡飞沫传播,减少感染病毒和细菌的机会。

及时就医: 莫让小病拖成大患

如果出现了咳嗽、发热、咽痛等呼吸道症状,应该如何应对呢?张宇鹏提醒,不要自行随意用药。“很多呼吸道疾病的症状相似,但病因可能不同,自行用药可能会掩盖病情,延误治疗。”

“一旦出现呼吸道症状,应及时就医,进行相关检查,明确病因后对症治疗。”张宇鹏说,“如果是病毒感染引起的,一般以对症治疗为主,如使用退烧药、止咳药等;如果是细菌感染引起的,则需要使用抗生素进行治疗。”

季节“考验”:

肠胃疾病进入高发期

晋江市疾控中心传染病防治科相关

节气养生

“三秋”养生有侧重 咱厝中医专家来支招

随着季节流转,“三秋”时节的养生方法也需因时而异。近日,记者采访了咱厝知名中医、晋江市中医院主任中医师蔡文墨,就初秋、中秋、晚秋三个阶段的养生重点为市民提供专业建议。

初秋防湿热,健脾祛湿是关键

初秋时期,盛夏余热未消,天气湿热并重,俗称“秋老虎”。蔡文墨医师指出,此时养生仍需重视防暑降温,及时补充水分,同时要特别注意防止湿热、寒湿之邪侵袭机体。他建议市民避免在阴寒潮湿之地长时间停留,晚间睡眠时腹部要盖好薄被,以防寒湿引发身体麻痺、肌肉疼痛、腹痛等不适。

在饮食上,蔡医师推荐多选择温性食物,如赤小豆、苡仁、白扁豆、山药等,这些食物具有健脾除湿的作用,有助于调养脾胃。同时,要节制生冷饮食,不吃不洁瓜果,以免湿热、寒湿内蕴,诱发肠炎、痢疾等疾病。

中秋润肺燥,养阴益胃正当时

进入中秋,“白露”过后,天气逐渐干燥,昼热夜凉,燥邪当令。蔡文墨医师强

调,此时养生重点是养阴防燥、润肺益胃。他建议市民室内保持一定湿度,多喝水,避免剧烈运动和过度劳累耗散精气津液。

在饮食调养上,蔡医师建议少吃辛辣刺激、香燥、熏烤类食品,多吃芝麻、核桃仁、银耳、萝卜、西红柿等滋阴润燥、益胃生津的食品。此外,还可适当食用粥类,如八宝粥、百合银耳粥等,以滋养身体。同时,他提醒市民要注意涂擦护肤霜,防止皮肤干裂。

晚秋御寒邪,情志调养不可少

晚秋时节,秋风肃杀,天气渐凉,寒潮不时来袭。蔡文墨医师提醒,此时养生除继续预防燥邪损伤外,还必须防止寒邪伤人。他建议市民参加冷水浴等耐寒锻炼,逐渐增加衣服,以提高机体适应多变气候的能力。但老年人和慢性病患者应注意防寒保暖,随身备好急救药品,以防气温骤降引发危险疾病。

除了身体上的调养,蔡医师还特别强调了情志调养的重要性。他指出,秋雨绵绵,秋风瑟瑟的天气容易使人感到沉闷抑郁,特别是老人和在外游子更易受影响。



因此,秋天要特别注意调整情志,保持乐观,避免不良情绪刺激。在秋高气爽的日子里,外出旅游登高赏景,不仅有益于身心健康,还能有效缓解抑郁情绪。在饮食方面,要少食性味寒凉的食品,忌食生冷,可适当选食补肺益气类的食物,预防冬季呼吸道疾病。

专家医讯

晋江市中医院名医坐诊 速来预约!



本报讯 晋江市中医院名医汇聚,多学科专家定期坐诊,为市民健康保驾护航,速看本周坐诊安排!

中医内分泌科专家周三坐诊

9月3日(星期三)14:30—17:30,全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家、中医内分泌科医生代莲将到晋江市中医院爱国楼门诊二楼402诊室坐诊。

代莲是中医内分泌科主任医师、副教授、硕士生导师,毕业于华中科技大学同济医学院,任职于福建中医药大学附属第三人民医院。她身兼多职,主持及参研多项课题,发表论文21篇。擅长中西医结合治疗糖尿病、甲状腺疾病、痛风、肥胖症、风湿病、肾上腺疾病等内分泌及风湿系统疾病。

汤海峰主任周四坐诊

9月4日起,福建医科大学附属泉州第一医院运动医学专家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。

汤海峰是该院关节镜科主任、骨科主任医师,身兼亚太膝关节学会会员、福建省医学会多个分会常务委员或委员等职。他从事骨科专业二十余年,专注关节外科与运动医学,多次赴上海、北京、香港等地知名医院进修交流,擅长膝、肩、髌、踝等关节损伤、疾病的诊疗,以及关节镜微创手术治疗。有相关需求的患者,可前往就诊。

杨叔禹教授9月4日—6日坐诊

9月4日(周四)—6日(周六)9:00—11:30,国务院政府特殊津贴专家、中华中医药学会糖尿病分会主任委员、福建省名中医杨叔禹教授,将到晋江市中医院爱国楼门诊部四楼杨叔禹名中医工作室坐诊(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

杨叔禹教授是医学博士、主任医师,获中国医师奖,从事中医临床工作40余年,创建厦门市糖尿病研究所,创新“三师共管”诊疗模式。擅长治疗糖尿病等代谢性疾病、胃肠功能紊乱、失眠抑郁焦虑、性功能障碍、月经不调及恶性肿瘤术后中医调治等。

想预约上述专家,可通过电话0595-85674310,或关注晋江市中医院公众号按指引操作。就诊时请携带以往病历、检查报告等资料,以便医师诊断。

健康问答

早期食道癌的发现

读者问:如何早期发现食道癌?
晋江市医院(上海六院福建医院)胸外科学科带头人郑志民答:单靠常规体检是无法发现食道癌的。建议食道癌高发地区人群,出现吞咽不适者,或者年满40岁、三代以内直系亲属中有食道癌患者的人群,应及时到医院进行内镜检查,以排除癌症的可能。

健康话题

你的“解压良方”是什么?

压力、焦虑、失眠……现代人的心理健康问题频发,睡眠质量直接影响生活品质。你是否在寻找心理调适的有效方法?是运动释放多巴胺、艺术疗愈心灵,还是通过社交支持缓解压力?我们发起“心灵解压站”话题互动,邀请您分享:改善睡眠的小技巧(如睡前仪式、环境调整)、应对情绪低谷的亲身经历、推荐的心理咨询资源或书籍,甚至是对“正念冥想”“情绪管理课程”的体验反馈。心理健康是整体健康的基石,你的故事可能成为他人的“心灵灯塔”。一起打破沉默,共建包容、支持的心理健康社区!可发送你的个人见解至84552165@qq.com,或本报健康平台官方微博信号“晋江健康驿站”后台,我们将遴选部分留言下期发布。