



《健康周刊》

官方微信公众号

# 清华好医声探访晋江市医院睡眠门诊

## 揭秘睡眠障碍

在快节奏的现代生活里，深夜辗转反侧成了不少人的“常态”，失眠这一看似普通的问题，正悄然侵蚀着人们的身心健康。近日，本报官方视频号“清华好医声”专栏携手晋江市医院(上海六院福建医院)，推出第四期视频报道——《#清华好医声+吴记探医 深夜emo人的救星！晋江市医院睡眠门诊探秘》，为市民揭开睡眠障碍的神秘面纱，提供科学有效的应对之策。

### 专业团队精准施策

本报《健康周刊》记者、健康主播吴清华在该院门诊部副护士长黄芷瑄带领下，走进晋江市医院睡眠门诊。这里环境温馨且专业，集合了神经内科与麻醉科两大力量，设有神经内科睡眠门诊和麻醉科麻醉镇痛与睡眠门诊，能为患者提供全方位、个性化的睡眠解决方案。

神经内科副主任医师施清晓形象地描述失眠者状态：“上床像上刑？关了灯，身体躺平了，脑子还在开董事会。”他以生动问题拉近与患者的距离。对于短期失眠患者，门诊提供右佐匹克隆等安眠药作为“急救包”，快速缓解入睡困难；针对长期失眠者，则运用CBT—I疗法和rTMS治疗两大“法宝”。CBT—I疗法强调“纯睡”原则和“浓缩”睡眠法，助力患者重建与床的友好关系，提高睡眠效

率；rTMS治疗采用无痛无创的物理疗法，通过磁场信号轻柔按摩过度兴奋的大脑皮层，促进深度睡眠，让患者睡得更沉、更香。

麻醉疼痛与睡眠门诊负责人颜景佳介绍了睡眠呼吸暂停等严重睡眠障碍的治疗方法。他表示，麻醉治疗与睡眠门诊利用麻醉学原理和技术，采用星状神经节阻滞技术和麻醉药物，结合物理、睡眠行为认知疗法等，调节中枢神经系统微循环，修复神经结构损伤。“麻醉医师会根据患者个人情况合理选用相应麻醉药物，一般1周为一疗程，一个疗程就能明显改善失眠症状。”颜景佳称，患者经麻醉睡眠疗法治疗后，可大幅减少直至完全戒停安眠药物，且睡眠质量会有不同程度改善，临床效果确切，无副作用。

传递健康声音搭建医患桥梁 “清华好医声”作为本报官方视



频号的健康专栏，着力打造记者吴清华的个人IP，自开设以来便致力于传递科学、权威的健康知识，搭建医患沟通桥梁。本期走访晋江市医院睡眠门诊，是该专栏携手医疗机构，深入一线的又一成功实践。

专栏通过短视频、直播等形式，直观展示门诊就诊过程，邀请专家解读健康难题，让市民在家门口就能享受高质量健康服务。同时，注重互动性，鼓励网友留言提问，邀请医生在线解答，形成良好医患互动氛围。

一位网友留言：“以前对失眠问题束手无策，现在通过‘清华好医声’了解这么多科学治疗方法，感觉找到

希望了。”另一位网友也表示：“专栏里医生讲解详细，让我对睡眠障碍有更全面的认识，更有信心面对和解决问题。”

### 科学疗法 有助于提高睡眠质量

走访过程中，记者采访了多位在晋江市医院睡眠门诊接受治疗的患者。他们纷纷表示，科学治疗方法让睡眠质量显著提升。患者陈先生兴奋地说：“以前躺床上两小时都睡不着，现在半小时内就能入睡，整个人精神多了！”患者施女士感慨：“作为教师和母亲，就诊前总被各种压力搞

得焦虑得睡不着。接受诊疗后，睡眠质量大幅提升，拥有好睡眠太重要了！”

这些真实反馈，既是对晋江市医院睡眠门诊专业水平的肯定，也是对“清华好医声”专栏传播健康知识、服务市民工作的认可。正如网友所说：“科学睡眠，让生活更美好。感谢‘清华好医声’，让我们重获新生。”此次走访，不仅为市民揭开睡眠障碍的神秘面纱、提供解决方案，更通过真实案例和网友反馈，展现科学睡眠的力量。未来，“清华好医声”将继续携手医疗机构，为市民带来更多权威、实用的健康知识，助力大家拥有更加美好的生活。



扫码观看视频

### 专家医讯

## 多名专家齐聚 晋江市中医院义诊 守护您的健康

近日，记者从晋江市中医院获悉，多位来自不同领域的权威专家将定期到该院坐诊，为晋江市民带来便捷的医疗服务。

### 儿科专家： 吴联强教授坐诊 护航新生儿健康

9月4日起，泉州市儿童医院新生儿科主任吴联强教授将每周四定期在晋江市中医院坐诊。吴教授是主任医师，在新生儿领域造诣深厚，担任多个重要学术职务。他侧重新生儿危重症研究，尤其擅长新生儿呼吸治疗和超低出生体重儿管理。

坐诊时间为每周四 10:00—11:30，出诊诊室在晋江市中医院门诊一楼109诊室。市民可通过电话预约挂号(0595-85891234)，也可在晋江市中医院公众号—医院首页—门诊预约—晋江市中医院(总院)—儿科进行预约。

### 心血管专家： 廖懿腾博士坐诊 攻克心脏难题

9月5日起，上海同济大学附属第十人民医院心血管内科廖懿腾博士将每周五在晋江市中医院坐诊。廖博士是医学博士、上海市第十人民医院心血管内科主治医师，师承葛均波院士。他参与多项重要科研项目，以第一作者在知名期刊发表多篇SCI论文，长期专注于冠心病、心力衰竭及高血压的评估与诊治，熟练掌握多种复杂心血管介入治疗技术，累计主刀及参与介入手术3000余例。

坐诊时间为每周五 8:00—12:00、14:30—17:30，出诊诊室在晋江市中医院门诊部4楼402诊室。预约方式有电话预约(赖医生13636902330，微信同号；总院预约中心0595-85891234)和公众号预约[晋江市中医院公众号—医院首页—门诊预约—晋江市中医院总院—内科—心病科(含老年病科)]。

### 中医专家： 黄俊山主任坐诊 妙手调理疑难杂症

9月7日，国家级名老中医专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。黄主任是医学博士、教授、主任医师，身兼心理咨询师、博士研究生导师等多重身份，获得众多荣誉，担任多个重要学术职务。他擅长治疗失眠、抑郁、头痛、头晕等多种内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂病，还能进行保健养生调理。

坐诊时间为9月7日(星期日)8:00—12:00、14:30—16:00，出诊诊室在晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室(晋江市新华街392号1号楼)。目前暂未公布具体预约方式，市民可关注晋江市中医院官方渠道获取最新信息。

温馨提示：请前来就诊的患者携带好就诊卡(医保卡、农保卡)及以往病历、检查报告、体检报告等资料，以便医师更全面地了解病情，为您制定更精准的治疗方案。晋江市中医院始终致力于为民提供优质、便捷的医疗服务，此次多位专家坐诊，将为广大市民的健康保驾护航。

## 晋江市中医院推出 2000个免费筛查 心血管名额

本报讯 近日，记者从晋江市中医院获悉，该院将开展心血管疾病高危人群早期免费筛查，欢迎符合条件的市民踊跃报名！

据悉，只要在晋江市范围内居住满6个月以上、年龄在35-75岁(1950年1月1日至1990年12月31日之间出生)的常住居民均可报名，既往有冠心病、心肌梗死及脑卒中的患者除外。

本次免费筛查名额总数2000人，每月根据情况派发相应名额，先到先得，额满该项目自动停止。

符合筛查条件的筛查对象自行扫描“晋江市中医院心血管疾病风险评估”专用二维码，或到晋江市中医院心血管内科、各医共体健康管理中心、健康小屋、社区居委会等地，在医护人员指导下使用评估专用问卷进行初步调查，内容包括血压、身高、体重、腰围测量及空腹指尖快速血糖检测等，收集心血管疾病风险评估所要求的危险因素。

医护人员将根据问卷结果对相关人群进行分类，低危患者进行健康生活方式指导，包括健康饮食、适量运动、体重管理、戒烟限酒等，并提出定期体检建议；高危患者务必关注“晋江市中医院”微信公众号，预约“心病科(含老年病科)”完善相关检查。

检查当日务必携带本人身份证，空腹(前一晚10时后至第二天检查前不进食任何食品，不喝或少喝水)进行检查，免费项目包括心电图、心脏超声、颈动脉超声、血糖+血脂(总价值约489.1元)，由经验丰富的专家根据临床实际选择相关项目完成筛查。

本版由本报记者吴清华，  
通讯员许雅雅采写

### 节气养生

## 白露至秋意浓 看看咱厝人如何养生

“蒹葭苍苍，白露为霜。”9月7日将迎来白露节气，作为秋季的第三个节气，白露标志着暑气渐消，秋凉初至。在晋江，市民们正以独特的方式顺应节气变化，开启一场传统与现代交织的养生之旅。

### 饮食调养：润燥养肺成主流

“白露秋分夜，一夜冷一夜。”随着昼夜温差加大，秋燥逐渐显现，晋江市民的饮食偏好悄然转变。在五店市传统街区，记者发现多家茶饮店推出“白露特调”——以百合、银耳、雪梨为主要原料的润燥茶饮，成为年轻群体的新宠。“最近总感觉口干舌燥，喝这个既解渴又养生。”正在购买茶饮的市民陈女士说道。

家庭餐桌上的变化更为明显。家住梅岭街道的林阿姨每天清晨都会熬制一锅“四白粥”：百合、莲子、银耳与粳米慢火熬煮，再撒上几粒枸杞。“白露后要多吃白色食物润肺，这是老祖宗传下来的智慧。”她笑着将粥分装进保温桶，准备给上班的儿子送去。

咱厝中医专家指出，白露时节饮食应遵循“减苦增辛”原则，适当食用韭菜、香菜等辛味食物以助肝气，同时减少苦瓜、莴笋等苦味食物摄入。在晋江中医院，不少市民前来咨询节气食疗方案。该院治未病科医生建议：“可多用西洋参、沙参煲汤，或以葱白、生姜煮水预防感冒，但需避免过量食用辛辣燥热之物。”

### 起居运动：动静结合御秋寒

“白露勿露身，早晚要叮咛。”这句民间谚语道出了白露养生的关键——保暖。在晋江世纪公园，晨练的市民纷纷换上长袖运动服。“以前夏天5点就来跑步，现在要等到7点太阳出来才敢出门。”跑步爱好者李先生边做热身边说，“运动后要及时擦干汗水、换上干衣服，防止着凉。”

夜幕降临，安平桥畔的广场舞队伍中，张阿姨和姐妹们跳完最后一支舞，从包里掏出艾草足浴包。“白露后每晚用艾绒泡脚，泡到微微出汗，睡眠质量明显提高了。”她向记者展示手机里的养生群聊记录，“我们还在群里打卡泡脚天数，互相监督呢！”

对于体质虚弱的老年人，咱厝不少老年学校里，学员们跟着老师学习八段锦“两手托天理三焦”等招式。“动作要缓慢柔和，配合深呼吸，既能活动筋骨，又能收敛肺气。”授课老师强调。课后，学员们还体验了艾灸保健，针对大椎、肺俞等穴位进行温灸，以增强免疫力。

### 厝边医讯

## 陈埭中心卫生院开展“关爱女性健康”活动

日前，晋江市陈埭中心卫生院在晋江鞋都电商城开展了一场意义非凡的“关爱女性健康”主题活动，为30余名女性送上了健康关怀与专业服务，以实际行动为女性健康保驾护航。

活动当日，现场气氛热烈而温馨。陈埭中心卫生院副院长、妇产科主任医师颜芳婷率先登场，带来了一场干货满满的健康知识讲座。她聚焦女性常见健康问题、日常保健知识及疾病预防要点等关键内容，用通俗易懂的语言，将专业的医学知识深入浅出地讲解给在场女性。

无论是关于女性生理周期的保健，还是常见妇科疾病的预防，颜芳婷都耐心解答，助力大家掌握科学呵护自身健康的方法，为日常健康管理筑牢了坚实基础。不少女性听众纷纷表示，这样的讲座让她们对自身健康有了更清晰的认识，纠正了许多以往的健康误区。

知识讲座结束后，陈埭中心卫生院经验丰富的医疗团队迅速行动起来，为在场女性提供了全方位的体检服务。体检项目丰富且实用，涵盖了女性乳腺、子宫、宫颈筛查等多个重要方面。

医护人员们以高度的责任心和精湛的专业技术，认真细致地为每一位女性进行检查，不放过任何一个可能存在的健康隐患。通过这些细致的检查，能够帮助女性及时、准确地了解自身身体状况，真正实现疾病的“早发现、早预防、早治疗”。

一位参与活动的女性感慨地说：“平时工作忙，很少有时间去做全面的妇科检查，这次卫生院把服务送到我们身边，真是太贴心了。通过讲座和体检，我学到了很多健康知识，也对自己的身体状况有了更清楚的了解，心里踏实多了。”

此次“关爱女性健康”主题活动



内容丰富实用，不仅填补了参与女性在健康知识方面的短板，更以贴心的体检服务为她们的健康增添了“安全

阀”，获得了大家的一致好评。陈埭中心卫生院相关负责人表示，未来将继续开展此类活动，不断扩大服务范

围，提高服务质量，让更多女性受益，为提升辖区内女性的健康水平贡献更多力量。

