

家门口的“护齿”新选择

晋江市医院经济开发区院区：口腔科正式开诊

9月10日,福建晋江经济开发区社区卫生服务中心(晋江市医院经济开发区院区)口腔科门诊正式启用。这一举措填补了该院口腔科医疗服务的空白,更标志着晋江市医院(上海六院福建医院)在推进优质医疗资源下沉、服务产业园区居民健康需求方面迈出了重要一步。

企业需求催生“护齿”服务 精准填补区域医疗空白

据悉,晋江经济开发区聚集了数百家企业,员工规模超5万人。此前,园区内口腔医疗资源较为匮乏,企业员工看牙需往返市区,耗时耗力。晋江市医院经济开发区院区在前期调研中发现,龋齿、牙周炎等口腔疾病在员工群体中高发,且儿童乳牙保健、青少年正畸等需求日益增长。

“我们收到多家企业反馈,希望院区能增设口腔科。”福建晋江经济开发区社区卫生服务中心(晋江市医院经济开发区院区)副主任王雅茹表示,“结合‘健康中国2030’战略中口腔健康专项行动的要求,医院决定将口腔科列为今年重点建设科室。”开诊首日,某鞋企员工李女士带着6岁女儿前来就诊:“孩子总说牙疼,以前要请假去市区,现在就近就能看牙,太方便了!”

上级医生下沉坐诊 技术帮扶打造“放心科室”

作为晋江市医院(上海六院福建医院)医共体成员单位,经济开发区院区口腔科的开诊体现了“上级医生下沉、技术帮扶”的特色。

目前,科室由晋江市医院(上海六院福建医院)口腔科医师李玉萍定期坐诊。李玉萍从事口腔临床工作多年,擅长树脂美学修复、根管治疗等。“我们每周三、周五上午固定在经济开发区院区出诊,复杂病例可通过绿色通道转诊至市医院总院。”李玉萍介绍。在设备配置上,科室引进口腔综合治疗椅、数字化X光牙片机等先进仪器,可开展补牙、儿童窝沟封闭等10余项服务。

从诊疗到科普 构建全周期口腔健康管理

“口腔健康是全身健康的重要基础。”经济开发区院区医疗服务部副部长黄伟伟指出,科室将推行“诊疗+科普”双轨模式:一方面,针对企业职工开展定期口腔体检,建立健康档案;另一方面,联合企业工会举办“爱牙课堂”,普及巴氏刷牙法、牙线使用等知识。某纺织企业人事主管王先生对此赞不绝口:“医院筹划为我们定制了‘职场护齿套餐’,包括免费涂氟、洁牙优惠等,员工反响很好。”

晋江市医院经济开发区院区口腔科的启用,是晋江市推动优质医疗资源均衡布局的生动实践。正如院区墙上那句标语所言:“一口好牙,一生健康。”未来,这里将持续以专业与温度,守护园区居民的灿烂笑容。

就诊指南

门诊时间:每周三、周五上午8:30—11:30
地址:晋江经济开发区翔翔路10号(中心二楼口腔科)
预约方式:关注“晋江市医院经济开发区院区”公众号,绑定就诊卡后选择“口腔科”预约。

本期聚焦

“减盐减油”进行时 外卖健康攻略来啦



在快节奏的当下,外卖成了上班族的“贴心伙伴”。从早到晚,外卖填满了大家的胃。但这份便利背后,健康危机正悄悄靠近。长期吃外卖,高油高盐的饮食模式,让上班族的健康亮起红灯。如何在享受便利时守护健康,成了大家的心头大事。

现象:外卖成上班族标配

如今,外卖就是上班族的“续命法宝”。早上咖啡配三明治,深夜加班来份麻辣烫,外卖贯穿了上班族的日常。28岁的小李就是典型,他每天午餐炸鸡汉堡配可乐,晚餐重口味干锅肥肠或麻辣香锅,周末靠奶茶薯片“续命”。可最近体检,血脂超标、体重飙升,医生说都是外卖惹的祸。

相关数据显示,长期高油高盐、肥胖、高血压、糖尿病等慢性病就可能找上门,上班族在享受便利时,健康却在悄悄溜走。

支招:营养师教你健康点外卖

别慌,国家二级公共营养师黄胜红有四大妙招,帮大家享受美食和健康之间找到平衡。

选烹饪方式,挑低盐套餐。点外卖时,避开油炸、烧烤,多选蒸、煮、白灼、清炖的。比如豉汁蒸鱼比干烧鱼健康,清炖排骨比糖醋排骨好。外卖平台有“低盐”“低热量”套餐,优先选,零食就选原味坚果,无添加果干。

控油去盐有办法。外卖到了,用勺子撇去炒菜表面的油,倒掉清蒸菜的咸汤;菜太咸,用热水涮一涮,涮过的麻辣烫能减少30%的钠摄入。

点餐备注很重要。备注“少油少盐”,或者直接跟店家说调整调料比例。点面条备注“调料减半”,白灼菜备注“免盐”。办公室备点小瓶橄榄油或低钠酱油,替换外卖的高盐调料。

建议:打造健康饮食小天地

“健康点外卖不只是选对技巧,更是生活态度的转变。”黄胜红说,上班族还能从这三方面加强健康管理。

自制健康餐,掌控食材。每周抽空做便当,清蒸鱼配葱丝和少量蒸鱼豉油,或者用烤箱烤南瓜、胡萝卜。健康零食也能自己做,空气炸锅烤薯片(少油)、水煮玉米,好吃又健康,还能控制油盐。

写“饮食日记”,培养敏感度。记录每天的外卖选择和身体反应,比如连吃三天高盐外卖,看看会不会水肿、口渴。根据记录调整饮食,慢慢就对油盐敏感起来。

推动职场健康文化。和同事发起“健康外卖周”,一起尝试低盐套餐;跟公司商量,增设微波炉、冰箱,方便大家带饭。大家一起行动,坚持健康饮食就不孤单啦。

健康不是要和美味说拜拜,而是用智慧经营生活。上班族不用彻底告别外卖,掌握科学方法,在快节奏生活里给身体加道防护。下一单,少点炸鸡,多选清蒸鱼;少放一勺盐,多备一碗热水。点滴改变,健康就会常伴。



专家医讯

晋江市中医院 本周专家坐诊信息速递

本报讯 近年来,晋江市中医院持续引进高端医疗资源,让市民在家门口即可享受专家级诊疗服务。市民可通过医院公众号或电话提前预约,合理安排就诊时间。9月下旬,多位重量级专家将莅临晋江,涵盖皮肤美容、耳鼻咽喉、心血管及运动医学领域。就诊请携带既往病历等资料。

皮肤美容领域: 广州中医药大学丁慧教授亲诊 破解面部损容难题

9月21日(周日)8:30—11:00,广州中医药大学第一附属医院丁慧教授在爱国楼门诊四楼410诊室坐诊。丁教授从事中医美容近40年,是华南护肤品研发检测实验中心主任,擅长运用多种手段解决敏感性皮肤、痤疮等问题,独创“整合医学美容法”,临床效果显著。预约方式:电话0595-85674310;线上关注“晋江市中医院”公众号,点击“医院首页—门诊预约—爱国楼门诊—皮肤美容科—丁慧教授”。

耳鼻咽喉领域: 江西中医药大学邓铮铮主任双院区坐诊 针灸并治疑难杂症

9月17日(周三)8:00—12:00、14:30—17:00,江西省名中医邓铮铮主任在中医院总院耳鼻喉科203诊室坐诊;9月18日(周四)8:00—12:00、14:30—15:45,转至爱国楼门诊部耳鼻喉科116诊室坐诊。邓主任作为江西江喉科第七代传承人,擅长针灸并治喉症、咽喉炎等顽疾,对嗓音矫治及术后康复有独到经验。预约方式:联系卢医生18876568900;拨打总院五官科电话0595-85674239或爱国楼门诊部电话0595-85674310;公众号选“总院/爱国楼门诊部—耳鼻喉科—谢强传承工作室专家”。

心血管领域: 上海同济大学廖懿麟博士长期驻诊 介入技术护航心脏健康

上海同济大学附属第十人民医院廖懿麟博士自9月起每周五8:00—12:00、14:30—17:30在中医院总院门诊部4楼402诊室坐诊。廖博士师从葛均波院士,专注冠心病等精准评估与介入治疗,其团队开展的“冠脉内光学相干断层成像(OCT)”技术可精准诊断血管病变。预约方式:联系赖医生13636902330(微信同号);电话总院预约中心0595-85891234;公众号选“总院—内科—心内科”。

运动医学领域: 泉州一院汤海峰主任联合本地团队 微创解决关节损伤

福建医科大学附属泉州第一医院汤海峰主任每周四15:00—17:30在中医院门诊一楼115诊室坐诊。汤主任擅长膝、肩、腕关节镜微创手术。晋江市中医院运动医学团队可开展四肢骨折微创治疗等,形成“手术—康复—一体化”模式。预约方式:联系曾医生13305975026(微信同号);拨打电话0595-85891234;公众号选“总院—专家门诊—运动医学专家门诊”。

健康问答

秋日便秘调理

读者:夏天还好好的,一入秋就便秘,饮食没太大变化,是什么原因?该如何调理?

晋江市中医院健康管理中心:秋天气候干燥,人体水分流失增多,若饮水不足,易导致肠燥便秘。建议你:每日保证饮水1.5~2升,多吃膳食纤维丰富的食物,如南瓜、红薯、苹果、火龙果等;可适当食用芝麻、杏仁等润肠食材。养成定时排便习惯,避免久坐,每天适度运动促进肠蠕动。如情况仍未改善,可短期使用温和的通便食品,如燕麦、奇亚籽等,避免长期依赖泻药。

本版由本报记者吴清华采写

中秋佳节将至 为你解锁DIY月饼健康指南



加较多糖、油和防腐剂,而自制月饼能精准控制原料,尤其适合有控糖、减脂需求的家庭。”Lindy指出,低糖低脂自制月饼成健康新风尚,自制过程还能融入天然食材,如用红枣、椰枣替代部分蔗糖,用坚果碎增加膳食纤维,既保留传统风味,又提升营养价值。

晋江市民张女士(化名)今年首次尝试自制月饼:“和孩子一起揉面、包馅,虽然卖相不如买来的精致,但家人吃得放心,还多了份亲子互动的乐趣。”她分享道,自制月饼成本仅约市售产品的60%,且可根据口味自由调整馅料。

营养师推荐 4款低糖低脂月饼配方

Lindy根据不同人群需求,设计了以下健康配方,操作简单且无须专业工具。

燕麦果月餅,适合健身人群。饼皮:即食燕麦片100克、全麦面粉50克、鸡蛋1个、牛奶30毫升、蜂蜜10克;馅料:核桃碎、杏仁碎、南瓜籽共80克,混合少许肉桂粉增香;特点:高纤维、低GI,饱腹感强,单块热量约120千卡。

紫薯山药月餅,适合老年人。饼皮:蒸熟的紫薯200克、山药100克,混合捏成团;馅料:低脂奶酪50克、蔓越莓干20克(切碎);特点:软糯易消化,富含花青素和钾元素,单块热量约80千卡。

椰香芋泥月餅,适合儿童。饼皮:椰子粉50克、糯米粉30克、温水调和

成团;馅料:蒸熟的芋头200克压泥,加10克代糖和少许椰浆;特点:天然甜味,口感细腻,单块热量约95千卡。

黑芝麻豆腐月餅,适合素食者/控糖人群。饼皮:嫩豆腐150克、低筋面粉100克、橄榄油10克;馅料:熟黑芝麻粉80克、代糖15克、少量水调和成团;特点:无添加蔗糖,富含钙和优质蛋白,单块热量约110千卡。

健康课堂

夏秋之交谨防“秋季腹泻”

9月恰逢夏秋交替,是多种疾病的高发期,同时也是开学季和关注中老年健康的重要时段。开学季遇上病毒高发期,儿科门诊人数增多……记者近日走访多家医院儿科门诊发现,因呕吐、腹泻前来就诊的儿童数量明显增加。“9月份开学后,孩子们聚集在一起,给了病毒可乘之机。”晋江市医院儿科医生陈爱华告诉记者,诺如病毒具有高度传染性和快速传播能力,极易在学校、幼儿园等集体场所引起聚集性疫情。

与普通细菌性腹泻相比,诺如病毒腹泻多为水样便,而非黏液脓血便,且抗生素治疗无效。陈爱华强调,最大的危险在于呕吐和腹泻引起的脱水和电解质紊乱,尤其是对于婴幼儿和体弱者。

诺如病毒与腹泻的区别

“诺如病毒感染的主要症状是呕吐和腹泻,常伴有恶心、腹痛、低热等。”陈爱华介绍,“它的特点是‘急’和‘猛’,患者常突然出现剧烈呕吐,儿童以呕吐更为常见,因此也被称为‘冬季呕吐病’,但在夏秋交替时同样高发。”

锦旗致谢暖人心 中医小儿推拿助力健康成长



本报讯 近日,灵源街道社区卫生服务中心中医馆内洋溢着温馨与感动,一名小朋友在家长的陪同下,将一面写有“医德高尚医术精,关爱病患暖人心”的锦旗送到了中医师陈嘉虹手中。这面锦旗背后,是一段中医小儿推拿助力儿童恢复健康、增强体质的心路历程。

采访中,家长难掩感激之情,详细讲述了孩子的健康转变。原来,这名小朋友长期受

胃肠功能不佳的困扰,时常食欲不振、腹痛,尝试了多种方法,效果都不尽如人意。后来,受小朋友表妹“成功经验”的启发,家长带着孩子来到了该中心中医馆。小朋友的表妹曾被反复咳嗽折磨了两个多月,辗转多家医院治疗,病情却始终没有明显好转。来到这里尝试小儿推拿疗法,每周坚持治疗一次,没想到咳嗽症状竟完全消失,不仅如此,身高体重也稳步增长,体质明显增强。

看到表妹如此显著的变化,家长决定也让自己家孩子试一试。在陈嘉虹的建议下,孩子接受了每周一次的小儿推拿并配合艾灸疗法。令人惊喜的是,效果立竿见影。孩子食欲大增,身体茁壮成长,整体体质得到了大幅提升。现在,孩子偶尔出现的喉咙痛、腹痛、上火等小毛病,通过几次推拿或者辅以几味简单的中药就能快速解决,恢复速度远超从前。

陈嘉虹在接受采访时,深入介绍了小儿推拿的原理和优势。她表示,小儿推拿是一种基于中医基础理论的特色疗法,根据小儿

的生理病理特点,通过特定的手法刺激穴位,能够调整脏腑、气血、经络的功能,从而达到防治疾病的目的。对于儿童的常见病症,如消化系统疾病、呼吸系统疾病等,都有很好的疗效。而且,小儿推拿无须打针吃药,避免了药物可能带来的副作用,更易于被孩子和家长接受。

该中心中医馆一直致力于发挥中医特色疗法的优势,以绿色、安全、有效的方式,为孩子们的健康保驾护航。一面锦旗,不仅凝聚着患者及家属对医护人员的信任与认可,更彰显了中医馆在儿童健康管理方面的专业与温度。

该中心医务科科长郑志峰表示,未来将继续提升医疗服务水平,不断精进医术,进一步推广中医小儿推拿等特色疗法,让更多的孩子受益于中医的智慧,帮助孩子们增强体质、远离疾病,在健康快乐的环境中茁壮成长。相信在他们的努力下,会有更多家庭感受到中医的魅力,更多孩子拥有健康美好的未来。

