

主播探访足脊门诊 助力孩子挺直脊梁



孩子走路内八字、含胸驼背、运动易摔倒……这些常见问题背后，可能隐藏着足脊健康的“隐形危机”。为破解青少年足脊问题诊疗难题，晋江市医院(上海六院福建医院)推出“青少年足脊专科门诊”，以创新模式筑牢儿童健康防线。本期“清华好医声”专栏，本报健康主播吴清华携手该院门诊部副护士长黄芷瑜，通过实地探访、专家科普与患者故事，展现这一“为民办实事”项目的温度与实效，同时彰显视频号“传递科学健康知识、搭建医患沟通桥梁”的核心理念。



还预约了专家门诊，太实用了！”

健康知识“翻译官” 医患互动“连心桥”

作为晋江经济报官方视频号的王牌健康专栏，“清华好医声”以记者吴清华个人IP为核心，通过短视频、直播、实地探访等形式，将晦涩的医学知识转化为通俗易懂的“健康干货”。自开设以来，专栏已推出睡眠障碍、儿童营养、慢性病管理等主题内容，成为闽南地区市民信赖的“健康百事通”。

“我们不仅是记录者，更是健康知识的‘翻译官’。”该视频专栏相关负责人表示，“通过镜头带网友‘云就诊’，邀请专家破解健康谜题，让市民在家门口就能享受高质量的健康服务。”网友“小鱼妈妈”留言：“以前对扁平足一知半解，现在通过专栏学会了居家自测方法，

足脊门诊“一站式”服务 破解家长“选择困难症”

“孩子足脊问题该挂骨科还是康复科？”这是许多家长的困惑。在晋江市医院门诊大厅，黄芷瑜指着三楼特需诊区的指示牌介绍：“我们打破传统科室界限，整合骨科、康复科资源，设立青少年足脊专科门诊，提供从评估、诊断到康复方案的‘一站式’服务。”

画面中，诊区环境温馨独立，医生协同问诊的场景与“上海六院福建医院”标识交相辉映。一名患者家长感慨：“过去家长带着孩子在不同科室间奔波，现在‘按病索医’，节省了大量时间和精力。”

黄芷瑜补充道：“门诊还推出免费筛查政策，结合全市中小学入学筛查，确保问题早发现、早干预。”

专家支招+患者案例 让健康知识“活”起来

走进诊室，青少年足脊专科门诊负责人陈晓峰博士手持足部、脊柱模型，演示居家自测方法：“家长可用‘湿脚踩印法’观察孩子足弓，将脚底沾湿踩在纸上，若足弓印记完整则正常，若内侧缺失可能为扁平足。”

针对脊柱侧弯筛查，陈晓峰现场指导“亚当测试”：“让孩子弯腰90度，从后方观察背部是否一侧隆起。若发现异常，需及时就医。”动画演示与真人示范同步呈现，字幕强调：居家自测黄金法则：一看脚丫二看背。

“90%的孩子通过物理治疗、支具和训练即可矫正，无须手术。”陈晓峰以案例佐证：一名10岁女孩因驼背自卑，经早期干预后体态显著改善，重拾自信。黄芷瑜从护理角度补充：“门诊护士会指导家长观察孩子步态、鞋底

磨损等细节，贯彻‘防大于治’的理念。”

“清华好医声”持续输出 做市民身边的“健康管家”

从睡眠门诊到足脊专科，从专家直播到入校筛查，“清华好医声”始终以“传递科学健康观、构建和谐医患关系”为使命。未来，专栏将拓展更多主题：心理健康、老年病管理、急救技能培训……同时优化互动形式，推出“健康知识真正‘飞入寻常百姓家’”。

健康不是一个人的事，而是一群人的守护。欢迎关注“清华好医声”，让我们携手，为每个家庭的幸福健康加码！



扫码观看视频

专家医讯

多位权威专家齐聚 晋江市中医院，速来预约！

为给晋江及周边地区患者提供更优质的医疗服务，近期晋江市中医院特邀多位国内知名专家来院坐诊、手术，机会难得，切莫错过。市民朋友可拨打总院预约服务中心电话0595-85891234或通过公众号进行预约。就诊请携带就诊卡及病历、检查报告等资料。

疝与腹壁外科：李俊生教授

当天坐诊、手术时间为8:00—12:00、14:30—17:30。10月18日(星期六)，东南大学附属中大医院疝与腹壁外科专家李俊生教授将亲临。李教授是晋江市中医院疝与腹壁外科专家工作室主任、主任医师、博士研究生导师。他担任中国医师协会疝和腹壁外科学会委员等重要职务，也是多本专业杂志编委或编辑部主任。擅长各类常见、疑难、复杂腹壁疝疾病外科治疗，如斜疝、直疝、股疝等腹股沟区疝，脐疝、白线疝、切口疝等腹壁疝。

新生儿科：吴联强教授

坐诊时间为每周四10:00—11:30。泉州市儿童医院新生儿科主任吴联强教授每周四定期坐诊。吴教授是主任医师，担任中国医师协会新生儿科医师分会伦理与医患沟通专业委员会委员等多个学会职务。他侧重新生儿危重症研究，擅长新生儿呼吸治疗、超低出生体重儿管理等。

中医科：杨叔禹教授

10月17日(星期五)9:00—11:30、15:00—17:00;10月18日(星期六)9:30—10:30。国务院政府特殊津贴专家、福建省名中医杨叔禹教授将在晋江市中医院爱国楼门诊坐诊。

杨教授是医学博士、博士研究生导师，卫生部有突出贡献专家。他现任厦门大学附属第一医院名誉院长，创建厦门市糖尿病研究所，创新糖尿病“三师共管”诊疗模式，从事中医临床40余年。擅长糖尿病等代谢性疾病、胃肠功能紊乱、失眠、抑郁焦虑等病辨证论治，以及恶性肿瘤手术、放疗后的中医调治。

心血管内科：廖懿腾博士

坐诊时间为每周五8:00—12:00、14:30—17:30。上海同济大学附属第十人民医院心血管内科廖懿腾博士每周五坐诊。廖博士是医学博士、主治医师，师承葛均波院士。他参与多项科研项目，以第一作者身份在知名期刊发表多篇SCI论文，熟练掌握冠状动脉造影等复杂冠脉介入治疗技术，累计参与介入手术3000余台。

秋日养生新宠 芋头成散淤“利器”



时值秋日，暑气渐退，在饮食养生的关键节点，芋头凭借其独特的营养价值和养生功效，成为众多家庭餐桌上的“新宠”。国家二级公共营养师黄胜红在接受本报采访时指出，芋头不仅是美味食材，更是中医推崇的养生佳品，对改善中焦淤滞、缓解大肚子和结节问题有积极作用。

芋头养生：中医认可的营养宝库

黄胜红介绍，中医认为芋头性平味甘，具有补中益气、开胃生津、消炎止痛的功效。从营养学角度来看，芋头富含淀粉、蛋白质、微量元素、烟酸及维生素C，其独特的乳聚糖成分质地软滑，易于消化，能起到健胃作用，尤其适合脾胃虚弱、肠道疾病患者及恢复期病人食用。

“芋头中的膳食纤维可促进肠道蠕动，帮助排出体内毒素。”黄胜红表示，现代人生活节奏快，饮食不规律，中焦淤滞问题较为常见，表现为腹胀、便秘、肥胖等，而芋头的这些特性有助于改善此类状况，对缓解大肚子和结节问题也有一定帮助。

多样烹饪：美味与健康完美融合

芋头的烹饪方式丰富多样，既能作为主食，也能变身甜品或汤羹。黄胜红向本报读者推荐了几款简单易做且营养丰富的芋头美食。

芝麻芋头粥：温中健脾，开胃消食。这款粥以芋头、粳米和黑芝麻为主要食材。制作时，将150克芋头去皮切块，100克粳米淘洗干净，30克黑芝麻炒香，一同放入砂锅，加适量清水，大火煮沸后转小火熬至米烂粥稠。此粥具有温中健脾、开胃消食的功效，适合作为早餐食用，能为一天的活动提供充足能量。

芋头鲜鱼羹：强胃健脾，滋补气血。选用250克芋头和500克鲫鱼，搭配少许胡椒、猪油和食盐。把芋头去皮切块，鲫鱼洗净去内脏，一同入锅，加水煮至熟烂后调味即可。这道羹强胃健脾、滋补气血，对于体质虚弱、需要补充营养的人来说，是一道不可多得的美食。

芋头姜撞奶：益肾填精，温补脾胃。材料包括150克芋头、30克茯苓、30克覆盆子、15克生姜、100毫升鲜奶和少许白糖。制作时，芋头去皮切块，茯苓洗净，腰果炒香，生姜取汁。先将芋头与茯苓煮至软烂，再加入鲜奶、姜汁、白糖，最后撒入腰果。此美食益肾填精、温补脾胃，尤其适合在秋冬季节食用。

食用提醒：科学进食保健康

黄胜红提醒，芋头虽好，但食用时需注意以下几点。一是防过敏，芋头黏液中的皂甙可能刺激皮肤，去皮时建议戴手套，若不慎接触发痒，可涂抹生姜或烘烤片刻缓解。二是控量食用，芋头淀粉含量高，过量食用可能导致腹胀，尤其是肠胃功能较弱者。三是搭配禁忌，芋头不宜与香蕉同食，可能引起腹胀不适。

小贴士——芋头挑选秘诀

如何挑选到粉糯香甜的芋头？黄胜红分享了实用技巧。首先要看表皮，优质芋头表皮光滑，无发霉、腐烂或干瘪现象，按开表皮的皮毛检查，避免选择有硬块的芋头。其次摸硬度，新鲜芋头质地较硬，若发软则可放置过久，不新鲜。最后观根须，切开根部，若流出浓稠、细腻的白色黏液，且能快速干结成粉状，说明品质上乘。

健康课堂

运动爱好者 需警惕“肘”部危机

“医生，我反手击球时肘部像被电击一样刺痛，连握拍都使不上劲！”近日，晋江市陈埭中心卫生院骨科门诊内，32岁的网球爱好者林先生捂着右肘，满脸焦虑。经检查，他被确诊为“肘管外上髁炎”，俗称“网球肘”。这一常见于运动员的疾病，正悄然侵袭着普通运动人群。

案例：从“球场高手”到“举杯困难户”

林先生的遭遇并非个例。42岁的家庭主妇陈女士因长期拎毛巾、提菜篮，同样被网球肘困扰。“现在连端锅炒菜都疼，家务全靠家人帮忙。”她无奈地说。而48岁的焊工李师傅更因工作需要拧螺丝、拧螺母，右肘疼痛持续一年半，甚至出现手指发麻、屈曲痉挛。

“网球肘的发病率在1%~3%之间，但真正由网球运动引发的不足10%。”曾启清指出，“程序员、主妇、木工、园艺爱好者等群体，因长期重复抓握、拧转动作，肌腱微损伤积累，反而成为高发人群。”

解析：肌腱“过劳”引发的疼痛循环

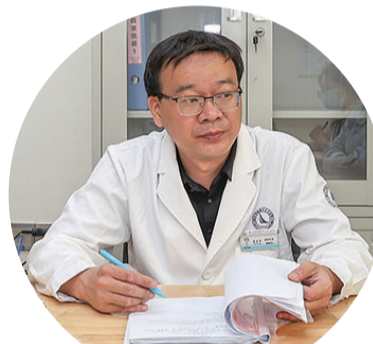
网球肘的本质是肘关节外侧伸肌肌腱起点(肘管外上髁)的退变与炎症。“肌腱结构像一根绳子，反复拉伸会导致纤维紊乱、微小撕裂。”曾启清解释，“身体会启动修复程序，但若损伤速度超过修复能力，就会形成慢性炎症，引发疼痛—紧张—代偿发力—更严重损伤的恶性循环。”

患者典型表现为：肘外侧固定压痛点，抓握、拎毛巾、提重物时刺痛加剧，严重时连端水杯都困难。需警惕的是，腕管综合征、颈椎病等也可能引发肘部疼痛，需通过MRI、超声等检查鉴别。

支招：阶梯治疗+科学预防

曾启清建议，在急性期管理，立即停止诱发动作，佩戴加压护具分散压力，冰敷15~20分钟缓解肿胀。药物与物理治疗时，可采取非甾体抗炎药控制炎症，超声波、冲击波促进修复。康复训练，则核心为手腕伸肌离心训练(缓慢下放哑铃控制3~5秒)，逐步增加握力球、肩胛带强化等练习，改善发力模式。仅当保守治疗6~12个月无效时，才考虑关节镜或开放性手术清除坏死组织。

曾启清提醒市民：早识别、早干预是关键。“网球肘虽不致命，但严重影响生活质量。”曾启清强调，“若肘部持续酸痛、抓握力下降，应及时就医。早期通过休息、护具和康复训练，80%的患者可缓解症状；拖延治疗可能导致肌腱钙化，增加手术风险。”曾启清提醒：“运动爱好者需摒弃‘硬扛’心态，科学训练、合理休息，才能让运动成为健康助力，而非损伤源头。网球反手击球时，力量应来自核心旋转而非手腕，建议寻求专业教练指导。每工作30~60分钟活动手臂，避免一次性提举过重物品。”



本期特邀嘉宾——曾启清 门诊时间：每周五上午

晋江市陈埭中心卫生院副院长、硕士研究生、副主任医师，毕业于福建中医药大学中医骨伤专业。曾先后到福建医科大学附属第二医院、福州市第二医院、泉州市第一医院进修学习，师从中医骨伤博士张俐教授，师承福建省基层老中医专家、福建中医药大学附属康复医院蔡树河教授。

从事骨科工作20年，具有丰富的临床经验，擅长中西医结合治疗骨科常见病及多发病，对骨折的手法复位及外固定治疗有丰富的临床经验，通过手法、针灸、中药、手术治疗颈椎病、腰椎间盘突出、膝骨关节炎、骨质疏松症等疾病。



秋季警惕胃食管反流



“贴秋膘”贴出“烧心”痛

“最近应酬多，吃了不少油腻辛辣的食物，晚上睡觉总感觉胸口火辣辣的，酸水直往上涌。”40岁的企业主刘先生被反酸、烧心困扰多日，严重影响睡眠和工作。经胃镜检查确诊为反流性食管炎。

“秋季胃食管反流病高发，像刘先生这样因‘贴秋膘’饮食不当诱发疾病的患者，近期门诊接诊量比平时增加了近三成。”王龙宗解释道，秋季人们食欲改善，饮食上更倾向于高脂肪、高热量、辛辣刺激的食物，比如油炸食品、火锅、烧烤等，这类食物会降低食管下括约肌的压力，食管下括约肌就像“阀门”，压力下降后“阀门”关不紧，胃里的胃酸、胃蛋白酶等内容物就容易反流到食管。同时，高脂肪食物还会延缓胃排空速度，让食物在胃内停留时间变长，进一步增加反流风险。

此外，天气转凉也是重要诱因。王龙宗补充，秋季气温下降，人们偏爱热汤、热粥等温热食物，食管黏膜在接触热食后，对反流物的刺激性会更敏感，即使少量反流也可能引发明显的烧心、灼

痛。加上部分人秋季穿着过紧的衣物保暖，会增加腹部压力，压迫胃部，促使胃内容物反流。而工作压力大、情绪紧张等因素，还会影响胃肠功能调节，加重反流症状。

调养守则：管住嘴、迈开腿、睡得好

缓解胃食管反流，生活方式干预是基础。王龙宗建议，饮食上少食多餐，避免过饱；减少高脂肪、油炸、辛辣、过甜食物及咖啡、浓茶的摄入；饭后不宜立即平卧，睡前2~3小时不进食。

“睡眠时将床头抬高15~20厘米，利用重力减少夜间反流。减轻体重、避免穿紧身衣裤也有助于降低腹压。”王龙宗强调，若生活方式调整后症状仍未改善，需及时就医，在医生指导下使用抑酸药、促动力药等，并定期复查，防止并发症发生。

秋季护胃，关键在养。只要掌握科学的调养方法，合理饮食、规律作息、适度运动，就能有效预防胃食管反流病，在享受秋味的同时，守护好胃部健康。

健康话题

科学控糖新风尚 征集“低糖饮食妙招”

本报讯“奶茶当水喝”“甜品不离手”……高糖饮食正悄然威胁市民健康。为推广科学控糖理念，本报“健康话题”专栏今日启动“低糖饮食妙招”征集活动，邀请市民分享减糖不减味的饮食技巧，共筑“甜蜜健康生活”。此次征集聚焦三大场景：家庭烹饪减糖法(如用代糖、天然食材增甜)、外卖点餐避坑指南(如识别高糖菜品、备注少糖)、低糖零食推荐(如无糖酸奶、坚果、黑巧克力)。投稿需原创、实用，可附食谱图或食物对比照。十佳投稿者将获得精美的健康食品一份。

参与方式： 邮箱：84552165@qq.com(标题注明“低糖饮食”)； 微信：关注“晋江健康驿站”，后台留言“#低糖饮食#+内容”。“减糖一小步，健康一大步！”期待您的分享助力更多人科学控糖！

健康问答

秋季养生食材建议

读者：可以推荐一些秋季养生食材吗？ 国家二级公共营养师黄胜红：润燥茶饮方面，杏梨润肺茶(鸭梨、甜杏仁、百合)适合缓解秋燥引起的干咳；健脾粥品中，白扁豆粥、山药粥可改善湿气过重、脾胃虚弱；时令蔬菜里，白萝卜炖汤或做成萝卜丝煎饼，能促进消化，增强免疫力。秋季是调理身体的关键期。通过合理饮食，不仅能享受美味，还能冬季储备健康能量。

秋高物燥皮肤瘙痒“猛于虎”



秋风起，空气湿度渐降，不少人开始被皮肤瘙痒困扰，身上总像有小虫爬，忍不住抓挠，却越抓越痒，甚至抓出伤痕、影响睡眠。晋江市中医院皮肤科专家、副主任医师许志良提醒，秋季是皮肤瘙痒症的高发季，尤其老年人、干性皮肤人群更易中招，护肤核心在于“保湿”与“修复”，从洗澡习惯到护肤品选择都需科学调整，才能有效缓解不适。

越抓越痒夜不能寐

“身上痒得像有蚂蚁在爬，尤其是晚上躺进被窝后，越抓越痒，根本睡不着。”50多岁的王女士最近被皮肤瘙痒折磨得心力交瘁。起初她以为是皮肤干燥，随便涂了点润肤露，可症状没缓解，反而因频繁抓挠，小腿皮肤变得粗糙、脱屑，甚至出现了细小的裂口。许志良诊断其为老年性皮肤瘙痒症，秋季尤为高发。“随着年龄增长，皮脂腺和汗腺分泌功能下降，皮肤保湿能力变差。秋季气候干燥，加速水分流失，导致皮肤干燥、脱屑，引起瘙痒。搔抓会进一步破坏皮肤屏障，形成‘越抓越痒，越痒越抓’的恶性循环。”

止痒之道：润肤是核心

想要打破瘙痒循环，关键在于修复皮肤屏障、做好保湿锁水。许志良结合秋季皮肤特点，给出了一套科学的“止痒护肤方案”，帮助市民缓解不适。

打破瘙痒循环，许志良认为最关键的是保湿锁水。她建议洗澡后趁皮肤尚未全干，立即全身涂抹足量的保湿霜或身体乳，锁住水分。在护肤品选择上，建议优先挑选成分简单、温和的产品。尽量选择不含酒精、香精、防腐剂等刺激性成分的医学护肤品或专为干性皮肤设计的保湿产品，这类产品更侧重修复皮肤屏障，安全性更高，适合秋季长期使用。

“秋季皮肤痒虽常见，但只要掌握‘保湿修复’的核心，科学护理，就能有效避免不适，让皮肤平稳度过秋燥期。”许志良最后提醒，日常还需注意多喝水，多吃富含维生索的新鲜蔬果，为身体补充水分和营养，从内到外呵护皮肤健康。