



“清华好医声”

# 名医驻场 辟谷减重 市民瘦身有新招

本报“清华好医声”视频号专栏开设以来,以传播权威健康资讯、服务市民为宗旨,凭借生动视频内容收获医界与市民一致好评。日前,栏目组深入“全国老中医药专家秦鉴教授名医工作室”揭牌仪式暨晋江市第五期“国医大讲堂”现场,以视频报道的形式带大家感受健康盛宴。

## 名医工作室落户晋南

日前,晋江市医院晋南分院热闹非凡,“全国老中医药专家秦鉴教授名医工作室”揭牌仪式在此举行。晋江市卫健委领导黄东昭致辞指出,此次合作是本地中医药事业发展的重要里程碑,将提升区域中医药服务能力。

秦鉴教授作为第七批全国老中医药专家,造诣深厚。他将中医传统辟谷疗法与西医健康管理、能量代谢理论深度融合,形成独特体系。活动中,秦鉴教授引用《庄子·逍遥游》典故,阐述古代贵族通过控制食物需求实现健康长寿的智慧,强调如今更应学习此智慧,通过辟谷疗法控制进食量,回归健康。

拜师仪式上,弟子代表满怀敬意地向秦鉴教授行拜师礼、敬茶,尽显潜心学习、传承医脉的决心。秦鉴教授也殷切寄语,鼓励弟子精研医典、勤于临床,传承中医药精华。

## 辟谷减重常态化开展

秦鉴教授团队在中山大学附属第七医院积累了超2万例成功案例。门诊模拟辟谷一周减重约1公斤,住院辟谷一周减重3至5公斤,还能有效逆转糖尿病、高血压、脂肪肝等脂肪堆积相关疾病,为中医辟谷疗法在现代医学应用提供有力支撑。

如今,秦鉴教授将这一技术引入晋江市医院晋南分院,并已常态化开展。该院提供住院辟谷和门诊模拟辟谷两种方式,满足不同患者需求。住院辟谷适合时间充裕的患者,在专业医护人员监护下进行一周完全辟谷,效果显著;门诊模拟辟谷则适合时间紧张的患者,通过一周饮食调整 and 生活方式干预,达到减重和改善体质的目的。



该院体重管理门诊环境温馨,设备先进,会集多学科医护人员,为患者量身定制科学减重方案。减重期间,患者能得到医生、营养师、康复师的定期随访和动态调整方案,减重成功后还有“防反弹计划”,帮助患者过渡到健康生活方式。

## 开启健康传播新征程

“清华好医声”视频号专栏一直

致力于成为市民的健康指南。此次拍摄的视频,不仅记录了活动精彩瞬间,更为想减肥的市民提供了了解辟谷减重的机会。通过视频,大家能感受到活动氛围,了解秦鉴教授的权威和辟谷减重的科学原理。对于在减肥路上迷茫的朋友,这期视频是指引方向的明灯,让他们知道在晋江市医院晋南分院就能体验专业辟谷减肥服务。

未来,“清华好医声”视频号专栏将继续发挥优势,深入医界,带来更多健康资讯和精彩内容,与大家一同开启健康生活新篇章!



多健康资讯和精彩内容,与大家一同开启健康生活新篇章!



扫一扫,看视频。

## 谨防小儿轮状病毒肠炎



陈爱华

当下,气温渐凉,儿科门诊的小儿腹泻患者明显增多。其中,由轮状病毒引起的肠炎最为常见,让不少家长忧心忡忡。晋江市中医院儿科主任陈爱华提醒,轮状病毒传染性极强,5岁以下婴幼儿尤其易感,家长需提前做好预防措施,学会识别重症表现,一旦孩子出现异常及时就医,助力孩子平稳度过腹泻高发季。

## 警惕“秋季腹泻”

近日,1岁半的萌萌突然出现发热、呕吐,随后开始腹泻,大便呈稀水样或蛋花汤样,一天多达十几次。萌萌原本活泼好动,可几天前突然出现不适症状,起初以为是孩子着凉消化不良,自行给孩子喂了些益生菌,可症状不仅没缓解,反而愈发严重,萌萌还出现了小便减少的情况。焦急的父母带她到医院就诊,被确诊为轮状病毒肠炎。“孩子精神差,小便也少了,我们生怕她脱水。”萌萌妈妈说。

陈爱华介绍,轮状病毒肠炎起病急,常先有发热和呕吐,随后出现腹泻。大便特点为“三多”:次数多、量多、水分多。疾病本身多为自限性,病程一般5至7天,但严重腹泻和呕吐可引起脱水、电解质紊乱,甚至危及生命。“家长要学会观察孩子有无脱水表现,如哭时泪少、口唇干燥、眼窝凹陷、尿量减少、精神萎靡等。”陈爱华表示。

## 预防护理双管齐下

预防轮状病毒肠炎,接种轮状病毒疫苗是最有效的方法。“轮状病毒疫苗属于口服疫苗,建议家长在孩子出生后2-3个月内开始接种,尽早为孩子建立免疫屏障,降低感染风险和感染后的重症发生率。”陈爱华表示。此外,要注意饮食卫生,培养孩子勤洗手的习惯,同时患儿餐具、玩具应定期消毒,疾病高发期避免带幼儿到人群密集的公共场所。

对于患病孩子的护理,陈爱华强调关键在防止脱水。“首选口服补液盐Ⅲ,应尽量多次喂服。不要自行给孩子使用止泻药,这种做法是不可取的,这可能导致病毒滞留体内。可继续母乳喂养或易消化的食物,避免高糖、高脂肪食物。”“出现以下情况需立即就医:频繁呕吐、不能进食、腹泻量大、明显脱水征象、精神差、高热不退、便中带血等。”陈爱华提醒,“只要家长做好预防措施,掌握科学的护理方法,绝大多数感染轮状病毒的孩子都能顺利康复,家长无须过度恐慌。”

## 专家医讯

## 晋江市中医院 多名专家莅临坐诊

本报讯 近日,晋江市中医院迎来多位专家坐诊,为患者提供优质医疗服务,同时提醒就诊卡有余额的患者可按该院发布的退款公告攻略进行退款操作。中国医院爱国楼门诊部预约服务中心预约电话:0595-85674310。

**国家级老中医药专家:黄俊山**  
10月19日(星期日)8:00—12:00、14:30—16:00,国家级老中医药专家黄俊山主任将在晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室坐诊。黄俊山是医学博士、教授、主任医师,身兼心理咨询师、博士研究生导师等多职,是国家重点研发计划课题负责人等,在多个学会任职。擅长治疗失眠、抑郁等多种内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症及保健养生调理。预约可拨打电话0595-85674310,或通过晋江市中医院公众号预约。就诊请携带以往病历等资料。

**结直肠外科专家:官国先**  
10月18日(星期六)9:00—12:00,福建医科大学附属第一医院结直肠外科官国先主任到晋江市中医院门诊二楼209诊室坐诊、手术。官国先是主任医师、博士、博导、教授,担任多个学会委员、主任委员等职务。主要从事结直肠等外科手术及综合治疗,擅长腹腔镜及机器人腹腔镜微创手术,对结直肠癌早期识别等有深入研究,发表多篇学术论文,曾获腹腔镜达人总决赛第一名。

**骨科专业主任医师:汤海峰**  
福建医科大学附属泉州第一医院运动医学汤海峰主任每周四15:00—17:30,在晋江市中医院门诊一楼115诊室坐诊。汤海峰是骨科主任医师,为亚太膝关节等学会会员,在多个医学会担任委员。从事骨科专业20余年,专注关节外科和运动医学,擅长膝、肩等关节损伤疾病的诊疗及关节镜微创手术治疗。  
**精神心理疾病医师:史玉清、吴丹**  
10月15日(星期三)8:00—12:00,晋江市第三医院史玉清在晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室坐诊;10月16日(星期四)8:00—12:00,吴丹在同一诊室坐诊。史玉清是病区主任、副主任医师,擅长抑郁症等多种疾病诊疗;吴丹同样是病区主任、副主任医师,擅长睡眠障碍及相关疾病、常见精神心理疾病的诊疗与健康指导。二者均毕业于齐齐哈尔医学院,从事精神心理卫生临床工作近20年,发表多篇论文。预约均可拨打电话0595-85674310。

## 秋愁起 心理调适不可少



**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、科教科科长

秋风秋雨愁煞人。随着秋季来临,草木凋零、日照缩短,不少人会莫名陷入情绪低谷,甚至出现“悲秋”“忧郁”的状态。晋江市第三医院临床心理医师陈雷提醒,秋季是季节性情感障碍的高发期,这种因季节变化引发的“心理感冒”并非小事,需主动做好心理调适,从接触阳光、规律作息到主动社交多管齐下,才能守护好心理健康。

## 白领丽人情绪“感冒”了

“最近总是提不起劲,对什么都没兴趣,莫名想哭,工作效率也大打折扣。”在外企工作的李女士近期情绪持续低落,伴有疲劳、嗜睡、食欲增加等症状,经评估存在轻度抑郁状态,与秋季光照减少、生物节律调整有关。

陈雷解释,季节性情感障碍的发生,核心诱因是秋季日照时间缩短。“人体大脑中的5-羟色胺和褪黑激素的分泌,会直接受光照影响。秋季阳光减少,5-羟色胺分泌会随之下降,导致情绪调节能力减弱,容易让人低落、焦虑;同时,褪黑激素分泌增多,会打乱正常的睡眠觉醒周期,让人出现嗜睡、精神萎靡的情况。”

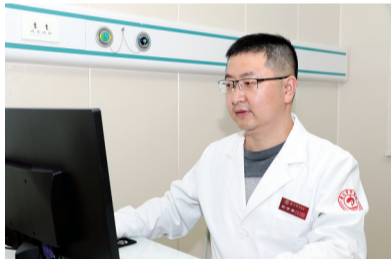
陈雷进一步补充,秋季草木凋零的景象也会通过视觉信号影响人的心理状态,尤其本身性格敏感、压力较大或有抑郁倾向的人群,更容易被这种季节性情绪“击中”,出现情绪低落、精力衰退、注意力难以集中、食欲异常等症状,严重时还会影响正常的工作和生活。

## 增加社交 寻求专业帮助

针对秋季易出现的情绪问题,陈雷结合临床经验,给出了一套实用的“暖心处方”,帮助市民主动调适心理状态,远离“悲秋”困扰。首先要尽可能多地接触自然光线,白天多到户外活动,即使阴天,室外的光照强度也远高于室内。保持规律作息和适度运动,如慢跑、瑜伽、健走等,能有效促进“快乐激素”内啡肽的分泌。

“主动参与社交活动,与家人朋友倾诉交流,培养兴趣爱好,都有助于转移注意力,获得情感支持。”陈雷特别提醒,如果情绪低落持续两周以上,且严重影响日常生活、工作和社交,不应简单归咎于“季节变化”,应主动寻求心理咨询师或精神科医生的专业评估和帮助。“心理问题如同感冒一样常见,及早干预是关键。”只要掌握科学的调适方法,主动关注自己的心理变化,就能在欣赏秋景的同时,保持积极乐观的心态,平稳度过这个季节。

## 过敏性鼻炎 防治正当时



彭学英

## 打喷嚏、流鼻涕 别误当感冒治

“每天早晨醒来就连打十几个喷嚏,鼻涕像关不住的水龙头,还以为是换季感冒,吃了感冒药也不见好。”在晋江某企业工作的白领小陈深受困扰,起初她以为是换季着凉,自行买了感冒药服用,可一周过去,症状不仅没缓解,反而添了鼻塞、眼睛发酸的毛病,开会时频繁擤鼻涕、揉鼻子,直至就医才确诊为过敏性鼻炎。

彭学英介绍,过敏性鼻炎与感冒症状相似,但前者通常以阵发性喷嚏、清水样涕、鼻痒和鼻塞为主要表现,且病程较长,不会伴有发烧、全身酸痛等感染症状。“秋季花粉、尘螨、霉菌等是主要过敏原,通过皮肤点刺试验或血清特异性IgE检测可明确病因。”

## 防大于治 规避过敏原是关键

“过敏性鼻炎的防治核心是‘防大于治’,只要能有效规避过敏原,就能大幅减少症状发作频率。”结合秋季致敏特点,彭学英给出了针对性的防护建议,帮助患者从源头降低过敏风险。首先,花粉浓度高的时段通常为午间及午后,在此期间减少外出,必要时佩戴口罩。外出归来及时清洗鼻腔和面部,同时保持室内清洁,勤换洗床单被罩,并使用防螨产品,注意控制湿度,避免霉菌滋生。

## 天干物燥 中医教你巧应对“秋燥”

## 都是“燥”惹的祸

“最近总觉得喉咙干得像要冒火,喝再多水也不解渴,晚上睡觉还会干咳,皮肤也痒得难受。”35岁的小学教师刘女士,最近被这些不适症状困扰得心神不宁,无奈之下,她来到晋江市中医院治未病科就诊。经过详细问诊,接诊医生判断这是典型的“秋燥”伤肺阴之证。

## 健康课堂

## 登高望远好时节 护眼防意外需牢记



赵晓霞

入秋后,天气逐渐转凉,空气湿度也随之下降,不少市民开始出现口干舌燥、咽喉干痛、皮肤干痒等不适症状。除了身体上还会伴有干咳少痰、大便秘结的情况。晋江市中医院治未病科提醒晋南市民,这其实是“秋燥”在作祟。

医生解释,中医认为秋季与肺相应,燥为秋季之主气。燥邪易耗伤人体津液,导致口鼻、咽喉、皮肤等干燥不适。除了身体上的不适,“秋燥”还可能影响情绪。医生进一步说明:“中医有‘肺主悲’的说法,秋季燥邪伤肺,会间接影响人的情志,不少人在秋季会莫名感到情绪低落、精神不振,甚至出现‘悲秋’的伤感情绪,这其实也与‘秋燥’导致的身体津液失衡、脏腑功能失调有关。”

常护眼措施,避免眼部干涩、紫外线损伤等问题,让赏秋之旅既舒心又安心。

## 食疗养生事半功倍

应对秋燥,晋江市中医院治未病科推荐晋南市民以“滋阴润肺”为基本原则进行饮食调理。可多食用白色食物,如梨、银耳、百合、山药、莲藕等。经典的冰糖炖雪梨、银耳百合粥都是不错的选择。此外,芝麻、蜂蜜、杏仁等也有很好的润燥功效。

## 登山不慎摔伤 险致视力受损

上周日,52岁的周先生与家人登山时,不慎被树枝绊倒,右眼周围被尖锐石块划伤,顿时血流不止。送至医院后,经检查发现眼睑裂伤,万幸眼球未受直接损伤,视力得以保全。“当时只顾着看风景,没注意脚下,现在想想都后怕。”周先生有余悸。

入秋后登山的市民增多。赵晓霞表示,秋季登山时,因路面落叶覆盖、地形不熟、注意力分散等原因,眼部意外伤害风险增加。他强调,“一旦发生眼外伤,切忌按压眼球。可用清洁纱布或眼罩轻轻遮盖,避免揉眼,立即就医。”由专业医生评估伤情并处理,避免因延误治疗导致视力受损。

## 护眼有道 防紫外线防干燥

除了防范意外,秋季登山时的眼部保健也不容忽视。赵晓霞结合秋季气候特点与登山场景,给出了针对性的护眼建议,帮助市民在赏秋时为眼睛筑牢“防护屏障”。他指出,首先要做好紫外线防护,远离光损伤。秋季天空云层少,紫外线强度甚至高于夏季,长时间暴露可能诱发翼状胬肉、白内障等眼病。“应佩戴能阻挡紫外线的太阳镜,镜片颜色以灰色、茶色为佳,避免选择过于深色的镜片影响视觉。”

此外,应对干燥气候,缓解眼部干涩。秋季风大干燥,登山时汗液蒸发加快,易导致眼睛干涩。“可佩戴护目镜或偏光镜减少风沙刺激,适时闭目休息,多喝水,如有需要,可使用人工泪液缓解干眼症状,但不宜频繁使用含防腐剂的眼药水。”

赵晓霞特别提醒,高度近视者、糖尿病患者等特殊人群应避免参与过于剧烈的登山活动,以防发生视网膜脱落、眼底出血等严重并发症。“欣赏秋色美景时,别忘了给眼睛也穿上‘防护衣’。”