

晋江市第二医院(安海医院)青少年足脊训练营火热开启

本报讯 近日,为庆祝晋江市第二医院(安海医院)康复科成立二十周年,同时积极应对青少年常见的扁平足、脊柱侧弯等足脊健康问题,该院康复科联合体检科精心策划的青少年足脊训练营正式开营,吸引了众多青少年踊跃参与。

在当今社会,青少年因长期不良坐姿、缺乏运动等因素,扁平足、脊柱侧弯等问题日益凸显。这些问题不仅影响青少年的体态美观,更会对他们的身体健康和运动能力造成长远危害。此次训练营融合专业筛查与科学训练,内容丰富全面,涵盖足脊健康评估、个性化强化训练指导、形体姿势矫正及家庭康复方案制定,旨在早期干预、科学矫正,助力青少年塑造健康体态。



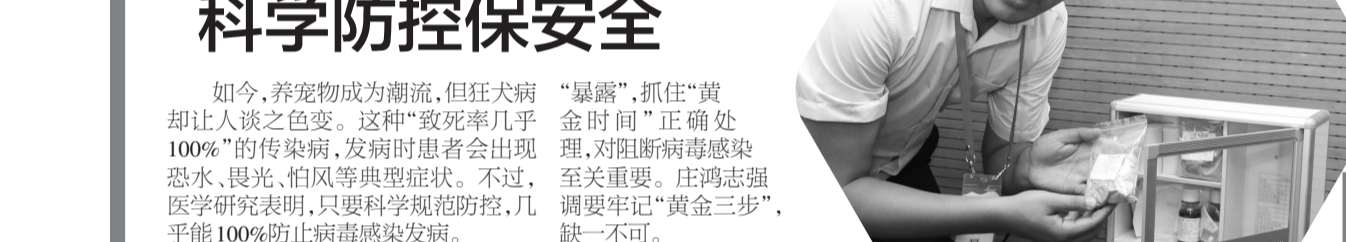
活动现场,在扁平足筛查与训练环节,康复科医生先为同学们深入讲解足部结构与扁平足成因,着重强调了扁平足若不及时干预,会严重影响体态与运动能力,导致走路易疲劳、跑步速度慢,长期还可能引发足底筋膜炎、膝痛,甚至引发骨盆与脊柱代偿性问题。随后,医生详细剖析“提醒训练、双足加球提踵、缩足训练、缩足夹球”等动作的科学原理,并进行清晰示范。同学们认真聆听观察后,在医生指导下分组练习,在规范动作中激活足底肌群。



脊柱侧弯筛查与训练环节同样精彩。医生团队为同学们进行专业体态初步筛查,通过细致观察和系列动作测试,初步评估脊柱健康状况,并围绕姿态不对称、生长发育受阻、腰背疼痛,长期还可能影响心肺功能等问题,生动讲解脊柱侧弯的危害。训练时,医生重点指导臀桥、猫式伸展等康复训练动作,详细演示标准姿势、发力部位和呼吸节奏。同学们在专业带领下认真练习,激活核心肌群,增强脊柱稳定性,还掌握了基本的自我矫正方法,提升了对日常体态健康的重视程度。



此次训练营的顺利开展,让同学们对自己的足脊健康状况有了清晰认识,掌握了改善体态、预防问题的实用技能。活动现场气氛热烈,同学们也在专业指导下积极参与,收获健康知识的同时,也增进了对自身成长的关注与责任感。活动尾声,康复科全体医护人员向少年们送上诚挚祝愿,愿他们挺直脊梁,脚踏实地,奔向灿烂明天。



晋江市第二医院(安海医院)康复科成立于2005年10月,是集康复、针灸、推拿、物理治疗于一体的综合性科室,秉承“精打细造,完美康复”宗旨,服务门诊及住院患者。科室拥有1000平方米诊疗区域,80张门诊治疗床,专业团队20人(含硕士4人、高级职称3人)。近年来,科室荣誉不断,技术力量雄厚,配备多种先进治疗设备,诊疗范围广泛,特色技术显著,致力于为患者提供专业、全面的康复服务,提升患者生活质量。

家庭健康宣讲暖心举行



本报讯 日前,晋江市中医院与晋江市计划生育协会联合开展“家健先锋”家庭健康宣讲进基层系列活动,将专业健康知识送到群众身边。一位参与活动的居民感慨:“以前对很多健康知识一知半解,听了专家的讲解,才知道原来生活有这么健康小窍门。”记者了解到,此次活动将专业的健康理念转化为群众听得懂、用得上的“健康指南”,真正做到了知识普及的“广覆盖、深渗透”。

多元宣讲,健康知识送到家

活动期间,中医院医共体成员单位的医师们深入多个社区开展宣讲。磁灶中心卫生院杨远凤医师走进西街道厝社区,金井镇塘东村委会迎来了张转喜医师,新塘街道有洪荣凯医师开讲,象山社区老年大学和西滨镇跃进村则由陈康中心卫生院颜芳婷医师进行健康分享。

宣讲内容围绕家庭健康主题,涵盖中医养生、疾病预防等实用知识。一位居民表示:“专家讲解让我们把生活里的健康小窍门都弄明白了。”活动有效将专业理念转化为群众能理解、能应用的日常指南。

群众热赞,健康福祉暖人心

居民们对活动反响热烈。一位年轻妈妈分享:“孩子挑食、抵抗力差的问题一直困扰我。听了医师讲的儿童营养知识,才知道饮食搭配有这么学问。”一位认真做笔记的老大爷称赞:“活动真是办到了我们心坎上!医师教的中医养生方法简单实用,我回去就照着做。”现场不少居民表达了持续参与的愿望。一位阿姨说:“专家直接到社区免费讲解,太方便了。以后有这样的活动我一定都来。”多名群众的真诚反馈,体现了活动对老年群体健康的切实帮助。

晋江市计生协会相关负责人指出:“家庭健康关系到整个社会的健康水平。我们希望通过专业宣讲,增强居民的健康意识和自我保健能力。”活动现场,医师们不仅进行理论讲解,还通过互动问答、现场演示等方式,让健康知识更加直观易懂。

晋江市中医院相关负责人表示,下一步,医院也将围绕“精准惠民、全域覆盖”目标,持续发挥“家健先锋”宣讲团的专业优势,推动健康理念深度融入群众生活。晋江市计生协会也将继续发挥桥梁作用,携手各方为全民健康事业贡献力量。

健康课堂

动物致伤需警惕 科学防控保安全

如今,养宠物成为潮流,但狂犬病却让人谈之色变。这种“致死率几乎100%”的传染病,发病时患者会出现恐水、畏光、怕风等典型症状。不过,医学研究表明,只要科学规范防控,几乎能100%防止病毒感感染发。

认清风险防患未然
狂犬病由狂犬病毒引起,是人兽共患传染病,病毒会攻击中枢神经系统。它主要通过患狂犬病动物咬伤、抓伤,或被破损皮肤、黏膜及开放性伤口接触动物唾液、组织等途径进入人体。

晋江市中医院急诊科医师庄鸿志介绍,可通过动物异常行为判断风险。感染狂犬病毒的动物行为会明显反常,原本温顺的宠物可能变得狂躁,主动攻击人或撕咬异物;有的会唾液分泌增多、嘴角流涎,无法正常吞咽;还有些会莫名打颤、走路不稳,甚至出现“恐水”症状。户外遇到流浪猫狗或陌生动物有这些表现,要第一时间远离,切勿靠近挑逗或捕捉,以防接触感染。

暴露处理牢记“三步”
若不幸被动物致伤,即医学上的“暴露”,抓住“黄金时间”正确处理,对阻断病毒感染至关重要。庄鸿志强调要牢记“黄金三步”,缺一不可。

第一步是立即清洗。被伤后,要迅速用肥皂水和流动水交替彻底冲洗伤口约15分钟,这样能有效去除伤口表面病毒和污垢,降低感染几率。

第二步是彻底消毒。清洗完后,用碘附或其他有病毒灭活效果的皮肤黏膜消毒剂涂擦伤口,进一步杀灭可能残留的病毒。

第三步是及时就医。完成前两步后,要在24小时内前往附近的大伤暴露预防处置门诊,由专业医生评估处理并接种狂犬病疫苗,这是阻止病毒感染的关键环节。

就医指引贴心服务
晋江地区居民若遭遇动物致伤,可前往晋江市中医院急诊医学部。该院设有24小时动物致伤专科门诊,能为犬类咬伤、猫抓伤及其他动物伤害提供专业快速救治。门诊医护团队经验丰富,可开展伤口清创、消毒、疫苗接种及被动免疫制剂注射等全流程处置,保障伤者安全。

门诊关键信息如下:急救咨询电话:0595-85674279;动物致伤专属咨询电话:18065957003;常规服务时间:8:00-12:00,14:30-17:30。庄鸿志最后提醒,大家要强化防控意识,日常远离异常动物,避免主动接触风险。若不幸致伤,牢记“黄金三步”并及时就医。只有科学应对、积极防控,才能守住生命安全线,让狂犬病远离我们的生活。

晋江市第二医院(安海医院)康复科成立于2005年10月,是集康复、针灸、推拿、物理治疗于一体的综合性科室,秉承“精打细造,完美康复”宗旨,服务门诊及住院患者。科室拥有1000平方米诊疗区域,80张门诊治疗床,专业团队20人(含硕士4人、高级职称3人)。近年来,科室荣誉不断,技术力量雄厚,配备多种先进治疗设备,诊疗范围广泛,特色技术显著,致力于为患者提供专业、全面的康复服务,提升患者生活质量。

晋江市中医院急诊科医师庄鸿志介绍,可通过动物异常行为判断风险。感染狂犬病毒的动物行为会明显反常,原本温顺的宠物可能变得狂躁,主动攻击人或撕咬异物;有的会唾液分泌增多、嘴角流涎,无法正常吞咽;还有些会莫名打颤、走路不稳,甚至出现“恐水”症状。户外遇到流浪猫狗或陌生动物有这些表现,要第一时间远离,切勿靠近挑逗或捕捉,以防接触感染。

晋江地区居民若遭遇动物致伤,可前往晋江市中医院急诊医学部。该院设有24小时动物致伤专科门诊,能为犬类咬伤、猫抓伤及其他动物伤害提供专业快速救治。门诊医护团队经验丰富,可开展伤口清创、消毒、疫苗接种及被动免疫制剂注射等全流程处置,保障伤者安全。

晋江市第二医院(安海医院)康复科成立于2005年10月,是集康复、针灸、推拿、物理治疗于一体的综合性科室,秉承“精打细造,完美康复”宗旨,服务门诊及住院患者。科室拥有1000平方米诊疗区域,80张门诊治疗床,专业团队20人(含硕士4人、高级职称3人)。近年来,科室荣誉不断,技术力量雄厚,配备多种先进治疗设备,诊疗范围广泛,特色技术显著,致力于为患者提供专业、全面的康复服务,提升患者生活质量。

晋江市第二医院(安海医院)康复科成立于2005年10月,是集康复、针灸、推拿、物理治疗于一体的综合性科室,秉承“精打细造,完美康复”宗旨,服务门诊及住院患者。科室拥有1000平方米诊疗区域,80张门诊治疗床,专业团队20人(含硕士4人、高级职称3人)。近年来,科室荣誉不断,技术力量雄厚,配备多种先进治疗设备,诊疗范围广泛,特色技术显著,致力于为患者提供专业、全面的康复服务,提升患者生活质量。

晋江市第二医院(安海医院)康复科成立于2005年10月,是集康复、针灸、推拿、物理治疗于一体的综合性科室,秉承“精打细造,完美康复”宗旨,服务门诊及住院患者。科室拥有1000平方米诊疗区域,80张门诊治疗床,专业团队20人(含硕士4人、高级职称3人)。近年来,科室荣誉不断,技术力量雄厚,配备多种先进治疗设备,诊疗范围广泛,特色技术显著,致力于为患者提供专业、全面的康复服务,提升患者生活质量。

晋江市第二医院(安海医院)康复科成立于2005年10月,是集康复、针灸、推拿、物理治疗于一体的综合性科室,秉承“精打细造,完美康复”宗旨,服务门诊及住院患者。科室拥有1000平方米诊疗区域,80张门诊治疗床,专业团队20人(含硕士4人、高级职称3人)。近年来,科室荣誉不断,技术力量雄厚,配备多种先进治疗设备,诊疗范围广泛,特色技术显著,致力于为患者提供专业、全面的康复服务,提升患者生活质量。

节气养生 寒露至秋意浓 闽南养生正当时



“寒露惊秋晚,朝看菊渐黄。”作为秋季第五个节气,寒露标志着昼夜温差进一步拉大,闽南地区特有的海洋性气候与山地地形交织,使得这一时节的养生需兼顾“防燥”与“防寒”。近日,晋江市中医院风湿免疫科主任张澄坦结合闽南气候特点,为市民送上寒露节气健康指南。

昼夜温差大 闽南阿婆“贪凉”引发旧疾

在闽南,寒露时节常出现“日穿单衣夜盖被”的特殊现象。68岁的晋江梅岭街道居民陈阿婆因白天仍穿短袖,夜间开窗睡觉,次日晨起出现关节僵硬、咳嗽不止的症状。经张澄坦诊断,陈阿婆属于“风寒袭肺兼有燥邪”,其夜间受凉导致寒气入侵,而白天干燥气候又加重了呼吸道黏膜损伤。

“闽南地区寒露期间平均气温虽在21℃-23℃之间,但沿海地区湿度常低于60%,这种“干冷”环境极易诱发慢性支气管炎、风湿性关节炎等疾病。”张澄坦指出,门诊中类似病例近期增加三成,患者多表现为咽干、鼻塞、关节疼痛加重等症状。他特别提醒,老年人晨练应避开清晨5-7点低温时段,改在上午9点后进行八段锦、太极拳等温和运动。

应对“闽南式寒露”专家支招科学养生

首先,饮食“润燥温补”双管齐下。针对闽南地区“昼热夜凉、空气干燥”的特点,张澄坦建议每日饮食遵循“三白三黑”原则:银耳、百合、莲藕等白色食物滋阴润肺;黑芝麻、黑豆、木耳等黑色食物补肾益精。

他特别推荐两款闽南特色养生方。石花膏润燥饮,将石花菜熬煮成冻,加入蜂蜜、梨汁,具有清热润肺功效,适合咽干咳嗽者。四神汤升级版,在传统茯苓、山药、芡实、莲子基础上,添加闽南特产槟榔芋,增强健脾祛湿效果。“需避免过量食用姜母鸭、四物汤等温补食物,以防‘燥上加燥’。”张澄坦强调。

其次,起居“三防”守护阳气。结合闽南人“午睡后饮茶”的生活习惯,张澄坦提出“防寒、防燥、防郁”三原则。防寒,夜间睡眠使用薄被,重点保护颈部、腰腹,可佩戴丝绒围巾;防燥,室内放置加湿器,配合饮用“双花茶”(菊花3g+桂花2g),缓解口干舌燥;防郁,每日15分钟日光浴,配合耳部按摩(提拉耳垂、揉捏三角窝),调节情绪。对于常坐办公室的上班族,他建议每小时起身做“踝泵运动”,预防深静脉血栓。

小贴士 专家提醒这些信号需警惕

张澄坦特别提醒,寒露后若出现持续3天以上的晨起手指僵硬、夜间尿频、情绪低落等症状,可能提示风湿性关节炎或心脑血管问题,需及时就医。“寒露不是终点,而是调整身心的契机。”张澄坦以闽南俗语“寒露过三朝,过水要寻桥”作结,提醒市民顺应自然规律,科学养生方能安然度秋。

守护银发岁月 老年人防跌倒指南清查



72岁的李阿婆在家里阳台晾晒衣服时,脚下被拖鞋绊到摔倒。她赶紧抓住过手的呼叫器联系了儿子。家人赶紧带她到医院治疗。经过检查,李阿婆手腕轻微骨折,膝盖有软组织挫伤,需要打石膏固定并在家休养一个月。晋江市中医院骨科医生钟宏星表示,“跌倒”这个看似平常的小事,实则是老年人致残的一大隐患。一次摔倒,可能造成骨折、卧床,甚至失去自理能力。

合身装备助防跌

钟宏星介绍,我国65岁以上老年人中,每年约有30%会发生跌倒,其中约5%会因跌倒导致骨折,颅内出血等严重伤害,部分老人甚至因为摔倒后长期卧床,逐渐失去生活自理能力,生活质量大幅下降。“李阿婆这次还算幸运,有紧急呼叫器及时联系人,要是没人发现,后果不堪设想。”钟宏星补充道,而通过科学的预防措施,至少可降低60%的老年人跌倒风险。

坚持锻炼,提升平衡能力。太极拳、八段锦等慢运动是“防跌黄金项目”,可显著增强肌力与平衡。每天散步30分钟,或做“金鸡独立”“直线行走”等居家训练,简单有效。

学会“服老”,是一种智慧。主动将“慢”字融入日常生活,起床坐一会再站,站定缓一下再走。转身、回头慢半拍,避免突然动作。

衣着合身,重视辅助工具。穿宽松防绊衣物,选择防滑、防滑、支撑好的鞋。必要时使用高度合适、握持舒适的手杖或助行器,推荐四脚拐杖更稳妥安全。

合理用药护健康

合理用药,警惕副作用。服用某些降压、降糖、安眠药可能会出现头晕、乏力等症状。遵医嘱服药,了解副作用,不随意停药。

补充营养,钙和阳光不能少。每天喝1-2杯牛奶,吃些豆腐等豆制品,有效补钙强骨。晴天户外晒太阳20分钟,促进钙吸收。必要时可补充钙片和维生素D。

家人守护,陪伴提醒是关键。子女多陪伴、常提醒,避免老人独自进行高风险活动。可配智能设备监测状态,缓解心理压力。

钟宏星强调,要降低这一风险,需从多方面主动干预,既要通过科学运动增强体质,选择合身装备减少意外,也要合理用药规避副作用,补充营养强健骨骼,更离不开家人的陪伴与守护。唯有全方位做好防护,才能更好保障老年人的生活质量。