

提升糖友生活幸福感

晋江市中医院:暖心活动精彩上演

11月14日,第19个联合国糖尿病日,晋江市中医院内分泌科围绕“糖尿病与幸福感”主题,举办两场面向市民与职场人士的健康促进活动,通过专题讲座、义诊咨询与中医特色体验等形式普及知识、提供服务,吸引近200人次参与。



健康医讯

中国心梗救治日 免费义诊邀你参与

本报讯 在快节奏的现代生活中,心梗这一“隐形杀手”正悄然威胁着人们的健康。它并非毫无预兆地突然来袭,许多时候,一些看似平常的胸痛、胸闷、出冷汗等症,可能就是心梗发出的危险信号。然而,不少人却因疏忽大意,将这些症状当作“小毛病”,从而错失最佳救治时机。

为提升基层群众的心梗防治意识与应急处置能力,晋江市中医院胸痛中心将于11月20日(周四)上午8:30—9:30,在晋江市中医院东大门门诊部门口开展主题为“心梗拨打120,胸痛中心快救命”的义诊活动。此次义诊面向广大市民,尤其欢迎心血管疾病高危人群前来参与。

义诊暖心开启 科普内容丰富实用

心内科、急诊科的专家将亲临现场坐诊,为市民提供个性化的健康建议。同时,还将免费为大家筛查血压、血糖等心血管疾病风险因素,并给出初步的风险评估与就医指引。此外,现场还会开展冠心病及心梗的防治、急救、康复和护理等相关知识的宣教与咨询活动,帮助大家更好地了解心梗,掌握应对方法。

急性心梗是冠状动脉堵塞导致的心肌缺血、坏死,严重时会引起心脏骤停,危及生命。约50%—80%的患者在发作前会出现一些预警症状,如持续20分钟以上的心绞痛,伴有烦躁、出汗、恐惧或濒死感;出现恶心、呕吐等胃肠道反应;少数人不会感受到疼痛,而是直接休克、晕厥;劳累或激动后肩背、牙、胃等部位出现疼痛,休息后缓解。一旦出现上述症状,切勿硬扛,应立即平躺休息,并以最快速度拨打120急救,为救治争取宝贵时间。晋江市中医院胸痛中心24小时急救电话0595—85678079,随时为你提供帮助。

专家阵容强大 汇聚多位医学精英

来自上海市第十人民医院心血管内科的廖懿腾主治医师,医学博士出身,师承葛均波院士,在冠心病、心力衰竭及高血压的评估与诊治方面造诣深厚。上海市第十人民医院重症医学科的曹永梅主治医师,同样是医学博士,擅长重症感染等危重症患者的精准救治。晋江市中医院心血管内科张玉梅主任医师,从事心血管内科工作近40年,经验丰富,擅长多种心血管疾病的诊治及危急重症的抢救。晋江市中医院急诊医学部负责人张转喜主治医师,在急、危、重症,动物咬伤的中西医结合救治方面有着独到见解。

气胸非“肺炸” 科学认知解恐慌

“打完篮球突然胸口剧痛,连呼吸都费劲,朋友说我‘肺炸了’,吓得我以为要做手术切肺!”20岁大学生小吴因突发气胸,被紧急送往晋江市医院(上海六院福建院区)胸外科救治。冬季是气胸高发期,尤其是年轻男性、有肺部基础病的人群,而“肺炸了”的说法让不少患者陷入恐慌,甚至延误就诊。

冬季气胸高发“肺炸”误区先厘清

“气胸等于‘肺炸了’是最大的误区,其实两者有本质区别。肺是柔软的呼吸器官,不会像气球一样炸开,气胸的核心是气体异常进入胸腔。”该院胸外科医师郑志民解释冬季气胸高发,与环境刺激、身体状况及基础疾病密切相关,需先破除认知误区才能正确应对。

了解气胸的原理是第一步。人体肺部表面有一层胸膜,分为脏层和壁层,两层之间的胸膜腔本是密封的负压空间,能让肺保持膨胀状态。当肺部组织出现破裂,气体就会从肺部漏进胸膜腔,打破负压平衡,导致肺被压缩,进而出现胸痛、呼吸困难等症状。这就是气胸,而非肺组织本身“炸裂”。

识别气胸早应对 科学预防少风险

认清气胸信号,及时就医不拖延。气胸最典型的症状是突发单侧胸痛,多为针刺样或刀割样疼痛,疼痛会随呼吸、咳嗽加重,同时伴呼吸困难、胸闷、心慌,部分人可能出现咳嗽、少量咯血。

掌握急救要点,减少二次伤害。等待就医时,若患者呼吸困难严重,可解开衣领、腰带,保持呼吸道通畅。若身边有氧气,可低流量吸氧,缓解缺氧症状。不要用力咳嗽、深呼吸或按压胸部,以免加重肺部破损或气体泄漏。

冬季预防有重点,避开高危行为。瘦高体型的年轻人冬季运动前要充分热身,避免突然进行高强度运动,运动后逐步降温,不要马上停下。有慢性支气管炎、肺气肿的人,冬季要注意保暖,避免受凉引发剧烈咳嗽,外出时佩戴口罩,减少冷空气、污染物对呼吸道的刺激。

高危人群定期查,早发现早干预。有气胸病史的人,冬季应每三到六个月做一次胸部X光检查,监测肺部是否有新的肺大泡。瘦高年轻人若经常出现胸闷、气短,也建议做胸部检查,排查潜在的肺大泡。

郑志民认为气胸虽常见,但只要认清误区,及时就医、做好预防,就能有效降低危害。尤其是年轻人,不要因“肺炸了”的谣言恐慌,也不要忽视身体发出的信号,科学应对才能守护肺部健康。

专业服务贴近民众

上午,在住院部11楼医生办公室,内分泌科主任王永发开展糖尿病防治专题讲座。他从“糖尿病与职场”视角出发,结合职场人群高糖饮食、久坐、压力大等风险因素,系统讲解糖尿病防治知识、饮食控糖方法与日常控糖策略。现场听众热情互动,王主任耐心解答,反响热烈。

讲座后,副护士长李萍萍在病区

带领患者及家属练习身心桩养生功法。该功法由糖尿病专家杨叔禹教授编创,融合传统站桩与八段锦精华,有强身健体、调节情绪之效,且简单易学、不受场地限制。一位患者表示:“练完身心放松,以后要坚持。”

门诊部东门广场的义诊活动中,内分泌科专家团队为市民提供一对一咨询与调理建议。现场免费检测血糖、血压、BMI,还提供中医外治体验服务。耳穴压豆、中药贴敷等特色

疗法,让市民感受传统医学在慢病照护中的魅力。一位体验耳穴压豆的市民说:“耳朵热热的很舒服,希望多举办此类活动。”

身心互动健康“动起来”

下午,活动移至晋江戏剧中心高甲剧场。王永发主任再次登场,为文旅系统职工开展职场人群控糖难点专题讲座,结合典型案例提供实用建议。

讲座后,医护人员带领参与者进行“身心桩”养生操现场教学,通过姿势调整与呼吸调节,引导大家掌握改善糖代谢、缓解压力的自我管理方法。中草药香囊制作环节,将治未病理念融入实践,让健康意识深入人心。一位参与者说:“自己制作香囊,有趣又能学知识,很有意义。”

活动现场发放的健康手册、中药代茶饮及养生香囊等备受青睐。多位参与者表示,活动内容实用、形式新颖,真正把健康送到身边。一位年轻白领分享:“我认识到控糖要科学饮食,今天学到的知识很实用,以后会注重健康。”

本次活动将“糖尿病与幸福感”理念落到实处。晋江市中医院相关负责人表示,未来将继续秉持科学精神与人文关怀,推进慢性病防控与健康促进工作,助力市民构建健康生活方式,提高生命质量。

初冬脾胃养护 三款时令茶饮推荐

冬意渐浓,气温骤降且空气干燥,脾胃功能易受低温刺激,出现食欲不振、腹胀便溏或消化不良等不适。记者走访发现,越来越多市民开始关注天然食材的温和调理作用。咱厝国家二级公共营养师Lindy指出:“初冬茶饮需遵循‘温阳健脾、润燥和胃’原则,通过科学配伍,既能缓解低温带来的肠胃应激反应,又能增强身体御寒能力。”以下三款融合传统智慧与现代营养学的养生茶饮,助你轻松应对初冬脾胃不适。

陈皮山楂麦芽茶:消食化积

配方组成:新会陈皮5克、焦山楂8克、炒麦芽10克、炙甘草3克。冲泡要点:食材提前用温水浸润10分钟;沸水冲泡后加盖焖泡15分钟;每日饮用不超过3次,饭后1小时服用最佳。

Lindy表示:“陈皮含挥发油成分,能促进胃液分泌,改善低温导致的消化液分泌减少问题;山楂中的有机酸可激活脂肪酶活性,助力油腻饮食消化。”这款茶饮特别适合初冬进补后或饮食油腻后的肠胃调理,实验数据显示,连续饮用5天可使胃排空速度提升28%。某连锁餐饮企业已将其纳入员工健康管理方案,服务员小张反馈:“大餐后饮用,腹胀感明显减轻,消化也更顺畅了。”

桂圆红枣姜茶:温补脾胃

基础配方:莆田桂圆肉15克、新疆灰枣5颗、老姜3片。升级版建议:添加5克枸杞增强气血滋养功效;体质燥热者可减少姜片用量至1—2片;加入10克炒薏仁,兼顾祛湿与健脾。“桂圆多糖具有免疫调节作用,生姜烯能扩张血管改善末梢循环,契合初冬御寒需求。”Lindy特别提醒,建议选用带皮生姜,其姜辣素含量是去皮姜的2.3倍,温阳效果更优。某三甲医院中医临床观察显示,每日饮用此茶的脾胃虚寒患者,畏寒、腹痛腹泻等症状改善率达67%。社区居民王阿姨分享:“坚持喝了一个月,手脚冰凉的情况好多了,吃生冷食物也不容易胃不舒服。”

银耳莲子山药茶:滋阴润燥

食材组合:通江银耳适量、建宁莲子15克、铁棍山药1小段(约20克)。制作技巧:银耳冷水泡发4小时后撕成小朵;莲子去芯后与银耳、去皮切块的山药同炖40分钟;起锅前可根据喜好加入少量冰糖调味。“银耳多糖可在胃黏膜形成保护层,减少低温对胃黏膜的刺激;莲子生物碱具有双向调节肠道功能的作用,山药中的黏液蛋白能健脾养胃。”Lindy建议,可搭配5克桂花增加香气,其挥发油成分能舒缓神经。某互联网公司下午茶调查显示,这款茶饮使员工初冬肠胃不适发生率降低41%,成为办公室养生新宠。电商从业者小李表示:“比咖啡温和,喝完胃里暖暖的,喉咙也不干燥了。”

初冬茶饮贴士

- 茶具选择:**优先使用陶制或玻璃茶具,避免金属器皿影响食材有效成分活性。
- 饮用时间:**上午10点、下午3点为最佳时段,睡前2小时不宜饮用,避免影响睡眠。
- 食材搭配:**可添加少量蜂蜜调味,但需水温降至60℃以下再加入,避免破坏营养成分。
- 特别提醒:**脾胃虚寒者需避免空腹饮用;糖尿病患者不宜添加冰糖、蜂蜜;饮用后若出现反酸,可减少山楂、桂圆用量。



健康课堂

脚臭竟是在排毒? 咱厝中医拆解误区

脚臭的产生主要与“湿”“热”相关,多由以下三种体质或病机导致,而非排毒。

湿热下注,体内湿邪循经下注,蕴结于足部。长期吃辛辣、油腻、生冷食物,或经常熬夜、情绪烦躁,加上足部位于人体下焦,湿热易循经络下注到脚部,使足部皮肤温度升高、出汗增多。而汗液中含有尿素、乳酸等物质,在足部密闭环境下,细菌会分解汗液和角质,产生难闻的异味,形成脚臭。

脾虚湿盛,脾运化失常,湿邪外溢肌腠。中医认为脾主运化水湿,若长期饮食不规律、过度劳累,会损伤脾胃功能,导致脾运化水湿的能力下降,湿气无法正常排出,便会外溢到肌肤表面,湿气更易堆积。

经络不通,足部经络阻滞,气血运行不畅。足部有足三阴

经和足三阳经过,若长期穿紧身鞋、久坐久站,会导致足部经络阻滞,气血运行不畅,局部新陈代谢减慢,汗液和废物无法及时排出,也会引发脚臭。

中医调理+日常护理, 双管齐下

针对脚臭问题,许志良结合中医理论给出“内调+外护”的改善方案,适合不同体质人群参考。

内调:清利祛湿,饮食调理。多吃清热利湿的食物,如薏米、赤小豆、冬瓜、绿豆、马齿苋等,每周可煮2—3次薏米赤小豆汤。中药外洗:取苦参30克、黄柏20克、地肤子20克、蛇床子15克,加2000毫升水煮沸后小火煮15分钟,放温后泡脚,每次20分钟,每周3—4次。

冬天一吸凉气牙就酸? 这是牙齿在警报

随着寒冬渐入,气温也变得越低,很多人也发现了自己的牙齿越来越“娇嫩”。28岁的上班族小施因频繁牙酸,到口腔医院就诊。“冬天出门一吸凉气,牙齿就像被电到一样酸,连吃冰淇淋、喝温水都疼,忍了半个月才发现不对劲。”新塘街道社区卫生服务中心口腔科负责人庄斯雄解释冬季是牙酸高发期,有研究表明有40%左右的成年人会有牙齿敏感现象,其中超八成患者初期将牙酸视为“小问题”,忽视了这是牙齿发出的健康警报,导致症状加重。

他详细解读了冬季牙酸的核心成因。首先是牙本质暴露的基础问题。若因长期横向刷牙、用硬毛牙刷、频繁喝酸性饮品等,导致牙釉质磨损,或因牙龈萎缩,牙本质就会暴露。牙本质内有无数微小管道,直接连接牙髓神经,一旦接触冷空气、冷热食物,神经就会受刺激,引发酸痛。其次是冬季冷热刺激频繁。冬季人们频繁在温暖室内与寒冷室外切换,吸入冷空气时,气流直接冲击牙齿。同时,冬季偏爱火锅、热汤等热食,搭配冰淇

为何冬季 牙齿敏感更严重?

“很多人觉得牙酸是小毛



病,忍忍就好,其实这是牙齿在求救。冬季牙酸高发,核心原因是牙本质暴露遇上冷热刺激,若不及时干预,可能诱发龋齿、牙周炎等更严重的牙齿问题。”庄斯雄在接受采访时表示。

冬季护牙小知识 温暖过冬

温水刷牙护牙龈,刷牙时需注意水温,若长期用过冷或过热的水刷牙,牙齿频繁受骤冷骤热刺激,易诱发牙龈出血、牙龈萎缩,严重时还会导致牙髓萎缩。建议日常刷牙选用35℃左右的温水,温和保护牙齿与牙龈。定期检查早防患,应定期到正规口腔机构进行口腔检查与洁牙,频率以每半年一次为



宜,通过专业检查及时发现龋齿、牙周炎等潜在问题,借助洁牙清除牙菌斑、牙结石,避免口腔问题加重。家中有儿童的,需从孩子萌出第一颗牙齿开始,定期带其就诊检查,通过早排查、早干预,防患于未然,避免小问题发展成大大隐患。

庄斯雄提醒市民:要避冷热刺激护牙。冬季寒冷,需重点避免牙齿受冷热交替刺激。外出时建议佩戴口罩,减少冷空气直接侵袭牙齿。日常漱口也应选用温水,避免凉水直接刺激牙齿,降低牙本质敏感、牙龈不适的风险。

气血不足如何调理? 咱厝中医给出三大法则

近日,在晋江市中医院妇科门诊,因疲劳乏力、面色萎黄、手脚冰凉前来就诊的女性患者明显增多。该科中医师卓丽霜表示,这些症状大多与气血不足有关,约三分之一的育龄女性都曾经历过不同程度的气血亏虚问题。

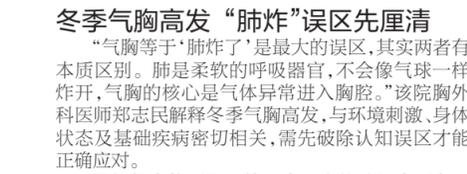
探根源: 现代生活方式的“耗气血”陷阱

卓丽霜在临床中发现,女性气血不足主要与三大因素有关。过度节食减肥是首要原因。许多女性为追求苗条而严格控制饮食,导致铁、蛋白质等造血原料摄入不足。“近期接诊的20—35岁气血不足患者中,近五成有不当节食经历。”其次,长期劳累和睡眠不足同样消耗气血。32岁的教师王女士因长期熬夜批改作业,出现严重贫血。“思虑过度会暗耗心血,睡眠不足会影响

气血再生。”此外,女性经期、孕期、产后、哺乳期等特殊生理阶段,气血消耗会自然增多,若调理不当易导致气血亏虚。

调养法: 三管齐下补气血

针对气血不足的调理,卓丽霜提出了“三合一”的调理方案。食疗补养是基础。“黑色和红色食物通常有益补血。”卓丽霜推荐日常多吃红枣、黑芝麻、黑豆、猪肝、菠菜、牛肉等。她特别推荐两道食疗方:一是当归生姜羊肉汤,适合冬季温补气血;二是五红汤(红枣、红豆、花生、枸杞、红糖),有助改善贫血。作息调理是关键。“夜晚是身体修复气血的黄金时段。”卓丽霜强调,晚上11点前入睡最为理想,因为子时(23点—1点)是阴阳交接的时刻,此时入睡有助于气血滋生。同时,建



议进行散步、瑜伽、太极拳等温和运动,避免过度劳累。穴位按摩辅助。日常可按揉三里(膝盖外侧凹陷处四指)、三阴交(内踝尖上四指)和血海(膝盖内侧上方两指)三个穴位,每穴每天按摩3—5分钟,长期坚持有助健脾补血。卓丽霜最后提醒,女性调理气血应有耐心,通常需要1—3个月的持续调理才能看到明显改善。如果症状严重或自我调理后未见好转,建议及时就医,在医生指导下进行药物治疗。