

# 岐黄暖家 护佑安康

## 晋江市中医院:中医护理送上门

“中医护理进家庭,对我们老年人来说太方便了!在家就能享受专业服务,不用再折腾去医院。”家住晋江某社区的陈大爷感慨道。作为晋江市中医院2025年十大便民项目之一,“中医护理进家庭”依托“互联网+护理”模式,将专业中医护理送进千家万户,赢得群众广泛好评。

### 创新模式,打破就医时空限制

晋江市中医院突破传统医疗场景,搭建“互联网+护理”预约平台。患者通过医院官方微信公众号或拨打0595-85891234(服务时间8:00—22:00),就能轻松预约服务,自主选择项目与时间。

平台实时响应,精准匹配具备资质的中医专科护士,实现“线上预约,线下服务”无缝衔接。住院患者还可在出院前至护士站登记预约。这一模式有效减轻了老年人、术后康复者及慢性病患者往返医院的负担。

### 强化专业,保障服务安全规范

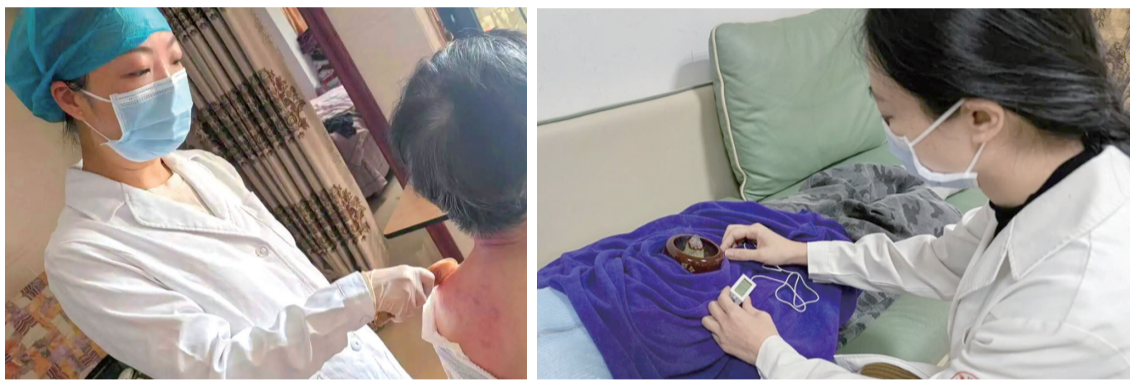
专业是服务的基石。记者了解到,该院严格选派护理团队,护士均具备五年以上临床经验,且通过省级或国家级中医专科培训及上门服务考核,熟练掌握刮痧、拔罐、耳穴压豆等多项技术。

服务前,护士全面评估患者健康状况与居家环境,制定个性化护理计划;服务中,严格执行操作规范,同步开展健康宣教与居家护理指导;服务后,通过平台随访,形成全程闭环管理。正在为患者进行耳穴压豆的护士小李说:“我们会根据患者的具体症状,精准选取穴位,确保每次服务都专业有效。”

### 实效显著,传递中医人文关怀

项目开展一年来,服务覆盖多个社区,在多领域成效显著。用刮痧、拔罐缓解老年患者颈肩腰腿疼痛;以耳穴压豆、穴位贴敷改善咳嗽等呼吸道症状;为慢性病患者定制养生方案,指导八段锦、太极拳调和气血;为术后患者施行艾灸与康复指导,促进功能恢复。一位接受过术后康复护理的患者表示:“护士不仅手法专业,还耐心教我康复动作,让我恢复得又快又好。”

除中医特色服务外,医院还提供静脉治疗、母婴护理、管道护理等上门服务。晋江市中医院相关负责人表示,未来将持续优化平台功能,拓展服务内容,加强队伍建设,推动更多专业、温暖、便捷的护理服务走进家庭,履行公立医院的的社会责任与使命担当,让岐黄之术温暖万家,守护群众健康。



### 本期聚焦

## 科学饮水守护健康

水是生命之源,也是维持泌尿系统健康最关键的元素。然而,日常生活中,如何科学饮水,避免伤肾行为,很多人却存在误区。晋江市医院(上海六院福建医院)泌尿外科医师尤志交指出,正确的饮水习惯是预防泌尿系感染和结石最简单、最经济有效的方法。

### 年轻人也会得肾结石

二十八岁的办公室文员小陈,平时不爱喝水,常常一上午都喝不起一杯水,直到感觉口渴时才猛灌几口。最近,她突然感到尿频、尿急,排尿时伴有灼烧般的疼痛,腰部也有些酸胀。经检查,尤志交诊断她患上了急性膀胱炎,并且B超显示左肾有一个小结石。小陈十分困惑,自己年纪轻轻,怎么就和这些毛病沾了边?

“小陈的情况与她长期饮水不足有直接关系。”尤志交解释道,“尿液是身体代谢废物的‘搬运工’。饮水过少,会导致尿液高度浓缩,尿中的结晶物质(如草酸钙、尿酸等)就容易沉积下来,形成结石的‘种子’。同时,浓缩的尿液对膀胱黏膜有刺激作用,并且无法通过频繁排尿将尿道口的细菌有效‘冲刷’出去,大大增加了泌尿系感染的风险。她感到口渴时,身体其实已经处于轻度脱水状态了。”

### 避免误区,学会“聪明”地喝水

你的饮水量达标了吗?尤志交介绍,健康成年人每日通过尿液、皮肤、呼吸等途径排出水分约2500毫升,需通过饮水和食物进行补充。一般而言,在温和气候条件下,轻体力活动的成年人每天饮水量建议达到1500-2000毫升(大约相当于4瓶常见550毫升的矿泉水)。一个直观的判断标准是观察尿液颜色:呈清亮、淡黄色时,通常表示饮水充足;若尿液呈深黄色或琥珀色时,则提示需要及时补水。

尤志交指出,公众在饮水方面常存在几个误区:渴了才喝。口渴是身体明显缺水的信号,应养成主动、少量、多次饮水的习惯。饮料代替水。含糖饮料、浓茶等会加重肾脏负担,白开水或淡茶水是最好的选择。一次性猛灌。短时间内大量饮水,可能引起水中毒,尤其对肾功能不佳者风险更高。睡前过量饮水。这可能导致夜尿增多,影响睡眠。建议白天均匀分配饮水,睡前1-2小时少量饮水。

### 特殊人群的饮水“个性化”方案

尤志交强调,不同人群的饮水需求需适当调整。泌尿系结石患者,每日饮水量需更大,建议在2000-3000毫升,以保证每日尿量达到2000毫升以上,有效稀释尿液,预防结石形成和复发。反复泌尿系感染患者,保证充足饮水,通过增加排尿频率来冲刷尿道。从事高温、高强度体力劳动者,需额外补充因出汗流失的水分和电解质。心、肾功能不全者,则需在医生指导下“量出为入”,严格控制饮水量,以免加重肾脏负担。

## 康复重塑生命质量

在许多人的传统观念里,生病了就是吃药、打针、做手术,往往忽略了至关重要的一环——康复治疗。晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科医师张少勤指出,康复医学并非简单的推拿按摩,而是利用专业手段,帮助患者恢复身体功能、重返社会的临床学科,它与预防、临床、保健共同构成完整的医学体系。

### 康复绝非“后期调理”

应早期介入。五十岁的林先生因突发脑梗死导致左侧肢体偏瘫。急性期治疗后,他的生命体征平稳,但左手无法抓握,左腿行走拖沓,生活无法自理,情绪低落。转入康复科后,该科医生团队为他进行了系统评估,制定了包括物理治疗(PT)、作业治疗(OT)、言语吞咽治疗(ST)及心理疏导在内的综合方案。经过三个月的刻苦训练,林先生实现了独立行走,左手能完成大部分日常活动,重拾生活信心。“林先生的成功康复,体现了早期、主动、

全面康复的重要性。”张少勤解释道,“大脑具有‘可塑性’,在疾病早期介入康复训练,可以通过不断重复的正确运动模式刺激,促进受损神经功能的重组和代偿。康复治疗师如同教练,指导患者进行有针对性的训练,避免形成错误的代偿姿势,最大限度地挖掘功能恢复的潜力。”

张少勤强调,康复治疗介入越早,效果越好。例如,卒中患者生命体征稳定后24-48小时即可开始床边康复;骨科术后麻醉苏醒后即可开始康复评估与指导;重症监护室(ICU)内的早期康复能有效预防肌肉萎缩和关节挛缩。康复应贯穿疾病治疗的全过程。

### 康复医学的“十八般武艺”

主动参与是康复成功的关键。“康复是一个主动、动态的过程,患者和家属的积极参与至关重要。”张少勤说,患者需树立信心,积极配合治疗师完成每日训练计划;家属则需学习正确的护理和辅助方法,鼓励患者,并将康复理念融入日常生活,共同为重返家庭和社会而努力。

现代康复手段丰富多样。物理治疗

### 健康课堂

## 超声医生的“第三只眼”

提起超声检查,很多人第一反应是孕妇做产检。事实上,这台小小的仪器视野早已覆盖全身绝大多数器官,是临床医生不可或缺的“第三只眼”。晋江市医院(上海六院福建医院)超声医学科医师颜富强表示,超声以其无辐射、实时、便捷等优势,在疾病诊断、介入治疗中扮演着越来越重要的角色。

### 案例回放: 超声检查似慧眼

三十岁的王先生因突发右上腹剧痛入院就诊,伴有恶心呕吐。临床怀疑是胆囊结石或急性阑尾炎。颜富强医生为其进行急诊超声检查,迅速在胆囊颈部发现一枚散在的结石,并清晰显示胆囊壁急性炎症已显著增厚。这份即时、准确的超声报告,为临床医生迅速明确诊断、制定手术方案提供了关键依据。

“超声检查在急腹症的诊断和鉴别诊断中具有巨大价值。”颜富强解释道,“它不仅清晰地显示肝、胆、胰、脾、肾等实质脏器的形态和结构,还能动态观察脏器的血流情况。对于胆囊结石、泌尿系结石、阑尾炎、脏器破裂出血、血管栓塞等急症,超声往往是首选的影像学检查方法,能够快速为临床指明方向。”

### 做好准备,让检查更精准

超声检查,安全无创的“侦察兵”

超声应用远超你的想象。颜富强介绍,超声检查利用的是人体超



声波,其物理特性决定了它无电离辐射,非常安全,可重复进行,适用于包括孕妇、婴幼儿在内的所有人群。它就像一位高效的“侦察兵”,能够对软组织结构进行反复、多角度的探查。

超声的应用范围极其广泛:腹部——肝、胆、胰、脾、肾。浅表器官——甲状腺、乳腺、腮腺、睾丸等。心血管——心脏、颈部及四肢血管。妇产科——孕期检查、子宫附件疾病。肌骨神经——肌肉、肌腱、韧带、周围神经。介入超声——在实时引导下进行穿刺活检等,实现“诊断”与“治疗”一体化。

颜富强总结,超声医学已从单纯的诊断工具,发展成为集诊断、治疗、预后评估于一体的重要平台。信任您的超声医生,配合完成检查,这双“慧眼”将为您的健康保驾护航。

成良好的“声窗”。其他检查:如甲状腺、乳腺、心脏等一般无须特殊准备。检查时应遵医嘱,并携带相关病史资料。

张少勤最后表示,康复的终极目标是帮助患者从“活下来”到“活得好”,重塑生命的质量与尊严。树立正确的康复观念,是现代医学模式带给患者的最大福祉之一。

### 健康问答

## 如何通过饮食调节血脂

读者:体检发现甘油三酯偏高,不想吃药,能通过饮食改善吗?

晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌医学科副主任医师李美蓉:轻度血脂异常可先通过饮食干预调节。建议减少高油、高糖、高胆固醇食物摄入,如动物内脏、油炸食品、甜点;增加膳食纤维,多吃燕麦、芹菜、魔芋等,帮助降低血脂;烹饪方式选择蒸、煮、凉拌,每天烹调油不超过25克。每周吃2-3次深海鱼,如三文鱼、鳕鱼,补充不饱和脂肪酸;控制总热量摄入,避免暴饮暴食,晚餐七八分饱即可。同时配合每周150分钟中等强度运动,如快走、慢跑,3个月后复查血脂,若未改善需遵医嘱用药。

### 节气养生

## 小雪养生正当时 基层中医话防寒护阳

11月22日迎来小雪节气,寒潮频发,气温骤降。晋江市英林镇中心卫生院中医科主任洪晓明在诊室中一边为患者针灸,一边向记者分享小雪时节的养生要点:“冬季是骨伤疾病高发期,老年人尤其要重视防寒保暖与体质调理,中医技法在基层防病中优势显著。”

### 寒潮来袭,骨伤调理“内外兼修”

“上周有位72岁老人摔伤后左腿剧痛,我用中药内服配合针灸,两周就能让其下地行走。”洪晓明翻开病历本介绍,冬季老年人筋骨失养,关节退行性变化加剧,摔伤后恢复慢且易引发慢性疼痛。

诊室内,65岁的陈阿姨正在接受穴位按摩:“我腰椎间盘突出多年,洪主任用推拿配合中药外敷,现在走路轻松多了。”洪晓明解释,基层患者多畏手术风险,中医技法温和且费用低,如“冬病夏治”三伏贴、冬季药浴等特色项目,深受老年人信赖。

### 饮食起居,顺应“闭藏”养阳气

“小雪后饮食要‘温补不燥,滋阴润燥’。”洪晓明指着墙上的《冬季养生食谱》强调,羊肉、核桃等温热食材可抵御寒气,但需搭配白萝卜、梨等润燥食物,避免积食生热。他特别推荐“黑色养生粥”:黑米、黑豆、黑芝麻与陈皮、枸杞同煮,既能补肾助阳,又能缓解冬季口干舌燥。

起居方面,洪晓明建议遵循“早睡晚起,必待日光”原则:“老年人可适当赖床,等太阳升起后再起床,避免寒邪侵袭。”他演示了“三暖”防护法:佩戴围巾护住颈部大椎穴,穿戴护腰保护命门穴,睡前用艾叶泡脚刺激涌泉穴。“上周有位患者因穿凉鞋冻伤脚蹼,调理两周才恢复,保暖真的不能马虎。”

### 情志运动,动静结合御寒冬

“冬季情绪低落易引发抑郁症,要多晒太阳,参与社交。”洪晓明分享了“阳光疗法”,每天上午10点至下午3点,在阳台或户外散步20分钟,既能补充维生素D,又能刺激大脑分泌血清素。诊室里,几位老人正跟着视频练习八段锦。洪晓明提醒:“运动要温和,以微微出汗为宜,大汗淋漓会耗伤阳气。”

针对冬季高发的心脑血管疾病,洪晓明制定了“防寒五要诀”:晨起缓起身,如厕不用力,洗澡先泡脚,外出戴帽子,情绪要平稳。“去年有高血压患者因晨起猛起身引发脑梗,现在每天按时服药,定期来测血压,状态稳定多了。”

洪晓明说:“养生重在细节,小雪时节藏好阳气,来年才能生机勃勃。”窗外寒风凛冽,诊室内却暖意融融,一缕艾草香中,传统医学的温情正在延续。

## 理性求美“医”路安全



随着生活水平的提高,医疗美容日益走入寻常百姓家。然而,如何安全、理性地求美,避免“美容”变“毁容”,是广大求美者必须面对的课题。晋江市医院(上海六院福建医院)整容美容外科医师郑伟龙强调,医疗美容的首要原则是安全,其次才是效果,选择正规医疗机构和合格医生是底线。

### 擦亮双眼,认清“三正规”

郑伟龙指出,求美者必须选择“三正规”。正规医疗机构:必须持有《医疗机构执业许可证》,具备开展医疗美容项目的资质。正规医生:操作医生须具备《医师资格证书》和《医师执业证书》,并是相关专业的执业医师及以上职称。正规产品:所使用的药品、器械应有国家药品监督管理局(NMPA)的批准文号,可追溯来源。

### 理性评估,美无止境需有度

“美是个性的,没有统一标准。”郑伟龙建议,求美前应与医生进行充分沟通,明确表达诉求,同时也要听取专业医生的评估和建议。医疗美容的目标是“扬长避短”,在自身基础上进行优化和改善,而非追求“换头”式的极端改变。健康的审美观和良好的心态是成功医美的基础。

### 常见项目,安全认知需先行

对于常见的注射、激光类项目,郑伟龙提醒:肉毒素,用于除皱、瘦脸,需关注弥散度,过量或不当注射可能导致表情僵硬。玻尿酸,用于填充,要确保产品正规,警惕被注入非法产品。光电项目,如激光、强脉冲光(光子嫩肤),术后保湿防晒至关重要,且需按疗程治疗。任何有创操作均有风险,需在术前充分了解。

郑伟龙呼吁,求美之路,安全第一。切勿被低价、夸大宣传所迷惑,应将健康置于首位。选择正规医院,信赖专业医生,进行理性决策,才能科学、安全地拥抱美丽。