



沪上名医 情系桑梓

在沪泉籍医疗专家返乡义诊活动将启

咨询电话:0595-85180167



扫码关注服务号预约

健康课堂

咬合紊乱 竟会招来耳鸣

“牙疼医牙，耳鸣看耳”是很多人的惯性认知，但32岁的李女士却因咬合紊乱被耳鸣困扰了大半年。直到一次口腔检查才找到真相，原来牙齿咬合紊乱会引发耳鸣。近日，记者邀请到晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科主管物理治疗师丁雅婷，带大家厘清其中的健康逻辑。

牙齿与耳朵的“解剖关联”

“很多人不知道，颞下颌关节和中耳腔仅隔一层薄薄的骨壁，解剖结构上联系非常紧密。”丁雅婷解释，正常的牙齿咬合能维持颞下颌关节的稳定，当咬合出现紊乱，会导致颞下颌关节的位置异常、功能紊乱，进而影响到与之相邻的中耳结构。

咬合异常引发耳鸣的机制主要有两点。关节紊乱影响耳部压力，颞下颌关节紊乱时，关节周围的肌肉会出现紧张、痉挛，这种异常张力可能通过解剖结构传递到中耳，影响咽鼓管的正常开放和闭合，导致中耳压力失衡，从而引发耳鸣、耳闷等症状。神经反射引发听觉异常，颞下颌关节周围分布着丰富的神经末梢，当关节出现炎症或功能紊乱时，这些神经会将异常信号传递到大脑的听觉中枢，引发异常的听觉感知，即耳鸣。

远离咬合紊乱性耳鸣

及时纠正不良咀嚼习惯，避免长期单侧咀嚼，无论是因牙齿磨损、缺失还是其他原因，都应及时修复牙齿，恢复双侧咀嚼功能。咀嚼时注意均匀用力，避免过度用力咬硬物，减少咬合创伤。

关注牙齿排列与咬合状态，定期进行口腔检查，建议每年至少一次，及时发现牙齿排列不齐、咬合异常等问题。儿童在替牙期若出现明显的牙齿拥挤、地包天等情况，应及时到正畸科就诊，早期干预可有效避免成年后严重的咬合紊乱。

出现耳鸣，别忘排查口腔问题。若长期耳鸣且耳鼻喉科检查无明显异常，尤其是伴有颞下颌关节区疼痛、张口受限、牙齿咬合不适等症状时，应及时到口腔科或口腔正畸科就诊，排查咬合紊乱的可能。

流脑进入活跃期 专家教你科学防护要点

“孩子突然发烧、出疹子，以为是感冒，结果医生说警惕流脑……”近期，流行性脑脊髓膜炎（简称“流脑”）在寒冷冬季活跃度上升。晋江市中医院急诊科负责人张转喜提醒，冬季是流脑的主要流行时段，掌握流脑知识、做好防护措施，能有效降低感染风险。

认识流脑：传染性强 重点人群需警惕

张转喜介绍，流脑由脑膜炎奈瑟菌引起，主要通过飞沫传播。人群普遍易感，但在明显的发病高峰群体，5岁以下婴幼儿，免疫系统尚未完善，以及10-19岁青少年，因学业聚集、活动范围广，感染风险较高。“它与普通感冒的区别，关键在进展速度和特殊症状。”流脑早期虽有发热、头痛、咽痛等类似感冒的表现，但在数小时内快速进展，出现高热、剧烈头痛、喷射状呕吐，部分患者皮肤会出现按压不褪色的瘀点瘀斑，严重时还可引发休克、脑膜炎、危及生命，“一旦出现这些症状，绝不能扛着，需立即就医。”

疫苗接种是预防流脑的核心手段。记者从市疾控中心免疫规划科获悉，目前我国对适龄儿童提供2种免费免疫规划流脑疫苗，6月龄、9月龄各接种1剂A群流脑多糖疫苗，3岁、6岁各加强1剂A群C群流脑多糖疫苗。“疫苗能大幅降低感染风险，但效力受个体免疫状态、疫苗种类、接种时间等因素影响，建议家长按时带孩子完成接种。”张转喜补充道。

科学预防：四招降低流脑感染风险

保持良好卫生习惯，勤洗手、外出常戴口罩，打喷嚏或咳嗽时用纸巾、手肘遮挡口鼻，避免直接面对他人。保持环境通风清洁，学校、办公室或家中每天开窗通风至少3次，每次通风时间不少于10分钟。若周围出现流脑病例，可适当增加通风换气次数。减少高风险暴露，流脑流行季节尽量避免前往人群密集、通风不良的场所；若因特殊情况必须前往，需全程做好个人防护。及时就医排查，一旦出现发热、头痛、呕吐等疑似症状，应立即前往正规医院就诊，早诊断、早治疗能有效控制病情进展，改善治疗预后。

健康话题

职场减压新方式 征集“五分钟放松技巧”

本报讯“项目截止日临近，焦虑到失眠。”“会议连轴转，头痛欲裂。”……职场压力已成为现代人健康的“隐形杀手”。本报“健康话题”专栏今日启动“五分钟放松技巧”征集活动，邀请上班族分享快速缓解压力的实用方法，共筑“轻松职场生态”。

据《职场心理健康报告》相关资料显示，职场人平均每周工作压力达4.2天，超七成人士表示“需要即时减压工具”。此次征集重点挖掘无须道具、随时随地可操作的技巧：如深呼吸法（“4-7-8”呼吸法）、肌肉放松训练（从脚趾到头部的渐进式放松）、冥想引导（利用碎片时间闭眼想象宁静场景）。

投稿需描述技巧步骤、适用场景（如午休、通勤、会议间隙）及个人体验感受，可附示意图或音频链接（如自制冥想引导音频）。心理学专家将评选优秀案例，并遴选部分精彩留言刊发于报纸上。十佳投稿者获赠精美的健康礼品一份。“五分钟放松，换一整天高效！”你的技巧可能成为同事的“救命稻草！”期待你的智慧贡献！

参与方式：投稿至邮箱（84552165@qq.com）。

有一种情怀，叫根植故土；有一种担当，叫回报乡恩。当在上海医坛熠熠生辉的福建泉籍名医们，怀着对家乡的深切眷恋，再次集结踏上归途，一场承载着无限温情与顶级专业水准的医疗盛宴即将在家乡晋江隆重上演。由上海晋江商会精心组织策划的“第十二届在沪泉籍医疗专家返乡义诊”活动，将于11月29日（本周六）在晋江市陈埭中心卫生院如期举行。这不仅仅是一次简单的诊疗服务，更是一场连接沪闽优质医疗资源、回馈家乡父老的深情实践，旨在将国际大都市的先进医疗技术与理念，毫无保留地奉献给家乡人民。

名医云集 覆盖全科的“医疗天团”

本次义诊活动的核心亮点，在于其堪称“豪华”的专家阵容。上海晋江商会充分发挥其强大的桥梁纽带作用，汇聚了数十位在沪顶尖医院的泉籍医疗权威。这些专家平日里在各自的医院一号难求，如今他们怀着共同的情谊，集体返乡，只为服务家乡百姓。

义诊学科覆盖之广，几乎涵盖了所有常见与疑难病症领域，确保乡亲们

们能“对号入座”，精准找到所需专家。阵容包括：外科精锐：大肠外科（蔡国响教授）、脊柱外科（陈雄生教授）、胸外科（林宗武博士）、泌尿外科（许传亮教授）、骨科/运动医学（胡海博士）等，精于各类高难度手术与微创治疗。内科权威：心内科（黄高忠、吴鸿璋主任）、神经内科（吴波水主任）、呼吸内科（郭忠主任）、消化内科（陈达凡博士）、风湿免疫科（吕良敬教授）等，擅长各类慢性病与疑难重症的诊疗。专科翘楚：肿瘤内科（王惠杰主任）、妇科肿瘤（周爽博士）、眼科（洪佳旭主任）、皮肤科（姜敏博士）、老年科、

儿科（黄国英教授）等，提供从预防、诊断到康复的全方位指导。这无疑是一次在家门口与上海顶尖专家面对面咨询的黄金机会，其规模与层级在同类公益活动中实属罕见。

惠民务实 便捷预约与完善的保障

为了让这场高规格的义诊活动能真正惠及于民，组织者在活动流程与后勤保障上做了足功课，力求每一个环节都便捷、高效、充满人文关怀。精准预约，有序就诊。为避免群

众长时间排队等候，本次活动严格实行线上预约制。自公告发布之日起，有需求的市民即可通过微信搜索并关注服务号“晋江市陈埭中心卫生院”，进入“预约挂号”页面，选择“上海晋江商会专家义诊预约”通道，即可选择心仪的专家进行预约。鉴于各位专家门诊名额极为有限，建议您尽早预约，以免错失良机。预约成功后，请于义诊当天提前30分钟到场取号。

充分准备，高效沟通。为使有限的问诊时间发挥最大效用，组委会特别提示：请务必携带好既往的病历资料，包括但不限于历史检查报告、化验单、影像片子（X光、CT、MRI等）、出院小结及正在服用的药品清单。这些资料能帮助专家在最短时间内全面了解您的病情，给出最精准、权威的诊断和治疗建议。

便民服务，贴心安排。活动于11月29日全天举行，分上午（9:00-11:30）和下午（14:30-17:30）两个时段，方便患者灵活安排时间。为解决停车难题，本次活动特别指定晋江市第五实验

小学（岸兜校区）作为临时停车场，并有清晰指引，方便您顺利抵达。如在预约或参与过程中有任何疑问，可于工作时间拨打医院服务中心电话（0595-85180167）进行咨询。

传递大爱 一次不容错过的健康之约

健康是幸福的基石，而一次权威的专业咨询，可能就意味着一个明确的治疗方向、一次病痛的缓解，甚至一个家庭的希望。上海晋江商会连续12年坚持举办返乡义诊活动，这不仅是一项慈善事业，更是一种文化传承与责任担当，凝聚了在沪乡贤对故土的赤子之心。

11月29日，让我们相约晋江市陈埭中心卫生院。这不仅是一次求医问药的机会，更是一次感受乡情温暖、体验顶级医疗服务的旅程。请将这份温暖的预告分享给身边有需要的亲友，让这份来自上海的爱、福泽更多家乡人民。名医已就位，爱心已启航，我们不见不散！

水痘高发 冬季战“痘”有招



陈爱华

进入冬季，水痘进入高发期，儿科门诊水痘患儿数量明显增多。不少家长因对水痘症状不了解、防护不当，不仅延误孩子治疗，还造成病毒扩散。今天，记者采访晋江市中医院儿科主任陈爱华进行专业解读，教大家科学应对冬季水痘。

误把水痘当湿疹

一周前，5岁的乐乐身上出现小红疹，起初以为是冬季干燥引发的湿疹，涂了润肤霜后却越来越多，还伴随发热。其母亲李女士带孩子到医院儿科就诊后，医生诊断为水痘，被告知“红疹已经出现水疱，处于传染期，需居家隔离，避免接触其他孩子”。就诊前一天，李女士还带乐乐去幼儿园参加了亲子活动。没过两天，幼儿园老师就反馈，有3名和乐乐接触过的孩子也出现了水痘症状。“早知道水痘初期会出红疹、发热，就该及时带孩子就医，也不会传染给其他小朋友



图片由AI生成

了。”李女士自责道。陈爱华解释，水痘由水痘带状疱疹病毒引起，主要通过飞沫传播，也可通过接触患者的水疱液及被污染的玩具、衣物等传播。冬季气温低，孩子多在幼儿园、学校等密闭空间活动，一旦有孩子感染，病毒很容易快速扩散。

做好这四点 降低感染风险

及时接种水痘疫苗，建立免疫屏障。水痘疫苗是预防水痘最有效的手段，接种2剂疫苗后，保护效力可达90%以上，能有效降低感染风险，即使感染，症状也会更轻、病程更短。做好个人卫生，避免接触传染源。教育孩子勤洗手，尤其在饭前便后、接触公共玩具后。外出时规范佩戴口罩，避免与水痘患者密切接触。

保持环境通风，减少病毒滋生。家庭、幼儿园、学校等场所，每天至少开窗通风2-3次，通过空气流通降低室内病毒浓度。孩子的玩具、餐具等定期清洗消毒，可用含氯消毒剂擦拭或浸泡，避免病毒残留。

若孩子出现发热、皮疹，应立即带孩子到正规医院儿科或感染科就诊，确诊后需居家隔离至皮疹完全结痂，避免去幼儿园、学校等场所，防止传染给其他孩子。

“冬季是水痘防控的关键期，家长不必过度恐慌，只要做好疫苗接种和日常防护，就能有效降低孩子的感染风险。”陈爱华提醒，若家长发现孩子出现水痘症状，一定要及时就医，遵医嘱治疗，切勿自行用药，避免延误病情。

寒冬唇干易起泡 科学护理解困扰



许志良

为何冬季嘴唇易出问题？

“冬季空气干燥、温差大、人体免疫力波动，加上不良护理习惯，共同导致嘴唇干燥、上火长泡高发。很多人觉得这是小毛病，却因护理不当让问题反复加重。”晋江市中医院皮肤科专家、副主任医师许志良在接受采访时表示，冬季嘴唇易出问题，主要与环境、生理状态及护理习惯三大因素相关。由于冬季空气湿度低，水分蒸发快，嘴唇黏膜暴露在干燥空气中，水分流失速度比其他季节快3-5倍，容易出现干燥、脱皮。其次，冬季人们户外活动减少，室内暖气或空调调热会让空气更干燥。部分人冬季偏爱辛辣、温补食物，或因熬夜、压力大导致免疫力暂时

“冬天一到，嘴唇就干得脱皮，忍不住舔了几下，结果不仅没缓解，还起了一串小水泡，吃饭、说话都疼。”11月初，28岁教师小周因嘴唇反复干燥、起泡，到口腔科就诊。冬季是嘴唇干燥、上火长泡的高发期，其中频繁舔唇、使用劣质唇膏或饮食不当的人群占比最高，部分患者因护理不当导致症状反复加重。

冬季护唇有妙招

如何在冬季做好嘴唇护理，远离干燥、上火长泡？许志良介绍，可以使用温和和保湿成分的医用润唇膏或无添加唇膏，避免含酒精、香精、色素、薄荷醇的产品，这些成分会刺激唇黏膜，加重干燥。每天早晚各涂一次，外出前、说话较多后可补涂，每次薄涂一层即可，无须过量。改掉不良习惯，保护唇黏膜。避免

频繁舔唇、咬唇或撕扯嘴唇脱皮，若嘴唇干燥发紧，可通过喝水或用温水轻轻擦拭缓解。吃饭时尽量避免食物直接接触嘴唇，尤其是辛辣、过烫、过咸的食物，减少对唇黏膜的刺激。

调整饮食作息，减少内热积聚。多吃富含维生素B2、维生素C的食物。多喝水，每天喝1500-2000毫升温水，保持身体水分充足。避免过多食用辛辣、油炸、温补类食物。规律作息，避免熬夜，减少因免疫力下降诱发唇泡的风险。

改善环境湿度，减少水分流失。室内使用暖气或空调时，搭配加湿器，避免空气过于干燥。外出时戴好口罩，减少寒风对嘴唇的直接刺激，若风大寒冷，可选择带护唇设计的口罩，进一步保护嘴唇。

本期聚焦

饮茶有禁忌 错饮危害胜吃药



许文叹

在闽南地区，茶是不少人的“日常饮品”，但因喝错茶引发健康问题的案例在咱厝屡见不鲜。中医认为“茶有药性”，西医也强调调茶与药物、体质的相互作用。不当饮茶不仅无法养生，还可能比吃药更伤身体。本报邀请晋江市医院（上海六院福建医院）药学部负责人许文叹，为大家梳理出饮茶的风险误区与科学指南，避开饮茶雷区。

喝浓茶的教训 竟喝出胃溃疡

35岁的王先生是一名销售人员，为了提神、控制体重，他坚持每天早上空腹喝2杯浓茶，已有3年时间。最近1个月，他频繁出现胃痛、反酸，尤其空腹时疼痛更明显，到医院做胃镜检查，被诊断为“胃黏膜糜烂伴胃溃疡”。医生询问病史时发现，王先生的胃溃疡与长期空腹喝浓茶直接相关。浓茶中咖啡因和茶碱含量远高于淡茶，这两种成分会直接刺激胃黏膜，促使胃酸大量分泌，而空腹时胃里没有食物中和胃酸，高浓度胃酸会持续腐蚀胃黏膜，短期可能引发不适，长期下来就会导致黏膜受损、糜烂，甚至形成溃疡。

为何喝错茶更危险？ 中医视角拆解风险

茶有“药性”，错配体质易伤脏腑。“中医将茶分为不同性味，如绿茶偏凉、红茶偏温、乌龙茶性平，若体质与茶性不符，就会伤正气。”许文叹表示，不同茶饮的“药性”对应不同体质，盲目饮用易引发健康问题。

寒凉体质，若长期喝绿茶、菊花茶、金银花茶等凉性茶，会加重体内寒气，导致脾胃虚寒、腹泻加重，甚至影响肾阳，出现腰膝酸软等症状。湿热体质，若过量喝红茶、熟普洱等温性茶，会助长体内湿热，导致口干、便秘、痘痘增多。阴虚体质，若喝浓茶，会消耗体内津液，加重阴虚症状，引发失眠、口腔溃疡。

此外，中医强调“茶与时节、时辰相关”，比如春季适合喝花茶、夏季适合喝绿茶、冬季适合喝红茶。空腹时茶性易直攻脾胃，睡前喝茶则易扰心神，这些都是喝错茶的隐形风险。

小贴士： 选择茶具茶杯很重要

绿茶用玻璃杯、红茶用紫砂壶、花茶用陶瓷杯，避免用塑料杯、保温杯长时间泡浓茶。茶叶需密封、避光、防潮储存，绿茶、乌龙茶可放冰箱冷藏，红茶、普洱常温储存即可。避免茶叶与异味食物放在一起，防止串味。

“茶是养生饮品，但前提是喝对。”许文叹提醒大家不要把茶当作万能药，也不要忽视喝错茶的风险，结合自身情况科学饮用，才能让茶真正发挥养生作用，而非成为健康隐患。

健康问答

冬季穿衣须有度

问：冬季衣服越厚越好吗？
晋江市主任中医师蔡文墨答：众所周知，冬季要加衣被，使四肢暖和、气血流畅。这样能避免很多疾病，如感冒、支气管炎、支气管哮喘、脑血管病等。但忌厚衣重裘裹暖大汗，致阳气外泄。