

持续十二次的爱心之约 在沪泉籍医疗专家返乡义诊走进陈埭中心卫生院

乡贤名医归故里，健康大礼暖侨乡。11月29日清晨，晋江市陈埭中心卫生院门诊楼前已排起蜿蜒长队，来自陈埭镇的林先生举着一叠检查单，在心血管内科诊台前焦急等候。“黄主任，请您再帮我看看这个复查报告。”当上海交通大学医学院附属第六人民医院的黄高忠主任用熟悉的闽南语回应时，林先生紧绷的眉头瞬间舒展——这是他第二次通过返乡义诊接受黄高忠的诊疗。

当天，上海晋江商会组织的在沪泉籍医疗专家第12次返乡义诊正式启动。16名来自上海三甲医院的泉籍专家，带着前沿技术与桑梓深情，为800余名乡亲送上“家门口的上海医疗服务”，为这场自2017年延续至今的温情之约，写下新的注脚。

一句乡音暖人心 六年之约续温情

“我们的根在泉州，能用积累多年的医术为乡亲办事，比什么都踏实。”启动仪式上，泌尿外科专家许传亮教授的发言，道出了所有义诊专家的心声。这位从晋江走出去的医学权威，作为专家代表郑重承诺，将持续以专业所长回馈桑梓，用实际行动践行医者使命。话音刚落，现场便响起了乡亲们最真挚的掌声。

上海晋江商会名誉会长张云飞坦言，连续12次的义诊早已超越公益活动本身。“最初只是几位乡贤专家提议‘回家看看’，没想到一办就是12次。”如今，专家们都会主动提前调班，有的甚至带着团队专程赶来，只为把最贴心的服务带给乡亲们。对林先生这样的老患者而言，乡音便是最好的“定心丸”；对更多乡亲来说，这场六年未断的约定，是最温暖的健康保障。

传经送宝留技术 对症施诊解民忧

陈埭镇是著名的鞋业重镇，长期站立、低头作业的从业者众多，颈腰椎问题成了当地的“职业病”。针对这一特点，本次义诊团特意加强了骨科、心血管内科等专家配置，上海交通大学医学院附属第九人民医院骨科专家王旭东的诊台，始终是最忙碌的诊台之一。“您这是典型的‘鞋材从业者腰背痛’，弯腰时保持膝盖微屈，我教您一套三分钟的拉伸操。”王旭东一边示范动作，一边细致讲解。他向围观的乡亲们科普：“腰椎间盘突出不是要绝对卧床，科学锻炼核心肌群更有效。”诊台前，印满健康知识的小册子被争相领取，专家们问诊开方的同时，更注重“授人以渔”。

免费检测区里，刚测完血糖的张阿婆拿着报告单笑开了花：“以前去大医院排队半天，今天专家不仅说我血糖控制得好，还教我玉米须煮水降血压，都是实用招。”从内科到外科，从诊断到科普，乡亲们的需求被一一回应，满意的笑容在每个人脸上绽放。

沪晋携手筑桥梁 健康承诺再续航

“这不仅是义诊，更是一次‘手把手’的教学。”陈埭中心卫生院负责人的话，点出了活动更深层的意义。义诊间隙，专家们马不停蹄地与基层医生开展病例讨论：许传亮教授拿着CT片，详解泌尿系统肿瘤的早期诊断要点；黄高忠主任结合临床案例，分享心血管疾病的防治经验。上海的前哨诊疗理念和先进技术，通过这种“传帮带”的形式，悄然扎根在晋江基层。

晋江市副市长、陈埭镇党委书记陈英煌强调，乡贤专家带来的不仅是诊疗服务，更是推动家乡发展的宝贵资源。“我们要以义诊为纽带，推动沪晋医疗资源深度对接，打造属于晋江的医疗品牌。”

夕阳西下，义诊接近尾声，诊台前仍有患者等候。义诊专家笑着承诺：“只要乡亲们需要，第13场，我们再来。”这句朴实的话，恰似冬日暖阳，流淌在每个乡贤心中。此次活动由晋江市委统战部指导，上海晋江商会主办，晋江市卫生健康局、晋江市工商联（总商会）、晋江市陈埭镇人民政府、晋江市中医院、晋江市陈埭中心卫生院承办，晋江市陈埭商会、陈埭鞋材商会、陈埭青商会协办，这不仅是一场义诊，更是沪晋医疗携手惠民的新征程。



健康课堂

孕期营养与保健 护航母婴健康

孕期是生命早期1000天的关键起始阶段，不仅关乎胎儿的正常生长发育，更影响母婴双方的近期健康与远期生活质量。晋江市中医院产科主任张茹在临床工作中反复强调：“孕期管理并非简单的‘进补’，而是需要系统化规划、个性化调整，科学的营养搭配与规范的保健措施，是护航母婴健康的核心保障。”

孕期管理勿忽视

咱厝孕妈小陈的经历颇具代表性。今年28岁的小陈在孕24周产检时，被确诊为妊娠期糖尿病，空腹血糖和餐后2小时血糖均超标。“当时特别焦虑，担心血糖控制不好影响宝宝发育，甚至害怕不能自然分娩。”小陈回忆道，好在张茹及时为她制定了个性化管理方案，从饮食、运动到血糖监测，进行了全方位指导。

“妊娠期糖尿病若长期控制不佳，对母婴的风险不容忽视。”张茹解析，对胎儿而言，可能导致巨大儿、新生儿低血糖、呼吸窘迫综合征等问题；对母体来说，不仅增加剖宫产风险，还可能提高未来患2型糖尿病的概率。“但孕妈无须过度恐慌，通过科学的饮食管理和适度运动，大多数‘糖妈妈’都能平稳度过孕期。”她为小陈制定了“控制总能量、少食多餐、均衡营养”的饮食原则，建议减少精制糖和高GI食物摄入，增加膳食纤维，同时推荐每天散步30分钟、做孕妇瑜伽等温和运动。

经过3个月的坚持，小陈的血糖成功控制在理想范围，孕39周时顺利分娩了一个3.2公斤的健康男宝。

精准补充关键营养素

张茹强调，孕期营养补充需“对症下药”，避免盲目大量进补。叶酸是孕早期3个月至孕早期的核心营养素，每天补充0.8毫克，能有效预防胎儿神经管畸形，日常可多搭配深绿色蔬菜、动物肝脏、豆类等食物；孕中晚期胎儿生长加快，铁的需求量大幅增加，若摄入不足易导致缺铁性贫血，不仅影响母体健康，还可能造成胎儿宫内发育迟缓，建议多食用红肉、动物血、黑木耳等富含血红素铁的食物，必要时在医生指导下服用铁剂。

钙的补充同样关键，孕中期每天需摄入1000毫克，孕晚期增至1200毫克。除了牛奶、酸奶、豆腐等富含钙的食物，还应根据辨证论治原则，选取风池、肩井、曲池、合谷等穴位，通过毫针刺刺激发经气，达到活血化痰、疏通经络的效果，同时调节脏腑功能，实现标本兼治。

在小张的治疗过程中，陈国旺采用了“针灸+推拿”的综合方案。经过一个疗程系统治疗，他的颈肩疼痛完全消失，右手麻木症状也基本痊愈，如今已能正常工作，也养成了定时起身活动的习惯。

不止于颈肩腰腿痛

陈国旺介绍，针灸的治疗范围十分广泛，除了常见的颈肩腰腿痛、关节炎等运动系统疼痛外，还对多种病症有显著疗效。在神经性疼痛方面，偏头痛、三叉神经痛、坐骨神经痛等，通过针灸调节神经功能、疏通经络，能有效减少疼痛发作频率和强度；对于面瘫、中风后遗症等神经系统病症，针灸可刺激受损神经恢复，改善肢体活动、言语功能；此外，针灸在调理失眠、焦虑、抑郁等情志问题，以及治疗过敏性鼻炎、耳鸣、慢性咽炎等五官科病症时，也能发挥独特作用。

“很多人对针灸存在误解，担心安全问题。”陈国旺特别强调，针灸是相对安全的疗法，专业医师操作时会严格遵循无菌原则，所用针具均为一次性使用，避免交叉感染。部分患者治疗后可能出现局部酸胀、轻微出血或针孔淤青，这些都属于正常反应，通常会自行消退，无须过度担心。

“针灸疗效需要一定的疗程积累，不能期望一次治疗就彻底痊愈。”陈国旺提醒，尤其是慢性疼痛病症，多由长期不良生活习惯导致，治疗期间患者需严格遵医嘱，按时复诊。同时配合适当的功能锻炼，避免过度劳累。只有治疗与养护相结合，才能巩固疗效，防止病情复发。

定期产检筑牢防线

“产检就像孕期‘排雷’，是及时发现风险、保障安全的关键。”张茹介绍，孕期产检需遵循“全程规范、重点突出”的原则，不同孕周有明确的检查重点。“务必遵医嘱完成所有规定次数的产检，切勿因身体不适擅自省略，很多孕期风险早期并无明显症状。”

张茹建议，若无妊娠期高血压、前置胎盘、胎膜早破等禁忌症，孕期应坚持适度运动。孕早期可选择散步、慢走等温和方式，帮助适应身体变化；孕中晚期可尝试孕妇瑜伽、游泳、凯格尔运动。此外，适度运动还能缓解孕早期失眠、焦虑、水肿等不适，改善情绪状态。“运动时需以‘不疲劳、不不适’为原则，避免剧烈运动和腹部撞击，若出现腹痛、出血等情况，应立即停止并就医。”

体表“小疙瘩” 切莫一“切”了之

每个人身上或多或少都会有一些体表肿物，如脂肪瘤、皮脂腺囊肿、纤维瘤等。发现这些“小疙瘩”后，是置之不理，还是尽快切除？晋江市医院（上海六院福建分院）普外科医师洪少铭表示，体表肿物种类繁多、性质各异，正确的态度是科学辨识、区别对待，既不必过度恐慌，也不能掉以轻心。

常见体表肿物勿自行去除

40多岁的刘先生无意中发现背上长了一个鸽蛋大小的包块，质地软、可活动，不痛不痒。他听信偏方，试图用“针刺放血”的方法消除它，结果导致局部感染化脓，形成脓肿。来到普外科就诊时，洪少铭医生诊断为“感染性皮脂腺囊肿”，需要先抗感染，切开引流，待炎症完全控制后，再进行二次手术完整切除囊壁，过程远比初次发现时直接处理复杂得多。

“刘先生的教训在于，对体表肿物进行了不当的干预。”洪少铭解析道，“皮脂腺囊肿是皮脂腺导管堵塞形成的潴留性囊肿，其本质是一个囊壁包裹着内容物的结构。单纯刺破或挤压，无法去除囊壁，不仅极易复发，还容易引入细菌导致感染，让简单问题复杂化。正确的处理方式是行外科手术，将囊肿完整剥离。”

识别肿物恶变的“危险信号”

洪少铭介绍了几种常见良性肿物特点。脂肪瘤，由脂肪组织构成，质地软、边界清，活动度好，生长缓慢，多见于颈、肩、背、腹部；皮脂腺囊肿，中央常有一个黑色小点（皮脂腺开口），与皮肤粘连，内容物如豆渣样，易继发感染；纤维瘤，质地较硬，活动度差，多见于体表及皮下；色素痣，多为良性，但需观察其变化。

洪少铭强调，虽然大多数体表肿物是良性的，但一旦出现以下变化，需高度警惕，立即就医：颜色改变或变得不均匀；形状不规则、边界模糊；出现破溃、出血、瘙痒或疼痛；周围出现卫星灶。这些可能是黑色素瘤或其他皮肤恶性肿瘤的征兆。

对于体表肿物，处理原则如下：观察随访，对于小而稳定、无任何症状的良性肿物（如小脂肪瘤），可定期观察，无须处理。择期手术，对于较大、影响美观、位于易摩擦部位或反复发炎的良性肿物，建议择期行手术完整切除。及时就医，对于可疑恶变的肿物，应立即就医，进行必要检查（如超声、活检），一旦确诊需扩大切除。切勿自行针挑、药蚀或挤压。

洪少铭最后总结，面对体表肿物，最好的医生是自己细致的观察和科学的判断。一旦拿不准，或有任何“危险信号”，务必寻求专业普外科医生的帮助，让小小的“疙瘩”不再成为心头大患。

健康话题

专家支招科学减压方法

“健康话题”专栏启动的“五分钟放松技巧”征集活动，自推出以来便引发职场人群广泛关注。本期健康话题，让我们一起来看看栏目组为大众遴选的市民精彩留言及专家支招吧！

现象反馈： 减压需求迫切 实用技巧受追捧

截至目前，活动邮箱收到不少市民的投稿，涵盖呼吸调节、心理暗示、肢体放松等多个类别，不少上班族在分享技巧的同时也倾诉了职场压力下的健康困扰，即时减压需求凸显。

多数投稿者在分享技巧时，提及日常工作中的压力来源，主要集中在高强度工作节奏、紧急项目截止期、多任务并行处理等场景。随之而来的，是失眠、头痛、肩颈僵硬、情绪焦虑等健康问题，有投稿者直言“连续一周赶项目，每天靠咖啡提神，晚上躺下两小时还睡不着”，道出不少职场人的共同困扰。

读者声音： 技巧分享背后 是对轻松职场的期待

“之前总靠咖啡硬扛工作压力，直到尝试5分钟冥想，才发现短暂放松能让状态更持久。”来自互联网行业的投稿者陈先生曾在文中写道，他分享的碎片时间冥想技巧，只需闭眼想象置身安静公园，配合缓慢呼吸，就能缓解焦虑。

“作为职场妈妈，白天应对工作，晚上照顾孩子，压力大到经常失眠。”投稿者李女士则分享了睡前身体扫描法，意思是平躺后从脚趾到头部逐部位关注触感，“刚开始很难集中注意力，坚持一周后，入睡时间明显缩短”。

干货建议： 专家拆解技巧要点 规避减压误区

晋江市中医院肺病科主任医师赖志云对热门方法进行了科学解读，并给出实操建议。

对于呼吸类技巧，赖志云指出，“4-7-8呼吸法”需注意“吸气4秒，屏息7秒，呼气8秒”的节奏，“呼气时尽量缓慢绵长，能更好地激活副交感神经，快速平复情绪”。若在嘈杂的通勤环境中，可采用交替鼻孔呼吸法，用手指按压一侧鼻孔吸气，换另一侧呼气，提升注意力。

针对肢体放松技巧，她提醒渐进式肌肉放松需避免过度紧绷肌肉，“每个部位紧绷3-5秒即可，重点在紧绷后突然放松的对比感，肩颈、腰背等易劳损部位可适当延长放松时间”。而椅上拉伸需注重动作幅度，久坐后突然大幅度扭腰可能损伤腰椎，建议配合深呼吸缓慢转动。

此外，赖志云还纠正了常见减压误区，“部分人认为刷短视频是放松，实则屏幕蓝光会刺激神经，反而加重疲劳”。

健康问答

冬季感冒如何预防

读者：冬天总反复感冒，鼻塞咽痛，明明穿得不少，为什么还老中招？怎么预防？

晋江市医院（上海六院福建分院）康复医学科医师张少勤：冬天感冒频发，核心是室内外温差大、空气干燥，加上密闭环境易传播病毒。穿得多但保暖不均（如颈部、脚裸暴露），过度依赖暖气导致呼吸道黏膜干燥，都会降低抵抗力。预防关键：1.外出戴口罩，减少冷空气刺激和病毒接触；2.室内用加湿器，保持湿度50%-60%；3.每天开窗通风2次，每次15分钟；4.适量运动，增强呼吸防御能力；5.少熬夜，多喝水，避免免疫力下降。

本期聚焦 调理脾胃，中医有道

随着生活节奏加快，饮食不节、压力过大、作息紊乱等问题，导致越来越多人出现脾胃功能失调，引发腹胀、消化不良、乏力等不适。晋江市中医院脾胃病科医师王施君表示：“脾胃调理需遵循‘辨证施治、内外兼修’的原则，通过中医特色疗法结合生活方式干预，才能从根源上改善脾胃功能。”

脾胃不好的常见信号

22岁的大学生小刘深受脾胃问题困扰。备战考研期间，他不仅每天熬夜复习，还常以外卖、零食充饥，出现了腹胀、食欲差、大便不成形的症状，伴随面色萎黄、精神不振，严重影响了复习状态。“尝试过吃助消化的西药，效果只能维持一时，停药后症状就反复。”小刘说。

通过详细问诊和舌脉辨证，王施君诊断小刘为“肝郁脾虚证”。“思虑伤脾，长期精神压力大会影响肝的疏泄功能，而肝木克脾土，进而导致脾胃运化失常。”王施君解析，小刘的情况在年轻人中十分常见，情绪焦虑、饮食不规律、熬夜等都是主要诱因。针对他的情况，王施君开具了疏肝健脾的中药方剂，并制定了个性化调理方案：饮食上减少生冷油腻食物，多吃山药、小米等健脾食材；作息上保证每晚11点前入睡，避免熬夜耗伤气血；同时建议他每天抽10分钟散步，缓解精神压力。经过两周的调理，小刘的腹胀、腹泻症状明显改善，食欲逐渐恢复，面色也变得红润起来。

王施君提醒，脾胃功能失调往往会通过身体发出明确信号，需及时关注。在消化方面，食欲不振、食后腹胀、嗝气、反酸、恶心呕吐，或腹

养脾胃的饮食原则

“脾胃调理，饮食为先。”王施君强调，养成良好的饮食习惯是养护脾胃的关键。首先要规律定时进食，三餐固定时间，避免饥一顿饱一顿，让脾胃形成稳定的工作节律；其次要细嚼慢咽，将食物充分咀嚼后再下咽，减轻胃肠消化负担；饮食应以温软清淡为主，少吃生冷、油腻、辛辣刺激及过甜的食物，这类食物易损伤脾胃阳气或滋生湿气；此外，可适当搭配食疗食材，如山药、小米、红枣、南瓜、薏米等，均有健脾祛湿、益气养阴的功效，日常可煮粥或煲汤食用。



中医调理脾胃方法多，辨证施

治是关键。除了中药内服，中医还有多种特色疗法可调理脾胃。比如，针灸治疗、腹部推拿、八段锦、太极拳等传统养生功法等。“中医调理的核心是‘辨证施治’，不同体质、不同证型的患者，调理方案差异很大。”王施君提醒，若出现脾胃不适，应及时到正规医院就诊，由专业医师制定个性化调理方案，切勿自行盲目用药或照搬他人经验。