



# 不节食也能科学减重

## 晋江市医院晋南分院公益健康行落地

“不用饿肚子，通过调理体质就能减重？还有全国名老中医免费问诊，这样的公益活动太实在了！”12月6日至7日，秦鉴教授“健康减重新理念”晋江公益健康行活动在晋江市梅岭街道瑞景香榭花都小区和晋江市医院晋南分院陆续开展。这场由晋江市医院晋南分院联合全国名老中医秦鉴教授团队打造的公益盛宴，以多学科联动、实用技能教学、科学理念普及为核心，为晋江市民带来了一站式健康服务，引发广泛关注。

### 名医领衔多学科联动 公益服务覆盖全人群

法锻炼就能改善，不用刻意节食，太符合我的需求了！”市民林女士拿着调理建议，连连为专家团队点赞。

### 实用技能现场教学 健康知识干货满满

除了专家义诊，活动现场的互动体验区同样人气爆棚。中医专科护士瑶瑶现场带教“清宫八段锦”，一招一式耐心指导，市民跟着节奏认真练习，感受传统养生功法的魅力；急救专科护士则通过模拟人演示，手把手教学心肺复苏和海姆立克急救法，让市民快速掌握家庭必备急救技能。

“以前总觉得急救技能离自己很远，今天跟着护士姐姐实操后才发现，这些技能关键时刻能救命！”“95后”市民小李刚学会心肺复苏，便迫不及待地和朋友分享技巧。在中医技术体验区，耳穴贴压、中药贴敷等特色项目前排起长队，市民亲身体验中医调理的独特效果；养生茶品鉴



区，根据中医体质理论调配的茶饮香气四溢，大家一边品尝一边咨询茶饮的养生功效。

此外，免费人体成分分析检测让市民直观了解自身脂肪率、肌肉量等数据，为体重管理提供科学依据；“寻宝猜茶”“健康知识问答”等趣味互动，让市民在游戏中学习健康知识，赢取实用小礼品。

### 减重专场精准赋能 科学理念深入人心

12月7日上午，体重管理与慢病调理专场在晋江市医院晋南分院5号楼507室如期举行。活动伊始，健康管理科普视频生动讲解了“不节食减重”的核心逻辑，随堂小问答环节引发市民踊跃参与。秦鉴教授团队针

对有体重管理需求的人群，深入解读中医减重理念，强调“辨证调理”的重要性。

“减重不是对抗身体，而是帮身体回归平衡。通过调整作息、练对功法、喝对茶饮，让代谢恢复正常，体重自然会稳步下降，还能改善高血压、糖尿病等慢病。”秦鉴教授的讲解通俗易懂，现场市民认真记录要点。不少市民在专家咨询环节提出个性化问题，专家团队逐一细致解答，并现场演示耳穴贴压等辅助调理方法。

“这次专场让我受益匪浅，不仅学到了科学的减重方法，还对慢病调理有了新认识。”市民张大叔患有高血压合并肥胖，通过专家指导制定了专属调理方案，他表示会坚持练习清宫八段锦，按照建议调整饮食。

晋江市医院晋南分院副院长蔡

秀群表示，医院将持续聚焦市民健康需求，引进优质医疗资源，举办更多接地气的公益健康活动，让科学健康理念深入人心，为晋江市民的健康保驾护航。



2025.12.6

### 本地医讯

## 陈埭镇中心卫生院： 小小医探 健康童行

本报讯 健康研学，寓教于乐。日前，陈埭镇中心卫生院迎来了一群特殊的“小访客”——来自陈埭镇江头幼儿园的小朋友，他们以“小小医探”的身份开启了“健康童行”参观体验活动。通过“看一看、学一学、试一试”的沉浸式体验，孩子们在欢笑与实践中近距离感受医生职业，收获了别样的成长记忆。

活动伊始，小朋友们在医护人员和老师的带领下分为三组，有序地走进各个科室，开启了一场奇妙的健康探索之旅。

在口腔科，医务人员借助直观的牙齿模型，用生动易懂的语言为小朋友们讲解龋齿的成因、护牙小技巧以及口腔健康的重要性。小朋友们听得津津有味，还纷纷伸出小手，模仿着正确的刷牙姿势，现场气氛十分活跃。五官科里，医护人员不仅为小朋友们完成了视力检测，还通过眼球模具，细致拆解眼睛构造，让孩子们读懂“心灵之窗”的奥秘。小朋友们好奇地凑上前，仔细观察，不时提出各种有趣的问题。

急救科里，医护人员展示了急救推车、监护仪等设备，告诉小朋友们这些仪器是“医生的好帮手”。孩子们眼中闪烁着好奇的光芒，认真聆听医护人员的讲解。在儿童体质调理科和理疗科，小朋友们亲身体验“捏脊”，感受传统中医的神奇手法；辨识中草药，领略中医药文化的博大精深；还完成了脊柱侧弯筛查，进一步了解自己的身体状况。在公卫科、健康管理中心，孩子们测量了身高、体重，了解自身生长状况。医生则用色彩鲜艳的食物模型展示营养构成，通过互动问答让大家都牢记“不挑食、不偏食”的健康饮食原则。

“原来医院这么有趣，以后看病再也不害怕了！”一位小朋友兴奋地分享着自己的感受。参与活动的家长们也纷纷表示，这种沉浸式体验比书本说教更生动有效。孩子们不仅学到了实用的健康知识，还减少了对医院的陌生感和恐惧感。

此次“小小医探·健康童行”参观体验活动，是陈埭镇中心卫生院履行社会责任，开展健康科普的重要举措。未来，陈埭镇中心卫生院将持续整合优质医疗资源，策划更多形式新颖的青少年健康体验活动，让健康知识以更生动、更有趣的方式走进校园、走进家庭。

## 亲子剧场学护牙 幼儿园娃长知识



本报讯 日前，晋江市计生协会、市政协人口资源环境委员会、市口腔医院联合主办的“微笑向阳，齿间花开”向日葵亲子剧场巡演暨儿童口腔健康服务基层活动走进磁灶镇扬美中心幼儿园，为孩子们带来趣味口腔健康科普。

活动以绘本剧《一园蔬菜成了精》开场，生动演绎蔬菜特点，激发孩子对营养食材的兴趣；晋江市口腔医院医生结合趣味绘本《恐龙的牙齿》，讲解刷牙重要性及正确刷牙方法，引导养成早晚刷牙、餐后漱口的习惯。互动环节中，孩子们上台演示刷牙步骤，在实操中巩固护牙知识。

活动通过寓教于乐的形式，将口腔健康知识融入绘本与游戏，在轻松氛围中播下健康意识的种子，助力提升儿童口腔健康素养。

## 晋江爱尔眼科医院： 助力提升咱厝 眼健康服务水平



本报讯 12月4日，晋江爱尔眼科医院举行院长王杰锋授任仪式，标志着该院在学科建设和医疗服务能力提升上迎来新突破。爱尔眼科福建省区人力资源总监张园园、晋江爱尔眼科医院CEO肖碧雄及医院全体员工参加仪式。

授任仪式上，张园园对王杰锋的加入表示欢迎，她表示，王杰锋的专业积淀将为晋江爱尔眼科的发展注入新动能。据了解，王杰锋从事眼科临床工作20多年，2000年从武汉大学医学院毕业后进入厦门公立医院任职，2012年回到家乡惠安投身眼科医疗事业，积累了扎实的理论基础和丰富的临床经验。作为泉州市医学会眼科学分会委员、爱尔眼科福建省区白内障学组副组长，他深耕白内障诊疗领域，已累计完成相关手术2万余例，在飞秒激光白内障、屈光性白内障等复杂眼病诊治方面技艺娴熟。

“能为家乡父老的眼健康保驾护航，是我一直以来的心愿。”王杰锋表示，将把多年积累的临床技术和诊疗经验带到新岗位，聚焦患者需求，推动眼科新技术的规范应用。

肖碧雄在仪式总结时表示，王杰锋的加盟将进一步强化医院在复杂眼病诊疗和屈光矫正领域的技术实力，提升服务品质。此次人才引进行动，既是晋江爱尔眼科医院加强人才队伍建设的重要举措，也将为晋江眼科医疗服务水平提升注入活力，为群众提供全生命周期的眼健康保障。

本版由本报记者吴清华采写

## 孩子常见病不用慌 可选小儿推拿绿色疗法

孩子感冒咳嗽、厌食积食，家长看着揪心却又担心打针吃药有副作用。如今，一种温和的绿色疗法——小儿推拿，正受到越来越多家长的青睐。记者专访晋江市医院开发区中医科黄伟伟医师，为大家详解小儿推拿的独特优势与正确使用方式。

### 推拿助力 让患儿摆脱反复感冒

3岁的豆豆从小体质较弱，一到换季就容易感冒，且每次咳嗽都要拖上许久才能好转，家长尝试过多种方法效果都不明显。偶然间，家长带着豆豆找到黄伟伟医师求助，黄伟伟为豆豆制定了专属的小儿推拿方案，重点采用运八卦、推膻中、揉肺俞等手法进行调理。

令人惊喜的是，经过几次治疗后，豆豆的咳嗽症状就明显缓解。此后，家长定期带豆豆进行保健推拿，一段时间下来，豆豆感冒的频率大幅下降，体质也变得越来越好。“不用吃药打针，孩子也不抗拒，这种绿色疗法太适合小朋友了。”豆豆家长欣慰地说。

### 对症调理 覆盖多种小儿问题

“小儿脏腑娇嫩，形气未充，但同时又生机蓬勃，反应灵敏，这是小儿推拿能够发挥作用的关键。”黄伟伟解释道，小儿推拿通过特定手法刺激孩子身体的穴位和经络，能够有效调节脏腑功能、疏通气血，进而激发孩子自身的抗病能力，达到防治疾病、增强体质的目的。

据介绍，小儿推拿的适用范围十分广泛，尤其针对两类常见问题效果显著。在呼吸系统方面，可用于感冒、咳嗽、哮喘缓解期等病症的调理；在消化系统方面，对厌食、积滞、腹泻、便秘等问题也能起到良好的改善作用。此外，对于小儿夜啼、遗尿、小儿斜颈等问题，以及日常的体质调理，小儿推拿都能发挥积极作用。

### 家庭指南 三种保健手法可学用

很多家长希望能学习简单的小儿推拿手法，为孩子进行日常保健。黄伟伟表示，在专业医生指导下，家长可掌握一些基础手法，但需注意手法必须轻柔、平稳、着实，且要在孩子情绪稳定时进行，避免强迫操作。

其中，补脾经、摩腹、捏脊这三种手法尤为适合家庭保健。补脾经有助于改善孩子消化功能，缓解厌食、积食问题；摩腹能有效调理肠胃，促进肠道蠕动，对腹泻、便秘都有帮助；捏脊则是增强孩子免疫力的经典手法，坚持操作可提升孩子体质。

黄伟伟特别提醒，小儿推拿虽好但并非万能。若孩子出现急性感染、高热不退、皮肤破损等情况，不宜进行推拿。此外，治疗性推拿需由专业医师操作，家长切勿自行盲目尝试，以免影响疗效甚至损伤孩子身体。

## 冬季健康“通关术”

“天越冷越不想动，一吃就胖还总觉得冷”，这是很多人冬季的健康困扰。国家二级公共营养师Lindy指出，冬季健康无需“硬熬”，掌握低门槛运动技巧和科学饮食逻辑，就能轻松实现暖身、控卡“双目标”。

### 运动：

#### 低门槛不挨冻 动比不动好

“冬季运动最忌‘贪多求强’，把户外高强度训练换成室内碎片化运动，更容易坚持，效果也更持久。”Lindy强调，运动核心是保持身体活

跃度，而非追求大汗淋漓。

她推荐了一套15分钟居家暖身方案，每天都能做：以1分钟开合跳热身，接着进行1分钟高抬腿，随后30秒平板支撑稳定核心，再完成15次臀桥和15次深蹲，整套动作循环2-3组，结束后花5分钟拉伸小腿、大腿和肩背。“这套动作能激活全身

## 动对吃好才关键

肌群，做完马上暖起来，新手也能轻松上手。”

碎片化时间更是“运动富矿”。Lindy建议，上下班提前1站下车快走，1-3层优先爬楼梯而非坐电梯，追剧时站着做踮脚、靠墙静蹲。“别小看这些小动作，每天积累下来能量消耗相当可观。”

每周2-3次的力量训练也不能少。用矿泉水瓶或哑铃做举高、弓步蹲、平板支撑变式等动作，每次20分钟即可。“肌肉量提升后，基础代谢会随之提高，哪怕坐着不动也能比以前多燃脂。”

### 饮食： 暖身控卡 吃对比少吃好

“冬季减重的饮食核心是‘温热、高蛋白、低升糖’，既要暖身又要避免隐形热量超标。”Lindy给出了具体饮食方案。

主食要换成“暖乎乎的杂粮”，把精米白面替换成燕麦、糙米、小米等，煮成热粥或杂粮饭。“杂粮饱腹感强、升糖慢，能持续供能。比如早餐一碗无糖热燕麦加枸杞，晚餐小米山药粥，暖胃又抗饿。”

蛋白质优先选温热易吸收的，清炖鸡胸肉、水煮蛋、热牛奶、炖牛肉、清蒸鱼都是好选择，每餐保证手掌大小的量。“充足蛋白质能保护肌肉，还能延长饱腹感，避免过量进食。”蔬菜则重点吃根茎类和应季菜，萝卜、山药、南瓜、西兰花等，清炒、炖汤、涮煮都合适。“萝卜炖牛腩、清炒山药木耳，不仅暖身，还能补充膳食纤维。”

Lindy提醒，要避开三类“隐形热量刺客”：含糖热饮、火锅蘸料和街边小吃。“奶茶、麻酱、糖炒栗子这些食物热量高，解馋需适量，吃了就要相应减少主食量。”