

# 晋江市中医院：“医”起科普 健康同行

为充分发挥党建引领作用,推动健康科学知识普及,今年10—11月,晋江市中医院党委组织青年医师宣讲团,深入社区、机关、学校、乡村等地开展健康宣讲活动,将健康知识和党的“好声音”传递到群众身边。

## 多地宣讲 健康知识全面覆盖

此次健康宣讲活动形式丰富、覆盖面广。青年医师宣讲团成员化身健康使者,根据不同受众的特点和需求,精心准备宣讲内容。急诊科医师张转喜脚步不停,先后走进青阳街道老年大学、泉州职业技术大学、毓雅托儿所服务有限公司及晋江市教育局,针对不同人群讲解急救知识、常见疾病预防等内容。在老年大学,他耐心地为老人们讲解心脑血管疾病的防治;在学校和托儿所,他通过生动有趣的方式教孩子们如何正确洗手、预防意外伤害;在教育局,则为机关工作人员普及日常急救技能。

该院妇产科医师刘文杰走进安踏物流园,为园区职工带来女性

健康知识讲座,从常见妇科疾病病的预防到孕期保健,让大家对女性健康有了更深入的了解。针灸康复科医师洪荣凯走进五店市,唐雅瑜走进池店镇状元里“党建+”邻里中心,分别结合中医针灸康复知识,为居民们讲解中医养生保健方法。风湿免疫科医师张澄坦走进晋江文化中心,重症医学科医师张宏伟走进晋江融媒体中心,在各自领域为不同人群送上实用的健康知识。

## 持续创新 提升全民健康素养

晋江市中医院此次组织的健康宣讲活动,不仅内容丰富,而且注重创新。通过与不同场所的合作,将健康知识融入群众的生活场景中,让健康宣讲更加贴近实际、

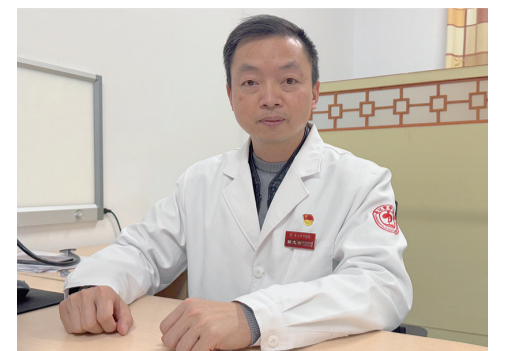
贴近生活。同时,青年医师们用通俗易懂的语言和生动形象的案例进行讲解,使群众能够轻松理解和接受。

活动结束后,群众纷纷表示收获颇丰。一名参加讲座的老人说:“以前对这些健康知识了解得不多,听了医生的讲解,学到了很多实用的养生方法,以后一定会更加注意自己的身体。”一名企业职工也表示:“这样的讲座非常关注自己的健康,希望以后能多举办这样的活动。”

下一步,晋江市中医院将继续以群众需求为导向,持续创新探索更多举措,开展形式多样、内容丰富的健康宣讲活动,有效扩大宣讲宣传覆盖面,推进中医药健康知识普及、传递科学理念,为提升全民健康素养贡献力量。



## 冬至阳气始生 科学养生正当时



### 本期特邀嘉宾——

赖志云,晋江市中医院肺病科主任医师,福建省卫健委“青年岐黄学者培养项目”推荐人才,擅长运用中西医结合方法治疗呼吸系统等急危重症及慢性疾病。其创立的“中医全科建设与发展”援疆项目获评优秀案例,相关诊疗方案在基层医疗机构推广应用。

12月21日将迎来冬至节气,作为二十四节气中“阴极阳生”的关键节点,冬至不仅承载着传统文化中“数九寒天”的起始意义,更是中医养生中“冬藏蓄锐”的黄金期。晋江市中医院肺病科主任医师赖志云结合临床经验与节气特点,为市民送上三份实用养生指南。

### 三暖护体:抵御寒邪的“黄金防线”

“冬至后寒邪最易侵袭人体阳气薄弱处,头颈、腰背、足底是三大关键部位。”赖志云强调。他建议市民外出时佩戴加绒帽子、围巾,避免寒风直吹头部引发头痛;腰背受凉易导致腰膝酸软,可穿着保暖背心或利用午间阳光晒背15分钟;足部保暖则需坚持睡前用40℃温水泡脚20分钟,配合按摩涌泉穴(足底前1/3凹陷处),既能促进血液循环,又能改善睡眠质量。

### 食补有方:温补润燥的“阴阳平衡术”

针对冬至进补的误区,赖志云提出“辨证施补”原则。他推荐两类经典药膳:一是当归生姜羊肉汤,取羊肉200克、当归15克、生姜3片炖煮,适合畏寒肢冷、气血不足者;二是白萝卜排骨汤,以白萝卜500克、排骨300克慢炖,可消食化积、润肺生津,缓解温补过燥。对于热性体质人群,他建议用银耳百合莲子羹替代羊肉,取银耳10克、百合20克、莲子15克熬煮,具有滋阴润燥、清心安神之功效。“进补需循序渐进,避免盲目叠加高热量食物。”赖志云特别提醒,慢性病患者如糖尿病患者应减少粥类摄入,高血压患者需控制盐分,痛风患者慎食动物内脏。

### 动静相宜:藏养精气的“运动处方”

“冬至养生讲究‘动中求静’,运动强度以微汗为度。”赖志云为不同人群定制了运动方案:老年人可选择午后阳光充足时练习八段锦,重点完成“两手托天理三焦”“调理脾胃须单举”等动作,增强脏腑功能;上班族可利用碎片时间进行“办公室微运动”,如坐位抬腿、手指梳头(以指腹从前额发际线梳至后颈),每次5分钟即可缓解疲劳;慢性肺病患者则需坚持腹式呼吸训练,每日早晚各10分钟,吸气时鼓腹、呼气时收腹,有助于提升肺活量。

此外,赖志云强调情绪调养的重要性:“冬至后昼短夜长,易引发情绪低落,可通过听羽调式音乐(如《梅花三弄》)、书写书法或与亲友围炉煮茶等方式疏解压力。”他特别提醒,冬季是心脑血管疾病高发期,老年人晨起时需缓慢起身,避免血压骤升。

### 专家医讯

## 晋江市中医院:名医会聚健康护航

近日,晋江市中医院传来好消息,多位知名专家将陆续前来坐诊,为当地患者带来高水平的医疗服务,让群众在家门口就能享受到优质的医疗资源。患者可通过拨打0595-85674310或关注公众号预约挂号,就诊时携带好相关病历资料。

### 心血管“守护者”:廖懿腾博士坐诊

12月19日起,上海同济大学附属第十人民医院心血管内科廖懿腾博士将每周五在晋江市中医院坐诊。廖懿腾博士师承葛均波院士,在心血管领域造诣深厚。廖博士长期专注于冠心病、心力衰竭及高血压的评估与诊治,熟练掌握冠状动脉造影、冠脉内影像学检查及复杂冠脉介入治疗技术,累计主刀及参与介入手术3000余台。坐诊时间为每周五8:00—12:00、14:30—17:30,出诊诊室在晋江市中医院门诊部4楼402诊室。

### 中医妇科“妙手”:杭远远博士亲诊

12月20日(星期六)9:30—12:00,全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家,中医妇科杭远远博士将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。杭博士毕业于上海交通大学医学院,是上海蔡氏妇科第九代传人,发表多篇SCI和中国科技核心期刊论文。她擅长中西医结合治疗不孕症、子宫内异位症、多囊卵巢综合征、痛经、月经不调等妇科疾病。出诊诊室在爱国楼门诊部四楼402诊室。

### 中医疑难杂症专家:黄俊山主任坐诊

12月21日(星期日),国家级名老中医药专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊,坐诊时间为8:00—12:00、14:30—16:00,出诊诊室在爱国楼门诊部201诊室。黄俊山是医学博士、教授、主任医师,拥有众多头衔和学会任职。他擅长治疗失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不调、更年期、高血压、肿瘤等多种内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症及保健养生调理。

## H3N2 流感高发! 疫苗接种与防护举措成健康“护盾”

近期,晋江不少市民出现发热、肌肉酸痛、咽痛等不适症状,经检测,当前占比超97%的“罪魁祸首”是甲型H3N2流感病毒。面对来势汹汹的H3N2流感,我们该如何应对?日前,记者从晋江市卫生健康局获悉,H3N2并非新出现的毒株,而是已知的流感病毒亚型。

### 警惕! H3N2 流感来袭 这些真相要分清

由于去年流感主要流行H1N1亚型,人群针对H3N2的抗体水平相对较低,使得该毒株感染风险上升,且传播速度比H1N1更快。记者获悉,H3N2流感与普通感冒区别明显,普通感冒多以上呼吸道感染为主,如咳嗽、鼻塞、流涕等;而H3N2流感常伴有39℃~40℃的高热,以及全身酸痛、乏力等全身症状,严重时可能诱发肺炎、心肌炎等严重并发症。婴幼儿、老年人、慢性病患者等人群需格外警惕。

不过大家无须过度恐慌,现有抗原、核酸等检测手段能快速确诊,奥司他韦等抗病毒药物对H3N2流感病毒有较好的抑制效果。而且,今年的流感疫苗已针对H3N2流感病毒亚型“更新配方”,防护效果更具针对性。

### 接种流感疫苗 是最经济的“免疫钥匙”

接种疫苗是预防H3N2流感感染和重症的最有效手段。今年的疫苗“量身定制”,保护更精准。2025—2026年度流感疫苗对甲型H3N2流感病毒亚型疫苗组分进行了更换,三价、四价疫苗均全面覆盖当前流行的流感病毒亚型,与当下流行毒株的匹配性较往年显著提升。

现在接种还来得及,早打早安心。有不少市民误以为错过9—10月最佳接种期就沒用了,实际上流感流行季内接种疫苗均有效,接种后2~4周即可产生保护性抗体,目前正是接种的黄金时段。即使曾感染过流感并痊愈,也建议接种,避免二次感染同一毒株或感染其他亚型毒株。

这些人群优先接种,守护重点群体。建议所有6月龄及以上且无接种禁忌的人群接种流感疫苗。重点和高风险人群如6月龄~5岁儿童、60岁及以上老年人;慢性病患者(如心肺疾病、糖尿病等);孕妇;医务人员、婴幼儿看护人员、学校师生等优先接种。接种时,6月龄~8岁首次接种灭活疫苗需2剂次,9岁及以上每年接种1剂次即可,接种后需现场留观30分钟。

### 个人防护+疫苗 构筑双重屏障

疫苗是核心防线,个人防护则是“第一道关卡”,两者结合才能最大限度降低感染风险及重症概率。个人防护要细致,接触公共物品后要用“七步洗手法”洗手,避免用手揉眼鼻口;前往人群密集或密闭场所,应规范佩戴一次性医用口罩,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或上臂遮挡,随后及时洗手;流感高发期尽量减少不必要的聚餐、聚会。环境防护不松懈,每日开窗2~3次,每次20~30分钟,保持室内空气流通;定期用75%酒精擦拭门把手、手机、键盘等高频接触表面。健康基础要筑牢,均衡饮食、适度运动、保证充足睡眠,避免熬夜和过度劳累,让免疫系统保持良好状态。

若不幸感染,要抓住48小时“黄金窗”,科学处理不慌张。居家隔离,避免前往公共场所,直至症状基本消失;及时用药,发病48小时内遵医嘱服用抗病毒药物,切勿自行服用抗生素;警惕重症,若出现持续高热超3天、呼吸困难、精神萎靡、心悸等症状,应立即就医。

为方便市民接种,晋江市卫健局已部署各基层医疗卫生机构开设流感疫苗接种点,市民可通过“健康晋江”公众号查询就近接种点,提前电话预约,减少排队。让我们积极行动起来,用疫苗接种和科学防护,共同构筑健康防线。

## 沪晋携手 共筑急危重症救治“生命线”



为深化医疗协作,推动优质医疗资源下沉,提升基层重症救治水平,2025年6月,上海市第十人民医院与晋江市中医院开启对口帮扶之旅,选派重症医学科李颖川名医工作室成员曹永梅博士,进行为期半年的驻点工作。曹永梅博士以“医、教、研、管”全方位帮扶为主线,为晋江市中医院急危重症医学中心的发展注入强大动力。

### 技术引领 提升重症救治核心能力

曹永梅博士围绕晋江市中医院急危重症救治的实际需求,将上海重症医学的先进理念与技术系统引入。她重点推动重症超声、血流动力学监测、高级气道管理、持续肾脏替代治疗(CRRT)等多项技术规范开展,为急危重症患者的救治带来了新的希望。

在一例73岁重度蜂蜇伤致多器官功能衰竭患者的救治中,曹永梅博士凭借丰富的经验和精湛的技术,指导团队建立中心静脉通路,实施持续肾脏替代治疗(CRRT)联合血浆置换技术。通过精准清除毒素、稳定内环境,成功将患者从死亡线上拉了回来。此外,困难气道管理、床旁超声引导穿刺等技术的常规开展,显著提高了医院对严重创伤、中毒、多脏器衰竭等急危重症的综合救治能力,让更多患者能够在本地得到及时有效的治疗。

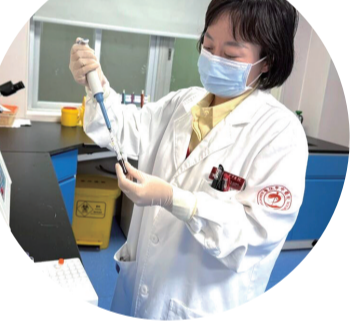
### 教学相长 筑牢人才成长“根基”

曹永梅博士深知人才培养对

于学科发展的重要性,她坚持“医疗与教学并重”,将传帮带融入日常诊疗全过程。半年来,她采用“查房带教+病例讨论+专题讲座”三位一体的培养模式,累计开展教学查房2000余人次,组织疑难病例讨论及专题讲座10余场。在查房过程中,曹永梅博士不仅耐心细致地讲解疾病的诊断和治疗要点,还分享自己的临床经验和思维方法,让科室团队成员受益匪浅。在病例讨论和专题讲座中,她结合实际案例,深入浅出地讲解专业知识,激发了团队成员的学习兴趣和科研热情。通过这种全方位的培养,为科室培养了一批技术过硬、素质优良的医疗人才,为学科的长远发展奠定了坚实的人才基础。

### 科研启航 赋能急救多元实践

着眼于学科的长远竞争力,曹永梅博士在帮扶期间积极推动科研基础建设。她协助医院启动生物样本库建设,指导团队整理临床资料、凝练科学问题。在她的努力下,成功申报省级科研课题1项,聚焦中毒、多发伤等急危重症临床



研究,为科室科研能力提升播下了希望的种子。

同时,曹永梅博士积极参与晋江市急危重症救治体系建设。她指导2025年上半年院前急救质控工作,助力福建省蛇伤救治二级工作站通过验收。在晋江市院前急救职业技能竞赛中,她指导的团队荣获三等奖。此外,她还深入社区开展急救科普,参与赛事医疗保障,推广心肺复苏、气道异物处置等急救技能,提高了公众的自救互救能力,完善了区域急救服务体系。

桥连沪晋,医路情深。半年来,曹永梅博士以精湛的医术和务实的作风,让沪晋医疗协作的成果惠及晋江百姓。那名康复出院的蜂蜇伤老人,正是“大病不出县,重症有保障”的生动写照。未来,晋江市中医院将持续深化与上海市第十人民医院的合作,依托名医工作室等平台,不断加强急危重症医学中心建设,努力为晋江百姓提供更加优质、高效的医疗服务。

## 晋江市第二医院:书香健康润童心

在孩子成长的道路上,健康与知识如同双翼,助力他们翱翔天际。近日,晋江市第二医院(安海医院)第四党支部携手,兴胜社区居委会,于石井书院举办“党建引领成长 书香健康进社区”——书香卫健双报到主题活动暨青少年健康服务活动,为孩子们带来一站式健康关爱。

### 专业筛查趣味研学 开启健康知识大门

活动现场,专业筛查与趣味研学同步进行,为孩子们的健康成长筑牢防线。晋江市第二医院(安海医院)骨科副主任医师蔡国图亲自上阵,为孩子们进行免费的足部、脊柱初步筛查与评估。通过细致检查,及早发现潜在问题,并针对每个孩子的具体情况提供个性化的保健建议,为孩子们的健康成长保驾护航。

在趣味研学环节,知识盛宴精彩纷呈。眼科主任李良文带去“沐浴阳光 预防近视”的近视防控知识讲座,不仅深入浅出地讲解了近视的成因与危害,还现场教学正确眼保健操做法,让孩子们学会科学用眼。康复科主任陈青云则结合脊柱

模型,为家长和孩子们讲解“怎样防治脊柱侧弯”,介绍了脊柱侧弯的定义、中西医预防治疗方法等,生动有趣又浅显易懂,大家听得全神贯注。此外,陈青云还带领孩子们共读《脊柱健康》趣味科普读本,在故事中学习脊柱保健知识,从小培养“挺起脊梁”的良好习惯。

### 亲子互动中医助力 共筑健康成长桥梁

亲子互动环节将活动氛围推向高潮。现场开展脊柱健康相关的八段锦互动游戏,陈青云亲自教授八段锦中能有效锻炼脊柱的招式,如“双手托天理三焦、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧”等。家长和孩子们在轻松愉快的氛围中,一同学习传统养生功法,既增进了亲子情感,又锻炼了身体。

健康咨询台和中医外治治疗区同样热闹非凡。该院医疗专家团队现场坐镇,耐心解答各类健康疑问,为居民提供刮痧拔罐等中医外治治疗,并发放实用的健康宣传资料。活动中,医疗团队还为孩子们送上中医香囊,并让孩子们亲身体验艾灸、通阳护脊的功效,感受中医的独特魅力。



陈青云还带领孩子们学习简单的居家脊柱训练实用妙招,孩子们积极参与,体验得眉开眼笑。党旗护航,健康“脊”划。此次活动不仅为孩子们提供了专业的健康服务,更在书香与互动中传递了健康理念。安海医院以党建引领服务,用专业回馈社区,成为青少年健康成长路上的坚实护航者,为孩子们的未来加油赋能。

