



陈埭中心卫生院： 情暖三八节 守护“她”健康

春风送暖，芳华绽放。在第116个“三八”国际劳动妇女节来临之际，为切实关爱广大女性身心健康，普及健康知识，增强自我保健意识，晋江市陈埭中心卫生院精心策划“今日宠爱女神请查收”主题健康关爱活动，以专业医疗服务与惠民举措，为辖区女性送上节日健康大礼，践行基层医疗机构的责任与担当。



扫码预约报名

健康惠民 盆底康复多重福利暖心上线

产后恢复不佳、咳嗽漏尿、腰酸腹坠等问题，困扰着众多女性。这些都是盆底功能发出的“预警信号”。为帮助女性科学解决盆底健康难题，陈埭中心卫生院盆底康复中心于3月1日至3月31日推出系列惠民活动。

本次福利针对性强：关注该院官方微信公众账号，转发海报至朋友圈，集赞38个免费领取盆底评估1次；连续转发3天，可获盆底评

估+艾灸3次。盆底肌、腹直肌修复均享“10次送5次”，两项同选赠阴道哑铃；乳腺护理“3次送1次”，两人组团两个疗程，额外赠中医专家看诊1次+中医疗疗3次。

温馨沙龙

准妈妈课堂助力科学孕育

为呵护孕期女性健康，传播科学育儿知识，陈埭中心卫生院特别打造准妈妈专属女神沙龙，于3月5日14:00在该院2楼宣教室开启，限额30名准妈妈（可携1名家属）参与。

活动流程简洁实用：14:00签到入场；14:35开展“母乳喂养”专题讲座，解答孕期困惑；15:10有奖互动问答；15:40宝妈插花环节舒缓压力。活动设幸运抽奖，一至三等奖若干名，分别附有精美奖品，参与即赠婴儿毛巾等暖心礼品，现场可咨询预约盆底康复。

专业护航

守护女性全周期健康

陈埭中心卫生院盆底康复中心成立于2017年10月，是晋江市最早开展盆底功能障碍

康复治疗机构之一，也是医院特色专科，始终以患者为中心，提供全周期健康服务。

中心团队实力雄厚，拥有副主任医师2名、主治医师3名、康复治疗师14名，采用国际领先检测技术和先进诊疗设备，精准评估、个性化诊疗。

诊疗范围覆盖盆底功能障碍性疾病、孕产期康复、妇科慢性疾病及妇科术后快速康复，切实解决女性各类健康难题，收获广泛好评。

健康是最美的礼物，关怀是最暖的祝福。感兴趣的市民朋友，可拨打咨询电话：0595-85180167预约报名。

告别“宅冬” 运动重启 教你避开“开春伤”

春暖花开，气温回升，不少市民结束了一冬的“宅家模式”，纷纷走出家门跑步、打球、登山，开启运动计划。但记者从晋江市医院（上海六院福建医院）骨科了解到，近期因肌肉拉伤、关节扭伤等“开春伤”就诊的患者明显增多，其中以中青年和中老年人为主。为此，记者专访了该院骨科医师陈晓峰，为市民送上春季运动防伤干货。



陈晓峰

突然运动 小伙肌肉拉伤

“本想趁着春天多运动减肥，没想到第一天就拉伤了。”今年28岁的王先生告诉记者，冬季他几乎没运动，前几天看到天气晴好，便一次性跑步5公里，跑完后感觉大腿后侧剧痛，按压时疼痛加剧，还出现了轻微瘀青，第二天连走路都受到影响，无奈之下前往医院就诊。

陈晓峰为其检查后，诊断为急性肌肉拉伤。“这是典型的‘开春伤’案例。”陈晓峰在采访中表示，冬季人体肌肉松弛，关节黏滞性强，韧带僵硬，各器官功能处于“低潮期”，就像一部长期闲置的机器，突然高强度运转很容易出问题。“近期这类患者每天能接诊五六例，除了肌肉拉伤，还有踝关节扭伤、膝关节劳损等，多是因为突然增加运动量，热身不充分导致的。”

循序渐进 科学重启运动

如何避免“开春伤”？陈晓峰强调，核心原则就是“循序渐进”，不能急于求成。他结合临床经验，为市民提供了一份可直接套用的春季运动重启计划。

“运动前热身的关键，缺一不可。”陈晓峰提醒，热身要选择低强度有氧运动，比如快走、慢跑、骑自行车，时间控制在10-15分钟，让体温升高、肌肉激活，再针对性拉伸易受伤部位，如大腿、小腿、腰部的肌肉，每个动作保持15-30秒，避免静态拉伸发力过猛。

运动强度需逐步提升，初期以低强度运动为主，每次20-30分钟，每周3-4次，持续1-2周后，再根据身体状态增加时长和强度，逐步加入慢跑、跳绳等中等强度运动，最后再尝试球类、登山等高强度运动。

针对中老年人，陈晓峰特别提醒，避免清晨过早晨练，此时气温偏低，血管收缩，肌肉更僵硬，易诱发损伤，建议选择上午9:00后或下午4:00-5:00运动；同时要提前做好保暖，遵循“洋葱式穿衣法”，运动中及时增减衣物，避免着凉。

若不慎受伤，陈晓峰建议，可采用“休息、冷敷、加压、抬高”的急救方法，伤后24小时内冷敷以减轻肿胀疼痛，避免立即按摩揉搓，若疼痛持续不缓解或活动受限，需及时就医检查。

健康资讯

小儿骨科专家 到晋江市中医院坐诊

本报讯 为方便晋江地区患儿就近享受优质诊疗服务，3月6日（星期五）9:30-11:00，福州市第二总医院小儿骨科主任陈顺有主任医师将莅临晋江市中医院坐诊、手术，切实解决患儿就医难题。

陈顺有为医学博士、教授、博导，深耕小儿骨科临床与科研多年，擅长儿童骨与关节复杂创伤、先天性四肢畸形、脊柱畸形等疑难病症的诊断与治疗，诊疗水平达国际领先，在业内享有盛誉。

本次坐诊地点为晋江市中医院门诊部一楼115诊室骨伤门诊室。有需求的患儿家长可联系吴医生（电话：1860060512，微信同号），或通过晋江市中医院公众号预约。温馨提示，就诊时请携带就诊卡、既往病历及检查报告，便于专家精准诊疗，助力患儿早日康复。

晋江市中医院 开展2026年无偿献血活动



本报讯 热血传温情，医者显担当。近日，晋江市中医院组织开展“热血送暖 为生命接力”2026年无偿献血活动，全院干部职工踊跃参与，以实际行动践行公益使命，保障临床用血需求，彰显医者仁心。

作为救治一线的医务工作者，大家深知血液对危重患者的重要意义。活动发起后，党员干部、团员青年率先垂范，临床医护、行政后勤人员积极响应，主动挽袖献爱心。2月26日，医院在院区设立献血点，方便忙碌的医务人员在家门口完成爱心接力。

献血现场秩序井然，在工作人员引导下，大家依次完成填表登记、血压测量、血液初筛等流程。不少医务人员刚下班便匆匆赶来，献完血稍作休息后，便立即返回岗位继续守护患者健康，用坚守诠释责任。

据统计，本次活动共有217名医务人员成功献血，总献血量达54900毫升。每一袋热血都承载着对生命的敬畏，每一次挽袖都彰显着医者大爱。未来，晋江市中医院将持续践行公益责任，为健康事业发展贡献中医力量。

关节痛别再“热”错了 分清“寒热”是关键



洪荣凯

初春时节，乍暖还寒，不少中老年人“老寒腿”频频发作。关节疼痛、僵硬，甚至红肿，严重影响生活质量。许多人习惯用热毛巾敷、电吹风吹，但有时反而越敷越肿、越吹越痛。热敷和冷敷，究竟该如何选择？晋江市中医院康复医学科主治医师洪荣凯提醒：分清关节痛的“寒”与“热”，对症处理才能事半功倍。

关节痛也有“寒热”之分 冷敷热敷别搞反

“很多人以为‘老寒腿’就是‘寒’，一痛就热敷，这是一个误区。”洪荣凯表示，从中医角度看，关节疼痛可分为“寒痹”和“热痹”，对应现代医学的慢性骨关节炎和急性炎症期，处理方法截然不同。

什么情况该热敷？当关节出现慢性酸痛、僵硬，尤其在受凉或久坐后加重，局部不红不肿，摸上去甚至发凉，这属于“寒痹”，适合热敷。热敷能扩张血管，促进局部血液循环，缓解肌肉痉挛和僵硬。洪荣凯推荐家庭简易热敷法：将粗盐与艾叶（比例为3:1）混合炒热，装入棉布袋，敷于关节处，每次15-20分钟，每日1-2次。艾叶温经散寒，粗盐保温性好，适合慢性寒性关节痛。

什么情况该冷敷？如果关节突然红肿、发热、疼痛剧烈，触摸有明显灼热感，甚至伴有皮肤发红，这可能是急性炎症发作，属于“热痹”。此时若热敷，反而会加重血管扩张，导致炎症渗出更多，肿痛加剧。正确方法是冷敷：用毛巾包裹冰袋或冷水浸湿的毛巾，敷于红肿处，每次10-15分钟，每日可多次。冷敷能收缩血管，减轻局部充血，降低代谢率，缓解红肿热痛。洪荣凯提醒：有些患者关节红肿自行消退后，转为慢性隐痛，此时可转为热敷。关键要学会自我观察：红、肿、热、痛是急性标志，应冷敷；不红不肿，以酸、僵、冷为主，则热敷。

内外兼调 居家护理搭配中医妙招

除了正确敷法，日常调理也至关重要。洪荣凯分享了两个常被忽略的细节：

第一，运动宜“轻缓”忌“负重”。春季关节不适，不宜爬山、爬楼梯、蹲起等加重膝关节负荷的运动。推荐“坐位伸膝”：坐直，双脚平放，缓缓将一侧膝盖伸直，保持5秒后慢慢放下，双腿交替，每天早晚各做20次。此法能增强股四头肌力量，稳定膝关节，且不增加关节压力。

第二，食疗搭配有讲究。慢性寒性痛可配合温通食材，如生姜、羊肉、桂枝，但急性红肿期则宜清淡，避免辛辣发物。洪荣凯推荐一款代茶饮：慢性期用红花3克、枸杞10克泡水，活血通络；急性期用薏米30克（炒黄）、绿豆20克煮水，清热利湿。

“很多患者不知道，情绪紧张也会加重关节痛。”洪荣凯解释，长期焦虑会导致肌肉紧绷，加重关节负担。他建议配合轻柔的腹式呼吸：深吸气的时腹部鼓起，慢呼气时腹部收回，每天练习5分钟，有助于放松身心，缓解疼痛。洪荣凯最后强调，如果关节疼痛持续不缓解，或反复红肿，应及时就医，排查痛风、类风湿等其他疾病。分清寒热，对症护理，才能让关节安然度过季节更替，享受春日暖阳。

3月爱耳正当时 医生提醒：这些护耳误区要避免

“以为听音乐只是放松，没想到把耳朵听出了问题。”近日，22岁的小林因持续耳鸣、听声音模糊，来到晋江市医院（上海六院福建医院）五官科就诊。经检查，小林被确诊为噪声性听觉损伤，罪魁祸首正是他长期高音量佩戴耳机。恰逢3月爱耳关键期，晋江市医院五官科主任李健祥结合该案例，为市民科普耳朵保护知识，拆解日常用耳误区，守护大家的“聆听能力”。

高音量戴耳机 年轻小伙听力受损

据李健祥介绍，小林平时通勤、工作时都习惯佩戴耳机，为了隔绝外界噪声，常常将音量调到最大，有时连续佩戴超过3小时。“一开始只是偶尔耳鸣，以为是没休息好，没放在心上，直到最近听不清别人说话，才意识到问题的严重性。”小林懊悔地说。

李健祥解释，小林的情况并非个例，春季以来，该院已接诊多例类似的年轻患者。“耳朵里的听毛细胞非常脆弱，数量有限且受损后无法再生，长期高音量刺激会逐渐损伤听毛细胞，引

发噪声性听力下降，这种损伤初期隐匿，后期可能不可逆。”他补充道，像小林这样的情况，经过声治疗、药物改善微循环等个性化方案治疗，听力可逐步改善，但需长期避免噪声刺激。

日常护耳方法 常见误区拆解

李健祥提醒，3月气候干燥，耳部黏膜易敏感，加之人们户外活动增多，更要做好耳朵防护。日常护耳可遵循简单易操作的方法：一是遵循“60-60”原则，耳机音量不超过最大音量的60%，连续佩戴不超过60分钟，佩戴后让耳朵休息10-15分钟；二是在地

铁、公交等嘈杂环境，优先选择降噪耳机，避免盲目调大音量；三是保持耳部干燥，洗澡、洗头时避免污水进入耳道，若进水可倾斜耳朵自然排出，切勿用棉签、挖耳勺深挖。

同时，他重点拆解了市民日常用耳的常见误区。误区一，带掏耳=爱干净。耳垢是耳朵的天然保护屏障，可自行脱落，随意掏耳易将耳垢推向耳道深处，甚至划伤鼓膜、引发炎症。误区二，“专业采耳”更安全。市面上的采耳机构良莠不齐，工具消毒不彻底易引发交叉感染，过度清洁还会破坏耳道屏障。误区三，突发耳鸣是“上火”。突发耳鸣、耳闷可能是突发性耳聋的信号，72小时是治疗黄金期，切勿硬扛延误治疗。



陈巧丽

分清春困与疾病

“春困本质上是人体适应季节变化的正常生理反应，并非‘懒’的表现。”陈巧丽开篇便解答了大众的疑惑。她解释，冬季气温低，人体血管收缩，血液集中在核心区域维持体温；春季气温回暖，体表血管扩张，更多血液流向皮肤，导致大脑供血相对不足，而大脑对氧气和养分极为敏感，供血减少就会出现困倦、乏力、注意力不集中等症状。

但陈巧丽也提醒，并非所有春困都可掉以轻心。她结合临床案例进一步说明：“此前接诊过一名56岁的患者，春季持续感到

春困不是“懒” 或是身体在“报警”

“每天上班昏昏沉沉的，喝咖啡、洗冷水脸都不管用，总被同事调侃‘太懒’，可我是真的困。”近日，上班族小林来到晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科就诊，道出了不少人的春季困扰。随着气温回升，春困成为高频词，不少人将其归咎于睡眠不足或惰性，却不知其中可能隐藏着健康隐患。为此，记者专访了该院康复医学科副主任陈巧丽，为大家科学解读春困的真相与应对方法。

全身乏力、少气懒言，起初以为是春困，拖延许久后症状加重，还出现胸闷、心悸，来院检查后排除了器质性疾病，最终确诊为亚健康状态引发的病理性困倦，经针灸调理后才逐渐缓解。

如何区分正常春困与疾病信号？陈巧丽给出了明确指引：“正常春困多在午后明显，调整作息、适当休息后可缓解，无其他不适；若困倦持续超过1周，且伴随面色苍白、头晕心慌，可能是贫血；若同时有畏寒、体重增加、皮肤干燥，则需警惕甲状腺功能减退；此外，糖尿病、脑卒中前期也可能表现为频繁打哈欠、困倦，中老年人尤其要注意。”

春季过敏易误判 医生教你分清花粉过敏与感冒

春回大地，百花盛开，花粉、粉尘等过敏原随风飘散，不少市民出现鼻塞、打喷嚏、流涕等症状，常误以为是感冒自行用药，却迟迟不见好转。为此，记者专访了晋江市安海医院皮肤科医师齐统水，结合临床案例拆解花粉过敏与感冒的核心区别，送上春季过敏防护“干货”，帮大家科学应对“春日困扰”。

误把过敏当感冒 自行用药加重不适

“医生，我真鼻塞、打喷嚏快一周了，吃了感冒药也没效果，反而眼睛越来越痒，连脸上都起了小红疹。”近日，市民林女士来到该院就诊，一脸苦恼地向齐统水求助。

齐统水检查后发现，林女士并非感冒，而是花粉过敏引发的鼻眼症状及轻微皮肤过敏。“近期这类患者特别多，约占门诊接诊量的三成。”齐统水介绍，林女士前时段频繁踏青，接触花粉后引发过敏，却误判为感冒服用抗病毒药物，不仅无效，还因药物刺激加重了皮肤不适，“花粉过敏和感冒症状

相似，但病因、症状细节和治疗方式完全不同，误判误治很容易加重病情”。

4个关键点 快速区分两者差异

采访中，齐统水结合临床经验，用通俗的语言拆解了花粉过敏与感冒的核心区别，帮大家精准判断：“两者最直观的区别是有无全身症状，其次是症状持续时间和诱发因素。”

齐统水表示，感冒是病毒感染引起的急性上呼吸道感染，通常伴随发热、乏力、肌肉酸痛等全身症状，鼻塞、流涕多为脓性或黄绿色鼻涕，症状持续7-10天左右会自行缓

解，无明显诱发因素，可通过飞沫传播。

而花粉过敏是特异性体质人群接触花粉后引发的免疫异常反应，无全身酸痛、发热等全身症状，核心表现为鼻眼痒、频繁打喷嚏、流清水样鼻涕，部分人还会出现皮肤瘙痒、结膜充血等，症状持续时间较长，接触花粉、粉尘后会明显加重，脱离过敏原后可逐渐缓解。

针对本地市民，齐统水还提出“过敏日历”概念：“晋江春季花粉过敏多集中在3-4月，以木本花粉为主，早晚时段花粉浓度较高，易过敏人群可避开这个时段外出，出门做好防护，回家后及时洗脸、清洗鼻腔，减少花粉残留；若出现过敏症状，可在医生指导下使用抗过敏药物，切勿盲目服用感冒药。”



齐统水