

# 《清华好医声》走进晋江市中医院 中医解锁孩子成长密码



春回大地，万物生长，孩子的身高增长也进入“黄金期”。不少家长为孩子身高、脾胃、咳嗽、尿床等问题焦虑。近期，晋江经济报健康视频号专栏《清华好医声》走进晋江市中医院儿科，用2分钟镜头，带大家探秘这家泉州市级重点专科，把专业的春季中医助长知识送到咱家长身边。

## 镜头探秘：解锁春季儿科助长秘籍

视频开篇，趣味轮播动画温柔开场，本报健康主播吴清华一句“您是不是常为孩子的身高、脾胃等问题发愁？”直击家长痛点，引发强烈共鸣。镜头流转间，科室大厅的整洁、荣誉墙的硕果、特色门诊指示牌，无不彰显其专业实力。该视频聚焦春季助长。生长发育门诊内，医生细致为孩子测量身高、查看生长曲线；生长灸器具特写中，袅袅烟雾尽显中医温润。该院儿科副主任李运肖介绍，春季是孩子生长黄金期，通过科学评估、生长激素监测，结合中药调理、生长灸等中西医干预，搭配饮食运动指导，可制定个性化助长方案，助力孩子科学长高。



扶阳助灸 芳香疗法 热奄包 耳穴埋豆

金期，通过科学评估、生长激素监测，结合中药调理、生长灸等中西医干预，搭配饮食运动指导，可制定个性化助长方案，助力孩子科学长高。

## 四大特色专科 全方位守护儿童健康

视频还全面科普了儿科四大特色专科，精准解决家长育儿困扰。脾胃调理门诊中，护士为孩子捏脊、贴敷穴位，医生采用中药内服结合中医外治，不打针、少用药，温和调理脾胃，让孩子吃饭香、吸收好；肺系疾病门诊里，医生娴熟推拿，用中医特色技术帮助孩子宣通肺气、提升免疫力，应对感冒、咳嗽等呼吸道问题；小

儿遗尿/尿频门诊中，医生与患者耐心沟通，通过耳穴压豆等综合方式，帮助孩子摆脱困扰，让家长安心。

镜头混剪更显温暖：中医外治室的火龙罐、中药熏洗设备齐全，医生专注调理的模样、家长点赞的笑容，搭配新生儿监护室的专业救治场景，既有中医温情，又有西医精准，尽显科室温度与实力。视频结尾，就诊信息、温馨提示清晰呈现，为家长提供实用指引。

## 初心如磐：搭建市民与医院的沟通桥梁

视频一经推出，收获家长们一致好评：“春季助长方法太实用，果断收藏！”“不用跑医院

就懂专业知识，太方便了。”“镜头细腻、讲解通俗，大懂家长需求。”

其实，《清华好医声》创办初衷，就是做晋江市民身边的“医院人脉”，搭建市民与医疗机构的桥梁，做好导诊导医，让权威健康知识触手可及。我们深知市民就医的迷茫与健康的焦虑，始终以通俗语言、生动镜头，走进医院、聚焦民生健康，传递实用科普与靠谱指引。

此次走进晋江市中医院儿科，既是普及春季助长知识，也是让大家了解身边优质医疗资源。未来，《清华好医声》将继续坚守初心，深耕健康科普，走进更多医院，用优质内容做咱市民的健康后盾，让大家就医少走弯路、守护健康更安心。关注视频号，解锁更多健康知识，欢迎留言分享你关心的健康话题。

## 健康课堂 肌肤问题别烦恼 专业医美科学改善



随着生活水平提升，人们对皮肤健康和容貌美观的需求日益增长。色斑、暗沉、红血丝、毛孔粗大等常见肌肤问题，困扰着不少人。晋江市医院(上海六院福建医院)整形美容外科常态化开展规范皮肤美容诊疗，配备专业光子治疗设备，其中包含黑金DPL超光子嫩肤设备，为市民提供安全正规的医疗美容服务，引导大家科学护肤、理性变美。本期邀请该科室主治医师郑伟龙开课。

### 本期特邀嘉宾——郑伟龙

美容外科主治医师。毕业于福建医科大学，进修于南方医院整形外科。福建省医学会整形与美容学分会第六届委员会委员、福建省医学会整形与美容学分会青年委员会委员、福建医科大学附属第一医院整形美容专科联盟第一届理事。

擅长：面部微整形、光子嫩肤、面部祛斑祛红痘坑、面部光电仪器运用、护肤品运用、面部年轻化、眼鼻整形、瘢痕修复、脂肪移植手术、体表肿物切除术等。

### 这些常见肌肤问题 可寻求专业诊疗

门诊中，郑伟龙接诊了大量被美容问题困扰的市民。他介绍，许多影响形象的皮肤状况，仅靠护肤品效果有限，规范光子治疗可对部分皮肤问题起到改善作用，如日晒、年龄增长引发的色斑、肤色暗黄等，均在诊疗范围内。

不少市民跟风使用护肤品，不仅效果不佳，还可能加重皮肤负担。郑伟龙表示，护肤品仅作用于皮肤表层，而光子治疗属于医疗行为，需专业医师评估后针对性施治。该院配备相关光子治疗设备，可辅助开展规范诊疗。

### 这几类人群 更适合接受光子治疗

结合临床，郑伟龙总结了更适合光子治疗的人群：一是受日晒斑、雀斑、老年斑等色素斑困扰，常规护理难以淡化者；二是面部红血丝、敏感泛红、早期酒渣鼻、皮肤屏障脆弱者；三是希望改善肤质、延缓老化，有皮肤粗糙、毛孔粗大、细小皱纹、肤色萎黄等问题者；四是有疤痕印、肤色不均，或因作息不规律导致皮肤状态下滑，希望专业修复者。

### 选择正规医院 安全变美更有保障

当前，医美市场良莠不齐，部分非正规场所操作不规范，易引发过敏、色沉、疤痕等问题。郑伟龙提醒，光子治疗属于医疗美容项目，须在正规医疗机构由专业医师开展，才能保障安全与效果。

该院整形美容外科作为正规临床科室，严格按医疗规范诊疗，配备专业光子治疗设备。医师会先全面评估皮肤状态，再制定个性化方案，不夸大效果、不盲目治疗。有肌肤困扰的市民，可前往正规医疗机构咨询就诊，在守护皮肤健康的前提下科学变美。

## 健康问答

### 春季柳絮纷飞 眼睛发痒发红怎么办

读者：春天柳絮纷飞，眼睛又痒又红，还忍不住想揉，该怎么缓解？

晋江市医院(上海六院福建医院)眼科负责人林水龙：春季柳絮等过敏原易引发过敏性结膜炎，揉眼会加重症状甚至损伤角膜。首先，外出佩戴护目镜和口罩，减少过敏原接触；其次，回家后及时用生理盐水冲洗眼部，缓解不适；此外，可遵医嘱使用抗过敏滴眼液，避免自行用激素类眼药水。若出现眼痛、视力下降等情况，需立即到眼科就诊。

### 春季易怒焦虑 别把情绪波动当“矫情”

3月以来，光照时长逐渐增加，气温起伏不定，不少市民出现莫名烦躁、易怒、焦虑，甚至失眠、情绪低落等情况，这被称为“春季情绪综合征”。很多人将其归咎于性格不好、抗压能力弱，认为是“矫情”的表现，却不知道并非个人性格问题，而是生理变化与环境因素共同作用的结果。为此，我们专访了晋江市第三医院儿童青少年心理门诊主治医师林喜凤，揭开春季情绪波动的真相，传授简单有效的调节方法。

### 春季易怒焦虑 真

“最近特别容易发火，一点小事就控制不住，晚上还睡不着，心情很低落，连自己都觉得反常。”市民刘女士的倾诉，道出了不少人的春季困扰。随着春季来临，昼夜温差大，光照时长变化明显，加上工作节奏加快、生活压力上升，越来越多人被负面情绪困扰，轻则烦躁易怒，重则焦虑失眠，影响正常工作与生活。

林喜凤表示，春季是情绪问题的高发期，“春季情绪综合征”并非个例，尤其多见于压力大的上班族、青少年和本身情绪敏感的人群。此时人体受日照时长改变的影响，血清素、多巴胺等调节情绪的神经递质分泌出现波动，直接导致情绪敏感、易躁、焦虑，再叠加外界压力，情绪失控的概率会明显上升。

### 季节在改变你的大脑

很多人认为，春季易怒焦虑是“矫情”“抗压能力差”。对此，林喜凤明确纠正，情绪波动背后有明确的医学原因，是季节变化对大脑产生影响后的正常生理反应，并非个人性格缺陷。她解释，大脑内的神经递质负责调节情绪，而春季光照、气温的剧烈变化，会干扰神经递质的稳定分泌，让大脑处于“敏感状态”，进而引发一系列情绪问题。

针对春季情绪波动，林喜凤给出了三步简单有效的调节方法：一是固定作息，杜绝熬夜，充足的睡眠是稳定情绪的基础，能帮助神经递质恢复平衡；二是坚持户外晒太阳，每天30分钟左右，可促进血清素等“快乐激素”分泌，缓解焦虑烦躁；三是减少无效社交和手机刷屏，避免过度接收负面信息，通过深呼吸、散步、冥想等方式放松身心，释放压力。

林喜凤特别强调，若情绪低落、焦虑易怒的状态持续超过两周，且伴随兴趣下降、食欲改变、自我否定、失眠加重等症状，可能是抑郁或焦虑障碍的信号，需尽快寻求专业医疗干预，切勿忽视或硬扛。春季情绪不稳很常见，学会科学调节，就是守护自身的心理健康。

# 岐黄润古寨 侨乡享安康 晋江国医节活动圆满落幕

近日，恰逢第97届“中国国医节”将至，2026年晋江市“国医节”启动仪式在东西镇古寨圆满举办。本次活动以“岐黄润古寨 侨乡享安康”为主题，通过名医义诊、特色体验、文化展演等丰富形式，让千余名市民在家门口感受中医药文化魅力，享受优质中医药健康服务，成为侨乡春日里一场暖心的健康文化盛宴。

## 名医齐聚体验丰富 中医药魅力深入人心

活动现场亮点纷呈，中医减重门诊、中医儿童生长门诊正式揭牌，为市民全年龄段健康守护添上专业阵地。启动仪式上，八段锦、太极拳养生操展示刚柔并济，武术表演搭配南音演出，让闽南非遗与中医药文化交融，尽显本土特色。郭为汀、蔡文墨、石磊等十余位国家级、省级、泉州市级名老中医组成的“名医天团”坐镇义诊区，为市民提供免费把脉、健康咨询、测血压血糖等服务。增设的减重、儿童生长发育专项咨询台，精准对接不同人群需求。现场问诊市民络绎不绝，累计为超500名市民提供一对一诊疗服务。

八大主题体验区同步开放，中药灯谜、香囊DIY、中药辨识小课堂让市民趣味学中医；针灸、推拿、刮痧等外治体验，让大家亲身感受传统医术的神奇；茶艺绘画、书香养生等板块，让市民在创作中读懂中医之美。现场还免费发放艾草锤、牛角刮痧板、中药香囊等千份养生好礼，让市民收获健康与实惠。

## 资源下沉服务惠民 侨乡群众收获满满

东石中心卫生院党支部书记苏杭州在接受采访时表示，本次国医节落地东石，是传承中医药文化、提升基层中医药服务能力的重要举措。医院始终推动优质中医药资源下沉，此次通过名医坐诊、特色门诊揭牌、多元体验打造，让中医药真正融入市民日常生活。

他还表示，后续，卫生院将以此次活动为契机，依托中医馆升级成果，持续引进上级专家资源，完善中医特色诊疗体系，常态化开展中医药科普进社区、进乡村活动，让侨乡百姓在家门口就能享受便捷、专业的中医药服务。

活动赢得市民一致好评。东石本地的张阿姨带着孩子参与活动，完成儿童生长发育咨询并亲手制作了香囊，直言“不用跑大医院看名医，还能陪孩子学中医知识，特别实用”。市民李先生体验推拿后缓解了颈椎不适，还学到护颈妙招，感慨活动既消除身体困扰，又传授养生知识。不少年轻市民也表示，趣味体验打破了对中医药的刻板印象，感受到了传统中医药的深厚底蕴。

此次国医节活动，让中医药文化在侨乡落地生根，更让健康养生理念深入人心，为健康晋江建设注入了浓郁的中医疗力。



# 踏春寻百草 药香沁童心 晋江市中医院开展国医节亲子中草药辨识活动



春山藏百草，药香润童心。为庆祝第97个“中国国医节”，传承中医药文化，3月14日，晋江市中医院组织职工及其子女，走进聚龙山森林公园，开展“绿野药香·杏林寻踪”中草药辨识亲子活动，让“医二代”在自然中感受中医药的独特魅力，传承中医文化薪火。

## 寻药山林间 亲子共探秘

活动当天，中医院职工及其子女共50多人组成的队伍，带着满满的期待走进聚龙山森林公园。活动伊始，每个孩子都领到了一本图文并茂的《野外认草药彩色图鉴》，成为他们“寻药”路上的得力助手。平日里坚守在诊室、药房的医护人员，此刻放下忙碌，化身孩子们的“专属中药老师”，牵着孩子的手漫步山林之中，一同探寻藏在草木间的“本草奥秘”。

资深中药师带队前行，沿着蜿蜒山径，俯身寻觅各类中草药，结合实物为孩子们详细讲解薄荷、金银花、车前草等常见草药的形态特征、生长习性及应用价值。“大家凑近闻一闻，这股清香味就是薄荷，它能清热解暑、提神醒脑。”一位医生家长蹲下身子，指着一株野草耐心讲解。孩子们仔细嗅闻后，兴奋地说出草药名称，亲子间的互动让书本上抽象的“四气五味”变得生动可感。

## 药香润童心 文化薪火传

活动现场，孩子们兴致高昂，时而蹲下身仔细观察草木的叶片、根茎，时而翻开图鉴认真比对，每认出一种草药，都忍不住拉着父母分享喜悦，清脆的笑声在山谷间久久回荡。通过此次亲子活动，孩子们不仅认识了多种常见中草药，更在潜移默化中了解

了中医药文化的博大精深，也感受到了父母工作的辛苦与意义。

据了解，此次亲子中草药辨识活动，是晋江市中医院国医节系列活动的重要组成部分。下一步，该院将继续创新活动形式，打造兼具专业性与趣味性的中医药文化传承活动，让中医药文化从山野走进诊室、走进家庭，让更多人感受传统医学的魅力，助力中医药文化薪火相传。



# 鼻炎感冒难分辨 医生提醒别吃错药

3月，春风拂面，花粉、尘螨等过敏原增多，不少市民出现喷嚏连连、鼻塞流涕的症状，很多人下意识当作感冒治疗，服用感冒药一周后症状仍未缓解，才发现原来是过敏性鼻炎在作祟。误判病情、吃错药，不仅耽误治疗，还可能加重不适。为此，我们专访了晋江市中医院五官科医师卢晓环，为市民详解鼻炎与感冒的区别，传授春季鼻炎的科学应对方法。

## 鼻炎感冒难分辨 易踩用药误区

“连续打喷嚏、流鼻涕，以为是感冒，吃了好多感冒药都没用，鼻子还是痒得难受。后来去医院检查，才知道是过敏性鼻炎。”市民吴女士的经历，是春季很多人的常见误区。卢晓环介绍，春季是过敏性鼻炎的高发期，其症状与感冒相似，都有鼻塞、流涕、打喷嚏，导致很多人混淆两者，盲目用药。

她表示，春季就诊人群中，因误将鼻炎当作感冒治疗、吃错药的患者不在少数，很多人不清楚两者的核心区别，导致症状反复，甚至

加重鼻腔不适，影响正常生活和工作。

## 鼻炎与感冒一招分清

如何快速区分鼻炎与感冒，避免吃错药？卢晓环给出了简单易懂的判断方法，核心在于症状和病程的差异。她介绍，感冒多由病毒感染引起，除了鼻塞、流涕、打喷嚏，通常会伴随发热、咽痛、全身乏力、肌肉酸痛等症状，且病程较短，一般一周左右可自行痊愈。而过敏性鼻炎是由过敏原刺激引发的鼻腔炎症，核心症状为连续打喷嚏、鼻塞、眼痒、流清水样鼻涕，通常不伴随发热和全身乏力，且症状会反复发作，尤其在接触花粉、尘螨等过敏原后会加重，病程也较长，若不干预会持续困扰患者。

## 春季鼻炎：提前干预 持续应对

卢晓环强调，春季过敏性鼻炎并非“硬扛”就能好转，提前干预、科学护理，才能有效缓解症状、减少发作。她给出了四点实用建议：一是花粉季提前规范用药，在医生指导下使用鼻用激素、抗组胺药，提前预防症状发作；二是外出时佩戴口罩，减少花粉、尘螨吸入，避免直接接触刺激鼻腔；三是回家后及时用生理盐水清洗鼻，清洁鼻腔内的过敏原和分泌物，缓解鼻塞、鼻痒；四是居家时关闭门窗，减少室外花粉进入，同时保持室内通风干燥，减少尘螨滋生。



她提醒，若出现连续喷嚏、鼻痒等症状，先对照区分是感冒还是鼻炎，切勿盲目服用感冒药。过敏性鼻炎可防可控，关键在于科学干预、避开过敏原，若症状反复或加重，应及时就医，在专业医师指导下规范治疗，守护鼻腔健康。

她提醒，若出现连续喷嚏、鼻痒等症状，先对照区分是感冒还是鼻炎，切勿盲目服用感冒药。过敏性鼻炎可防可控，关键在于科学干预、避开过敏原，若症状反复或加重，应及时就医，在专业医师指导下规范治疗，守护鼻腔健康。