



护航民生健康 筑牢肝脏防护

晋江市医院晋南分院开启招募啦!

近年来,随着生活方式转变,脂肪肝已成为高发慢性代谢疾病。为扎实推进健康民生工程,普及科学防病理念,帮助辖区群众早干预、早逆转肝脏健康问题,晋江市医院晋南分院依托内分泌科体重管理门诊,正式启动2026脂肪肝专项健康管理惠民项目,以专业诊疗服务守护群众身心健康。

正视隐患 破除脂肪肝认知误区

日常生活中,不少群众对脂肪肝存在轻视心理,认为该病无痛无感、无需治疗。实则肝脏是人体沉默的代谢核心器官,脂肪肝属于典型进展性疾病,会按照单纯脂肪肝、脂肪性肝炎、肝纤维化逐步发展,严重时可能诱发肝硬化甚至肝癌,部分病情还会直接癌变。

的重要预警信号,患病群体患上糖尿病的风险提升2至3倍,心梗、卒中、高血压、高血脂、高尿酸等并发症风险大幅增加。很多人常年疲惫乏力、体虚气短,正是肝脏代谢受损、内脏脂肪超标引发的身体预警,亟须引起全社会重视。

科学施策 精准干预实现病情逆转

医学临床证实,脂肪肝是为数不多可通过规范诊疗实现临床治愈的

慢性肝病。合理管控饮食、坚持科学运动,搭配专业医疗指导,就能有效减少肝脏脂肪沉积,修复肝功能,阻断病情恶化。

本次惠民项目整合中西医优质医疗资源,推出多项公益免费服务:为参与者量身定制专属调理方案,开展一对一全程动态健康管理;免费提供肝脏CT、肝肾功能、血糖血脂等专项医学筛查;常态化监测体重、血脂及内脏脂肪数据;落实穴位埋线治疗费用减免政策,全程跟进肠道菌群动态监测,全方位保障减脂

护肝安全有效。

惠民招募 稀缺公益名额限时申领

为扩大惠民覆盖面,项目明确规范招募标准:年龄18至50周岁,经B超、CT确诊脂肪肝,且体重指数BMI≥24kg/m²的城乡居民均可报名参与。项目周期为三个月,参与者需遵从医护团队诊疗安排,按时完成每月复诊评估。

该项目将于2027年4月全面收官,目前仅剩最后60个公益名额,实行先报先得。市民可扫码完成线上预报名,工作人员将逐一电话回访预约面诊,最终入围资格以专业医疗评估结果为准。

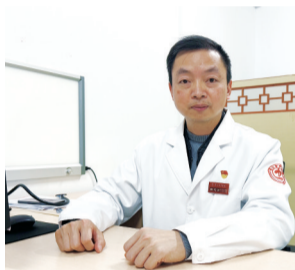
坚守健康为民初心,践行公益珍

疗使命。晋江市医院晋南分院将持续深耕慢性病防治工作,以务实举措普及健康知识,优化便民医疗服务,切实增强群众健康获得感,全力助力健康城市建设稳步推进。咨询电话:18159375738(工作时间:8:00—12:00、14:00—17:00)。



扫码报名参与

干燥易干咳 中医食疗巧润肺



赖志云

近日,不少晋江市民被干咳、咽干、咽痒等不适困扰。晋江市中医院肺病科主任医师赖志云提醒,春季风大干燥,易耗伤人体津液,肺为“娇脏”,喜润恶燥,最易受燥邪侵袭引发干咳。市民可通过中医食疗与日常调

理,润肺生津,缓解春燥不适。

春燥伤肺 干咳频发有缘由

赖志云介绍,从中医角度看,春季属木,肝气升发易“木火刑金”,耗伤肺阴;加之春风干燥,昼夜温差大,呼吸道黏膜水分流失,防御功能下降,外邪易乘虚而入,侵袭肺部,导致肺失宣降,出现干咳无痰、咽喉干痒、声音嘶哑等症状,体质偏阴虚、平时易口干舌燥的人群更易中招。

“春季干咳多为‘燥咳’,与感冒引发的咳嗽不同,特点是干咳少痰,夜间、晨起及遇风时加重,还常伴有口鼻干燥、皮肤起皮。”赖志云表示,此时不宜盲目用镇咳药,应从“润肺生津、滋阴润燥”入手,食疗是温和有效的首选方法。

食疗有方 家常汤羹润肺止咳

针对春季燥咳,赖志云推荐三款经典中医食疗方,取材家常、制作简便,老少皆宜。

银耳雪梨百合羹:取干银耳5克泡发撕小朵,雪梨1个去皮切块,干百合10克洗净,加适量清水大火煮沸后,转小火慢炖40分钟,加冰糖调味。银耳滋阴、雪梨生津、百合安神,可缓解干咳、咽干。

玉竹麦冬雪梨汤:雪梨2个切块,玉竹15克、麦冬10克、南北杏10克浸泡10分钟,加无花果3颗、陈皮1小块,入砂锅大火煮沸后小火炖1.5小时,加冰糖调味,适合久咳、咽干人群。

百合川贝瘦肉汤:百合20克、川贝5克、猪瘦肉100克、陈皮1角,瘦肉焯水后与其他食材一同放入炖盅,小火炖1小时,适合感冒后干咳、体质虚弱者。

日常调理 护肺润燥有妙招

除食疗外,赖志云还给出日常护肺建议。饮食上,遵循“少酸增甘、清淡甘润”原则,多吃白萝卜、荸荠等白色润肺食物,少吃辛辣油炸食品;晨起喝一杯温开水,补充水分。

起居上,23时前入睡养足肝肺之阴,早晚添衣护好颈项、背部,避免风邪入侵;室内常通风,可放加湿器缓解干燥。运动选择太极拳、慢跑等温和项目,运动后及时补水。

赖志云提醒,若干咳持续超过一周,或伴有发热、胸痛等症状,需及时就医排查肺部疾病。春季养肺重在“润”与“防”,食疗与日常调理结合,可有效抵御春燥,呵护肺部健康。



陈巧丽

春困来袭别硬扛 科学调理焕活力

春回大地,万物复苏,不少市民却被“春眠不觉晓”所困扰,白天哈欠连天、精神萎靡,严重影响工作效率。晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科副主任陈巧丽提醒,春困并非单纯“没睡够”,而是季节转换时人体的正常生理适应反应,通过科学调理可有效缓解,无需过度焦虑。

春困并非懒 是身体在“换季”

陈巧丽介绍,春困主要由三方面因素导致:春季气温回升,皮肤血管扩张,体表血液循环加快,大脑供血供氧相对减少,易引发困倦;昼长夜短使日照增加,褪黑素分泌节律改变,生物钟未及时调整,导致夜间睡眠质量下降;闽南地区春季多雨潮湿,湿气困脾阳,影响脾胃运化和气血运行,让人浑身乏力、昏昏欲睡。

她强调,多数春困持续1—2周可自行缓解,若持续时间超过2周且伴随头晕头痛、肢体麻木等症状,需警惕颈椎病、贫血等疾病,及时就医排查。

穴位按摩,快速提神小妙招。陈巧丽建议,犯困时可通过穴位按摩缓解:顺

时针按揉太阳穴1分钟,减轻头部疲劳;按压足三里穴(外膝眼下3寸)5分钟,健脾祛湿、提振精神;按揉风池穴,促进头部血液循环,快速减轻困意。陈巧丽表示,科学调理可帮助市民顺利度过“春困期”,守护春日健康。

三招科学解困 唤醒春日活力

作息规律,顺应自然节律。陈巧丽建议,每天保证7—8小时睡眠,尽量23时前入睡,6—7时起床,顺应春季阳气升发规律。午休控制在20—30分钟,避免过长影响夜间睡眠;周末补觉不超过2小时,防止打乱生物钟。同时每天开窗通

风15—20分钟,改善大脑供血。

饮食调理,健脾祛湿提神。春季饮食宜清淡,遵循“少酸增甘、健脾祛湿”原则,多吃山药、薏苡仁等健脾祛湿食物,搭配应季蔬菜补充维生素。早餐增加鸡蛋、牛奶等优质蛋白质,午餐减少高油高糖食物,避免餐后困倦;可适量饮用绿茶、薄荷茶提神,忌过量摄入咖啡因。

适度运动,升发阳气促循环。“动则生阳”,陈巧丽推荐每天进行30分钟快走、慢跑、八段锦等有氧运动,促进血液循环、提升大脑供氧量。工作间隙每小时起身活动5分钟,做拉伸、扩胸运动;周末踏青晒太阳,促进血清素合成,改善精神状态。

光子治疗后如何科学护理? 听听咱厝医生怎么说



郑伟龙

不少市民接受光子治疗后,因护理不当导致恢复延长、效果打折。晋江市医院(上海六院福建医院)整形美容外科主治医师郑伟龙提醒,光子治疗后皮肤处于敏感修复期,无论采用何种光子治疗设备,科学护理都是关键,做好养护才能让皮肤安全恢复。

术后轻微反应属正常 不必过度焦虑

很多患者术后看到皮肤发红、发肿便担心副作用,郑伟龙解释,这些多为暂时性正常反应:眼周、鼻翼等敏感部位可能轻微肿胀,1—2天可消退;术后普遍有短暂红斑,敏感肌可能稍明显,3天内会缓解。

部分患者治疗区域会出现薄痂,这是皮肤自我修复的正常过程;护理不当可能出现干燥、瘙痒,外用保湿产品即可改善;

少数人有短暂色素沉着,2—3周可自行消退。光子治疗术后反应因人而异,遵医嘱护理大多能平稳恢复。

做好护理 一周左右恢复理想

32岁的陈女士因长期面对电脑、防晒不到位,脸颊色斑明显、肤色暗沉,年初前往正规医院就诊,医师为其评估后实施光子治疗。

“刚做完脸有点红、发热,医生及时冷

敷后舒服很多。”陈女士说,她严格遵医嘱,不揉搓脸部、每日敷修复面膜、出门做好防晒,第三天局部出现薄痂,未用手抠,一周左右痂皮自然脱落,皮肤无痕迹,色斑淡化、肤色均匀。

分情况护理 牢记这些核心要点

根据治疗强度,术后护理有所区别:基础嫩肤治疗后,清洁后敷常温补水面膜即可;针对色斑、红血丝的加强治疗后,需及时用冰水混合物冷敷,避免过冷刺激。

术后若有结痂、发痒,严禁抓挠撕扯,需让痂皮自然脱落;术后5—7天加强保湿,优先使用医用修复护肤品;严格防晒,优先物理防晒,必要时使用SPF30以上防晒霜。

饮食上少吃辛辣刺激性食物,多吃蔬菜水果;术后3天内避免剧烈运动、高温环境,保证规律作息。郑伟龙建议,治疗一个月后按时复诊,由医师查看恢复情况,指导后续皮肤管理。

中老年睡眠障碍咋调整?

本报讯 近日,本报发起的“健康话题:中老年睡眠障碍的科学调理方案”主题征集活动顺利结束。活动聚焦中老年人失眠、易醒、睡眠质量差等常见问题,面向市民征集困扰与调理经验,引发广泛关注。

睡眠障碍是中老年人群的高发问题,不仅会导致日间精神萎靡,还与高血压、糖尿病等慢性疾病密切相关,严重威胁身心健康。

本次征集围绕中医调理、生活习惯调整、药物与保健品选择等核心问题展开,吸引了50岁以上中老年人及关注父母睡眠的中青年家属积极参与。“我今年62岁,失眠快三年了,每晚只能睡三四个小时,白天没精神,试过喝热牛奶、泡脚,效果都不明显。”市民陈阿姨的留言道出了许多中老年人的共同烦恼。多数人表示,面对睡眠问题,因缺乏专业知识常陷入调理误区,迫切需要专业医师提供清晰、安全、可行的指导。

针对投稿中的集中问题,本报特邀晋江市第三医院睡眠科负责人吴丹给出专业解答。她表示,中老年睡眠障碍调理需遵循“科学干预、安全优先”原则,优先采用非药物方式,必要时在医生指导下合理用药,切勿盲目尝试偏方或自行服药。

关于中医调理,针灸、食疗有辅助作用,但需辨证施治:针灸需专业中医师根据体质选穴,适用于气血不足、肝郁气滞等证型;食疗可适量食用百合、莲子、小米等安神食材,睡前避免辛辣油腻食物,且调理需循序渐进。

生活习惯调整方面,她强调规律作息是关键,每天固定上床和起床时间,周末也不例外;睡前一小时远离电子产品,可通过听轻音乐、阅读放松;保持卧室安静幽暗、温度适宜;白天适量散步、打太极拳,睡前1—2小时避免剧烈运动。

健康资讯

三甲名医齐聚晋江 赋能百姓健康

本报讯 为进一步提升咱厝医疗服务水平,让市民在家门口就能享受省级优质诊疗资源,近日,晋江市中医院特邀多位省内外知名三甲专家分批来院坐诊,涵盖耳鼻喉、心血管、甲状腺乳腺三大重点学科,精准破解群众看病难、看名医难的痛点,守护市民身心健康。

4月3日至4日,江西吁江医派传承人、江西省名中医邓净净主任莅临该院坐诊。作为吁江喉科第七代首位传承人,邓净净深耕耳鼻喉临床、教学与科研39年,学术底蕴深厚。她擅长运用针灸刀、中药、导引等中医特色疗法,针对性诊治各类耳鼻喉、口腔疑难病症。在咽喉领域专攻声嘶、咽喉炎、声带疾病等;耳科擅长耳鸣、突发性耳聋、眩晕诊疗;鼻科精治过敏性鼻炎、鼻窦炎,同时对术后康复、亚健康调理也有独到经验。4月3日全天,专家在总院耳鼻喉科203诊室坐诊;4月4日上午及下午时段,移步爱国楼门诊部116诊室接诊,满足不同片区患者就医需求。

4月1日,福建中医药大学附属人民医院心血管科李翠云主任到院坐诊。李翠云为医学博士、科室主任,从事心血管诊疗工作20多年。她专业擅长中西医结合诊治高血压、冠心病、心衰、心肌病,以及房颤、室速等各类心律失常疾病,凭借丰富临床经验,可为中老年心血管慢病患者、急症恢复期患者提供精准诊疗与个性化用药指导,坐诊时间为当日上午8:00至11:30,接诊诊室位于爱国楼门诊部二楼202诊室。

4月2日,福建医科大学附属协和医院甲状腺外科赵文新教授团队王思思博士,莅临该院开展坐诊与手术帮扶。王思思为医学博士,专注甲状腺癌基础与临床研究,精通甲状腺结节精准诊断、早期甲状腺癌射频消融、内镜微创甲状腺手术等前沿技术。

本次专家坐诊均开通专属预约通道,市民可通过指定联系电话预约挂号:0595-85891234(总院预约中心)、科室专线及晋江市中医院官方公众号预约挂号。温馨提醒,就诊时请携带病历、检查报告、医保卡等相关资料,便于专家精准研判病情。



晋江市医院经济开发区院区



门诊预约挂号0595-82112320

本版由本报记者吴清华采写

公益广告

妈妈 我想以后 去跳舞

你撕掉的 可能是孩子的梦想