

晋江市中医院:医企共建 携手同行

为深入贯彻新时代党的建设总要求,探索“医企共建、沪晋联动”党建新模式,推动党建与医疗、企业发展深度融合,4月18日上午,利郎(中国)有限公司、上海市第十人民医院、晋江市中医院三方党建共建签约仪式顺利举行。利郎公司党委书记胡诚初及党委班子成员,上海十院党委书记李颖川一行,晋江市卫健委局长蔡婉滨、晋江市中医院党委书记陈文添、院长刘其聪及医院相关负责人出席活动,仪式由蔡婉滨主持。



党建携手聚合力 三方签约启新程

活动现场庄重有序,晋江市中医院党委书记陈文添致辞,对各位嘉宾表示欢迎,对各方支持表示感谢。他表示,三方党建共建是践行“健康中国”战略、服务晋民生生的重要举措,医院将以签约为起点,打造医企协

同、沪晋联动的党建共建标杆。利郎公司党委书记胡诚初表示,党建是企业发展的核心动力,此次共建开启沪晋医疗资源联动新征程。利郎将秉持共赢原则,在人才培养、职工健康保障等方面发力,推动合作走深走实。

上海十院党委书记李颖川表示,将发挥医疗优势,联合晋江市中医院开展义诊、急救培训等惠民服务,守护群众健康;依托利郎平台促进文化交流,以党建引领实现三方共赢。现场,三方代表签署共建协议,标志着战略合作正式启动。

经验分享促提升 思想领航明方向

签约结束后,胡诚初以《晋江经验 铸就利郎》为题作专题分享,结合企业发展案例,解读“晋江经验”指引

联动服务惠民生 共建实效暖人心

党建共建重在实效,当天上海十院多学科专家深入晋江市中医院,开展教学查房、疑难病例会诊等帮扶工作,提升本地诊疗水平。同时,沪晋专家走进利郎公司开展急救培训,并在五店市开展“杏林春暖 晋享健康”义诊,让共建成果惠及企业职工与市民。

此次签约仪式搭建起三方常态化交流平台,为医院党建注入新活力。下一步,晋江中医院将深化与上海十院、利郎公司的合作,把党建优势转化为发展优势,以高质量党建引领医院高质量发展,为“健康晋江”建设贡献力量。

春季儿童健康防护 守护成长关键期

春季是儿童生长发育黄金期,也是传染病、过敏等疾病高发期。记者走访咱厝基层各大卫生院、社区卫生服务中心发现,近期儿童就诊量明显上升,就诊类型以流感、手足口病、过敏为主。晋江市疾控中心提醒咱厝市民:儿童免疫力较弱,春季防护需全方位发力,为孩子成长保驾护航。

春季儿童易患病 警惕三大健康问题

市民王女士的3岁孩子近期反复咳嗽、发热,还出现皮肤痒痒症状,经诊断为流感合并过敏。“孩子体质弱,春天总生病,看着特别心疼。”王女士的困扰,是许多家长春季的共同烦恼。该中心健康科科长叶福全介绍,儿童春季易患三类疾病:呼吸道感染病通过飞沫传播,症状多为高烧、皮疹;消化道疾病因饮食不洁、卫生差引发,表现为呕吐、腹泻;过敏性疾病由花粉、尘螨引发,会出现痒痒、打喷嚏等症状。此外,儿童春季还易出现春困、消化不良、生长痛等问题,需全面做好防护。

传染病防控 筑牢免疫屏障

叶福全表示,接种疫苗是预防儿童传染病的有效手段,家长需按时带孩子完成流感、水痘等疫苗接种,未按时接种的要及时补种。日常防护同样重要,家长要教会孩子正确洗手,饭前便后、外出回家及时清洗;少带孩子去人群密集场所,外出规范佩戴口罩;家中常通风,定期消毒孩子的玩具、餐具。学校、托幼机构需落实晨午检制度,发现孩子发热、呕吐、皮疹等症状,立即通知家长接回就医,并对教室消毒,避免聚集性疫情发生。

过敏与日常护理 呵护儿童健康

预防儿童过敏,花粉季需减少孩子外出,外出时佩戴口罩、护目镜,回家后及时清洁面部和衣物;居家要勤晒被褥、清洗空调滤网,尽量不开花植物。日常护理中,要保证孩子均衡饮食、充足睡眠,每天睡眠10-12小时,适量运动增强免疫力。若孩子出现过敏或传染病症状,需及时就医,不带病上学,避免传染他人,守护孩子及身边人的健康。

春困嗜睡精神差 早睡早起解疲乏

春暖花开,不少市民出现困倦乏力、昏沉嗜睡、注意力不集中等“春困”症状,白天精神萎靡、疲惫不堪,严重影响工作与生活。针对春季常见春困问题,记者专访晋江市医院(上海六院福建分院)康复医学科副主任医师陈巧丽,结合中医康复理念,给出科学实用、简单易操作的调理建议,助力市民摆脱疲乏、重拾精气神。



认清春困根源

陈巧丽介绍,春季气温回升、湿气渐重,人体肝气开始升发,但脾胃运化功能偏弱,湿邪容易淤积体内,导致清阳不升、头目昏沉,就形成了典型春困。很多人误以为春困是睡得不够,盲目补觉、赖床,反而会进一步抑制阳气生发,陷入越睡越困、越困越懒的恶性循环。春季顺应自然节律,做到早睡早起,才是缓解春困最基础、最有效的核心原则。夜晚早睡可养肝藏阳,清晨早起能顺应阳气升发,从根源上改善嗜睡乏力状态。

科学午睡不贪眠

陈巧丽强调,调理春困首要规范作息,严格践行早睡早起。建议每晚11点前入睡,不熬夜耗伤肝阴;清晨7点左右按时起床,不赖床闷睡,让身体阳气顺利升发。春季白昼渐长,夜间睡眠无需过长,每日保证7-8小时充足睡眠即可。白天困倦可适当午睡,但时长严格控制在20-30分钟,午睡过久会打乱夜间睡眠节律,加重晚间入睡困难、白天昏沉乏力。同时晨起开窗通风、多晒太阳,可驱散体内湿气,振奋阳气,快速改善晨起昏沉。

健脾祛湿通气血

饮食上,陈巧丽建议以健脾祛湿、清淡易消化为主。少吃油腻厚味、生冷寒凉食物,避免加重脾胃负担与体内湿气;多食山药、薏米、红豆、春笋、荠菜等食材,日常可冲泡陈皮茯苓茶疏肝祛湿。晚餐尽量清淡少食,防止积食影响夜间睡眠质量。

运动切忌剧烈劳累,春季阳气初生,剧烈运动易耗气伤阳。推荐每日进行散步、八段锦、晨起拉伸等温和运动,疏通经络,促进气血循环。日常可按揉百会、足三里等醒神健脾穴位,快速缓解头昏困倦,配合晨起梳头、伸懒腰等小动作,升阳醒脑效果更佳。

陈巧丽提醒,春困是春季正常生理现象,无需过度焦虑。坚持早睡早起、健脾祛湿、适度活动,就能逐步摆脱嗜睡疲乏。若长期严重困倦,伴随头晕乏力、肢体沉重等症状,需及时到康复医学科就诊,排查脾胃、气血问题,进行专业中医康复调理。

杏林春暖 晋享健康 晋江市中医院与上海十院联合开展健康义诊活动

古厝藏雅韵,杏林溢清香。4月18日,“杏林春暖 晋享健康”主题联合义诊活动在晋江五店市圆满举办。本次活动由中共上海市第十人民医院委员会、中共晋江市中医院委员会联合主办,两地医疗专家、党员志愿者齐聚古韵街区,以党建搭建连心桥梁,以中医药文化传递健康温度,把优质诊疗服务、特色中医体验与实用健康科普送到市民家门口,让千年古厝与传统岐黄文化相映生辉。



名医联合坐诊 优质医疗直达基层

活动现场秩序井然,暖意融融。上海第十人民医院重症医学科、心血管内科、神经内科、内分泌代谢科、口腔科专家,与晋江市中医院针灸康复科、骨科、儿科、妇科、脾胃病科医师联合坐诊。专家团队针对群众高发的慢性病、常见病、亚健康问题进行诊断,细致检查、耐心答疑,科学给出诊疗建议与调理方案。不用远行就医,市民在家门口就能享受到沪上优质医疗资源与本地中医特色诊疗,切实解决就医不便、问诊困难等实际需求,把便民惠民落到实处。



中医特色体验 感受传统养生魅力

义诊专区旁,中医外治体验区人气旺。刮痧、中药敷贴、推拿按摩等中医适宜技术有序开展,医师手法轻柔专业,舒缓经络、调理气血,现场体验的市民纷纷称赞舒适解压、效果直观。同时开设中医药膳展示专区,养生茶饮温润回甘、特色药膳营养健康,现场免费派发养生茶包、中草药香囊,将便捷的中医中药养生好物送到群众手中,让大家近距离感受中医药简便验廉的独特优势,传承弘扬传统中医药文化。



健康科普随行 乐享科学养生生活

活动结合五店市古厝氛围,开展多样化沉浸式健康科普。现场专业医师演示八段锦养生操,一招一式舒展筋骨,调养身心,吸引不少市民跟学;同步开展急救急救知识、动物咬伤防护等实用科普宣讲,内容贴近日常生活、通俗易懂、便于记忆。动静结合的科普形式,打破传统宣讲枯燥模式,在休闲游览中普及健康知识,引导市民树立科学养生理念,养成健康良好生活习惯。一次义诊暖人心,沪晋携手护安康。本次活动以党建引领医疗服务下沉,既让优质医疗资源更接地气,也让中医药文化焕发新活力。下一步,上海第十人民医院与晋江市中医院将持续深化党建共建、学科共建与医疗合作,常态化开展义诊、科普、帮扶等惠民活动,持续推动优质医疗资源下沉基层,用心用情守护市民身心健康,为“健康晋江”高质量建设持续注入杏林力量。

嗓子易干痛 润喉生津多喝汤

仲春已至,晋江气温回升,风大干燥,不少市民频繁出现嗓子干痒、刺痛、异物感,说话久了加重,甚至吞咽不适。“春季咽喉不适高发,与春燥侵袭、脏腑失调、生活习惯密切相关,无需过度焦虑,通过饮食调理尤其是喝汤润燥,多数不适可有效缓解。”晋江市中医院健康管理中心主任曹淑杰在接受采访时,为市民提供了专业的春季护嗓建议。

春燥伤津 三重诱因致咽喉不适

曹淑杰解释,中医认为“春主风,风胜则燥”,春季阳气升发却降水偏少,晋江沿海地区干燥多风,燥邪易从口鼻侵入,损伤咽喉津液,导致“燥邪伤津”,出现嗓子干痛、声音嘶哑等症状。这是春季咽喉不适的核心诱因。

除此之外,脏腑失调也会加重不适。春季对应五脏之“肝”,肝气升发过旺易化火,上攻咽喉引发灼痛;而长期熬夜、用嗓过度会耗伤肺阴,导致虚火上炎,出现咽喉干痒、夜间加重等情况。同时,市民春季偏爱辛辣饮食,频繁熬夜、长时间用电子设备,都会刺激咽喉黏膜,诱发或加重干燥症状,其中教师、销售等用嗓人群尤为高发。

辨证喝汤,对症润燥更有效

“春季护嗓,喝汤是最温和、易坚持的方式,但需辨证选材,避免盲目润燥。”曹淑杰强调,不同类型的咽喉不适,对应的汤品调理方案不同,需结合自身症状选择。针对最常见的燥邪伤津型干痒,推荐川贝雪梨瘦肉汤,雪梨润肺生津,川贝清热化痰、瘦肉滋阴润燥,寒温互补,适合全家食用,尤其适合咽喉干痒、干咳少痰者。对于肝火犯肺型咽喉灼痛,可喝雪菊枸杞排骨汤,雪菊清肝降火,枸杞滋阴养肝,能缓解咽喉灼痛伴随的口苦、烦躁。而阴虚肺燥型干痒,沙参百合汤最为适宜,沙参、百合养阴润燥,可改善长期熬夜导致的咽喉干痒、声音嘶哑。

日常护嗓 细节筑牢防护屏障

除了喝汤调理,曹淑杰还给出了日常护嗓的实用建议,兼顾预防与缓解,简单易操作。日常需多喝水,每天饮水量不少于1500毫升,避免大口猛灌,以温水为宜;外出戴口罩,减少风沙、冷空气对咽喉的刺激,避免长时间用嗓,说话时放慢语速、降低音量。饮食上少碰辛辣、油炸食物,多吃春笋、银耳、百合等润燥食材,避免烟酒刺激。曹淑杰提醒,若咽喉干痛持续超过3天,或伴随发热、吞咽困难、声音嘶哑加重等症状,可能是咽炎、扁桃体炎等疾病信号,需及时就医辨证治疗。“春季护嗓重在‘润’而非‘补’,顺应春燥特点,养成良好生活习惯,搭配对症汤品,就能有效远离咽喉不适。”



青姐说亲

媒体人垂类IP“心体验” 用心守护每一份婚恋缘分

本报讯 “青姐,咱们的网恋来了!”最近,朋友们看到我,总会以打趣的方式跟我聊近日发生的趣事——“青姐说亲”视频号上线啦!视频中的那对新入真的就是你撮合的吗?报社的那盏“神灯”真的这么灵验?

短短半个月的时间,“青姐说亲”栏目推出3期婚恋主题视频内容,既有浪漫真实的婚恋故事,又有实用走心的婚恋建议,一上线便收获一波波热度,累计播放量突破3万。除了对视频内容本身的讨论外,后台更是收到诸多粉丝朋友的私信和咨询。“请问怎么报名?”“你们工作室在哪里?可以上门和青姐聊一聊吗?”“我想要帮我女儿找对象……”这份认可,更坚定了青姐做好本土婚恋服务的决心。

“作为在本地媒体行业深耕多年的记者,我擅长以观察者的视角,捕捉城市里的烟火与温情。当内容赛道不断细分,本土化服务需求愈发凸显,我解锁了全新的身份——成为一名专注闽南本土的专职红娘,以‘青姐说亲’这个IP,开启一场走心的甜蜜事业。”青姐分享道,做红娘并非自己一时兴起,灵感来源于自己的生活经历。在生活中,她似乎自带“红娘体质”,身边亲戚朋友遇到婚恋难题,总会第一时间找她倾诉,让她帮忙牵线。久而久之,撮合的单身男女越来越多,而她也积攒下了丰富的本地单身男女资源,更摸透了闽南地区独特的婚恋观念与需求。

青姐坦言,多年的记者从业经历,让她敏锐察觉到当下相亲市场虽热闹,却缺少真正贴合闽南本土、接地气、够靠谱的精细化婚恋服务。于是,她着手筹备红娘工作室,一步步规划IP落地、内容创作与服务体系搭建。“记者的专业素养,让我擅长用心倾听、精准捕捉每一位单身男女的婚恋诉求,严把内容质量与信息真实度;而与生俱来的红娘特质,让我更懂共情,能理解单身人群的焦虑、家长们的期许,始终坚守真诚、靠谱的底线。”青姐说道,做红娘从不是简单的牵线搭桥,而是一场用心用情的情感服务,是读懂每一份期待,匹配每一份真心。

今后,“青姐说亲”这一垂类IP将扎根闽南本土,主打真实、走心、接地气的风格,摒弃刻板、功利的相亲模式,不盲目匹配、不夸大宣传,搭建起靠谱的本地婚恋桥梁,帮助更多晋江、闽南本地单身男女告别单身,遇见契合的灵魂伴侣,收获稳稳的幸福。即日起,“青姐说亲”栏目婚恋登记平台已开放,有报名意向的读者可扫描右侧二维码,填写个人信息并提交,也许美满的姻缘就在下一个转角。



健康资讯

咱厝医师斩获省级 手术视频邀请赛一等奖

本报讯 日前,第一届福建省食管裂孔疝手术视频邀请赛在福州圆满举办,本次赛事由福建省海峡医药卫生交流协会主办、福州大学附属省立医院承办。晋江市医院(上海六院福建分院)普外科医师许国玺凭借过硬的专业实力,从众多参赛选手中脱颖而出,荣获大赛一等奖。

食管裂孔疝手术对微创操作精度、手术规范性要求极高,大赛中,许国玺提交的手术视频,展现了其精湛的手术技艺、严谨规范的操作流程,以及对微创外科技术的熟练把控。经评审委员会严格专业评审,其作品凭借出色表现斩获头奖。

此次获奖,充分彰显了许国玺在普外科疾病诊疗领域的扎实功底,也体现了该院普外科团队的专业技术水平,进一步推动了区域食管裂孔疝微创诊疗技术的交流与提升。

专家资讯

晋江市中医院 便民诊疗再升级!

本报讯 为进一步提升胸外科诊疗水平,方便市民就近享受优质医疗服务,4月26日(星期日),福建医科大学附属协和医院胸外科陈椿教授团队徐驰主任将莅临晋江市中医院,开展坐诊、查房及手术等诊疗活动,周末期间将驻点该院。

据悉,此次坐诊时间为4月26日9:00-10:30,出诊地点位于晋江市中医院门诊二楼206诊室。作为该院胸外科“双主任制”学科主任,徐驰主任兼具深厚的学术造诣与丰富的临床经验,长期深耕胸外科领域,尤其擅长肺、食管等胸部良恶性肿瘤的微创治疗,对肺结节良恶性甄别,准确率高达90%以上。

徐驰主任系医学博士、硕士生导师,担任多项学术职务,主持多项科研课题,发表多篇SCI论文并拥有实用新型专利,在国内外学术领域具有一定影响力。此次驻点坐诊,将为晋江市民提供精准的胸部疾病诊疗服务,同时通过查房、手术指导等方式,助力晋江市中医院胸外科诊疗能力提升。

为方便市民就诊,目前该院已开通多种预约渠道,市民可拨打总院预约电话0595-85891234,或通过晋江市中医院公众号预约挂号,提前锁定就诊名额,享受优质、便捷的诊疗服务。

健康问答

春季血压忽高忽低

读者:春天血压忽高忽低,有时候会头晕,这是换季引起的吗,该怎么调理?

晋江市医院(上海六院福建分院)心血管内科张登庆:春季气温波动大,早晚温差明显,会刺激血管收缩舒张频繁,进而导致血压波动,这是换季常见的生理反应。首先,依时严格遵医嘱规律服药,切勿因血压暂时正常擅自停药;其次,注意早晚添衣保暖,避免受凉;同时,保持情绪稳定,避免因烦躁引发血压升高;另外,低盐饮食,适量进行散步等温和运动。若血压频繁超过140/90mmHg或伴随头痛胸闷,请及时就医。

本版由本报记者 吴清华、张清清,通讯员张丽碟、洪依依采写