

名医走基层 义诊暖民心

20多位省级专家齐聚英林

本期聚焦

为打通优质服务下沉通道,切实解决基层群众看病难、就医难问题,5月1日上午,晋江市英林镇将迎来大型省级专家义诊活动。20多位来自省内三甲医院的骨干医师齐聚,覆盖20多个临床专科,让英林及周边群众足不出镇,就能免费享受高水平诊疗服务。本次活动由晋江市英林镇中心卫生院倾力承办,该院秉持“厚德求实、博爱为民”办院理念,作为国家公立一级甲等综合性医院,先后获评优质服务基层行推荐标准单位、年度医疗卫生工作先进单位、爱婴医院等荣誉,始终坚守基层一线,守护辖区群众健康。

重磅专家集结 专科覆盖全面

本次义诊医疗团队阵容强大,汇聚福建省立医院、福建省人民医院、福建医科大学附属第一医院、协和医院等多家省级重点医院的20多位医学骨干,其中不乏全国名中医、学科带头人、博士研究生导师等资深医师。义诊涵盖中医科、心脑血管内科、骨科、呼吸科、皮肤科等20多个热门专科,专家们在疑难杂症、慢性肺病、心脑血管急症等领域经验丰富,可全方位满足不同年龄段、不同病症群众的就医需求。

免收挂号费 多方联动惠民

本次公益义诊定于5月1日上午8:30至11:30,地点设在晋江市英林镇英山路与蓝圩广场。活动由晋江市委统战部指导,福州市晋江商会主办,晋江市卫健局、英林镇人民政府、晋江市医院、英林镇中心卫生院等联合承办,英林商会协办,多方联动保障活动有序开展。本次义诊全程免收专家挂号费,以纯公益举措降低群众就医成本,把省级优质医疗福利送到百姓身边。

预约通道开启 就诊须知提前看

为分流人群、提升效率,本次义诊开通线上预约通道:市民可关注官方公众号,点击“便民服务”进入义诊预约通道,填写信息即可完成预约,名额有限,额满即止。医护人员提醒,就诊时请携带既往病历、检查报告及常用药品外包装,方便专家精准研判病情。现场请遵守秩序,听从工作人员引导,文明就诊。作为基层医疗核心力量,英林镇中心卫生院院长洪天德表示,此次携手省级专家义诊,搭建起优质医疗与群众的沟通桥梁,将进一步筑牢基层健康防线,助力区域医疗卫生事业高质量发展。



肝气不舒易头晕发怒



春季阳气升发,肝气旺盛,既是养肝黄金期,也是肝病高发、加重的关键时段。记者专访晋江市中医院脾胃病科主治医师、李芹名医生工作室传承人曾滨,结合临床案例与中医学理论,为市民普及春季科学养肝护肝知识,远离肝病困扰。

春气通肝:肝郁肝亢春季高发

中医认为肝属木,对应春季,春季阳气生发,肝旺疏泄功能活跃,若作息紊乱、饮食油腻、情绪暴躁,极易出现肝气郁结、肝火上炎,诱发脂肪肝、肝功能异常、肝区不适等问题。

曾滨介绍,近期门诊接诊大量春季肝损伤患者。28岁的晋江市民李女士,长期熬夜、常喝奶茶外卖,春节后体检查出中度脂肪肝,伴随口苦、烦躁失眠、两肋胀痛,正是典型春季肝气郁滞、湿热蕴肝的表现。肝脏沉默无声,早期无明显痛感,等到乏力、黄疸出现时,损伤往往已不可逆。春季肝气波动,乙肝、脂肪肝患者病情更易反复,定期检查、及时调理尤为重要。

疏肝健脾:养肝先护脾胃

曾滨表示,中医“肝脾相生”,脾胃运化失常会直接加重肝脏代谢负担,春季养肝重在疏肝健脾,而非盲目清肝泻火。临床上不少市民存在误区:自行大量服用寒凉护肝茶、保健品,反而损伤脾胃阳气,导致腹泻、肝功能指标升高。

正确养肝应遵循清淡原则:少吃油炸肥腻、甜食酒水,多吃菠菜、芹菜等青色蔬菜;每日保证饮水,减少含糖饮料;戒烟限酒,不随意服用不明护肝药物。曾滨医生提醒,脂肪肝并非胖人专属,瘦人久坐、代谢紊乱同样会患病,健运脾胃、祛湿化痰,才是中医防治脂肪肝的核心思路。

四季养护:作息情志运动

肝脏在凌晨1—3点进入修复黄金期,曾滨强调,23点前入睡是最廉价有效的养肝方式,熬夜会直接耗伤肝血,加重肝损伤。春季情绪易烦躁,怒伤肝,保持心情舒畅,少焦虑生气,比进补更重要。运动以温和舒缓为宜,快走、八段锦、散步微汗即可,舒展肝气、促进脂肪代谢;定期做肝功能、腹部彩超筛查,乙肝携带者、脂肪肝人群每半年复查一次。抓住春季养肝时机,顺应天时调理,可稳定肝功能,减少全年肝病发作风险。

温馨提醒:春季养肝无需复杂进补,规律作息、清淡饮食、平和情志、定期体检,科学守护肝脏健康,远离肝病困扰。

梅雨季湿寒重 祛湿健脾身体轻

春日遇见梅雨季,总让人感觉不适。这是为何?原来,这是湿寒悄然侵袭人体,不少人会出现身体发沉、困倦乏力、大便黏腻、舌苔厚腻等不适,严重时还会引发关节酸痛、肠胃不适。为此,记者专访了晋江市英林镇中心卫生院中医科主任洪晓明,为市民科普梅雨季祛湿健脾的实用方法,避开常见误区,轻松应对潮湿困扰。



先辨湿气信号再调理

“很多人误以为湿气重就是‘水太多’,盲目跟风祛湿,反而损伤脾胃。”洪晓明主任介绍,中医里的湿分外湿和内湿,梅雨季的潮湿环境属于外湿,而长期吃生冷、油腻甜食、久坐少动则会引发内湿,多数人是外湿与内湿“里应外合”导致不适。他强调,祛湿前先自查,出现三种信号可判断湿气偏重:晨起困倦头昏、身体发沉;大便滞黏马桶、排不干净;舌苔厚腻、舌体偏胖、舌边有齿痕。

日常实用妙招

结合梅雨季特点,洪晓明主任分享了三个易操作、实用性强的祛湿健脾方法,市民可直接融入日常。饮食上,优先选择健脾祛湿食材,湿热体质可喝赤小豆炒薏米水(生薏米经炒,建议炒制后使用),搭配山药、茯苓煮粥;寒湿体质可多吃生姜、紫苏、陈皮,泡茶或做菜时加入,温中散寒祛湿。需注意,薏米性凉,脾胃虚寒者不可长期单独饮用,避免加重不适。

生活上,遵循“风能胜湿”原则,晴天及时开窗通风,阴雨关闭门窗,借助抽湿机或空调除湿模式降低室内湿度;避免穿未晒干的衣物,贴身衣物可先用吹风机吹干,减少外湿侵入。同时,避免久坐,每天适当运动半小时,促进气血循环,帮助身体代谢水湿,这是最安全的“主动祛湿”方式。

此外,洪晓明特别提醒,足贴变黑并非“排湿排毒”,只是物理吸潮反应,切勿盲目跟风。

牙龈出血春季多发 医生助你护口腔



许峥嵘

春暖花开,气温回升,不少晋江市民发现,近期刷牙、啃水果时牙龈频繁出血,多数人误以为是春季“上火”,简单漱口、换牙膏就草草了事。晋江市许峥嵘口腔门诊部许峥嵘医师提醒,春季牙龈出血高发并非单纯上火,而是免疫能力波动、牙周炎症共同作用的结果,忽视不治会发展为牙周炎、牙齿松动,掌握正确刷牙方式,才能从根源上护好牙龈。

春季牙龈易出血 根源不在上火在炎症

许峥嵘介绍,春季气温起伏大、人体新陈代谢加快,同时熬夜、饮食辛辣、作息不规律,口腔黏膜抵抗力下降,牙龈毛细血管变得脆弱充血;加上冬季积攒的牙菌斑、牙结石在春季快速滋生,持续刺激牙龈边缘,引发红肿、易出血,形成春季牙周问题高发期。

门诊近期接诊大量本地患者:28岁晋江上班族张女士,每天早晚刷牙,但刷牙牙龈持续渗血、咬苹果留血印,一直以为上火。检查发现牙龈暗红肿胀、牙结石堆积,确诊牙龈炎。许峥嵘医师表示,健康牙龈呈淡粉色、质地紧实不出血,一旦发红肿胀、一碰就出血,就是牙龈发出的炎症警报,绝非小事。很多人出血就不敢刷牙,反而让牙菌斑越积越多,陷入“越不刷越出血”的恶性循环。

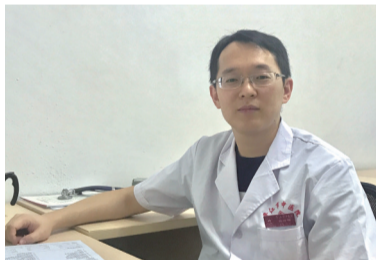
许峥嵘强调,春季牙龈敏感不等于不用刷牙,停止清洁只会加重炎症;自发性出血、止血困难,还要排查血糖、凝血等全身问题,及时就医检查。

认真刷牙护牙龈 掌握方法比用力更重要

针对春季牙龈出血,许峥嵘结合临床经验,给出通俗易懂、可直接落地的日常护牙干货。首先选软毛牙刷,拒绝硬毛大力横刷;采用巴氏刷牙法:刷毛与牙齿呈45°角,对准牙龈边缘小幅度轻柔颤动,每次刷牙不少于2分钟,早晚各一次,重点清洁牙缝与牙龈沟死角。每天配合牙线清理牙缝残渣,牙缝是牙刷刷不到的炎症重灾区。其次清淡饮食,少吃辛辣燥热食物,多补充富含维生素C的果蔬,增强牙龈抵抗力;每半年到正规口腔机构洗牙一次,清除牙结石,从源头消除炎症刺激。门诊案例显示,坚持正确刷牙、定期洁牙的患者,春季牙龈出血症状大多1—2周就可明显改善;而长期暴力横刷、从不洁牙的市民,牙龈反复出血,逐渐出现牙龈萎缩、牙齿松动,不可逆损伤牙周组织。许峥嵘表示,春季牙龈出血是牙周健康预警,别当上火,别停止刷牙,别拖延就医。坚持科学清洁、认真护龈,就能安稳度过春季口腔敏感期,守住牙齿健康根基。

健康话题

慢性肾病养护这样做



饮食管理 分期施策,减轻肾脏负担

“饮食控制是慢性肾病养护的核心,核心原则是‘分期选配、蛋白适量、少盐控油’,避免加重肾脏代谢负担。”杨峥嵘强调,慢性肾病不同分期的饮食方案需有所区别。据其介绍,1—2期患者以植物性食物为主,保证每日蔬菜300—500g,深色蔬菜占一半以上,适量摄入鱼禽蛋奶类优质蛋白;3—5期患者需实施低蛋白饮食,可选用红薯、山药等蛋白质含量低的食物替代部分主食,优质蛋白占比需达50%以上。同时,所有患者需严格控盐,每日摄入量不超过5g,水肿患者需控制在3g以内,避免烟熏、腌制等加工食品。

日常监测 精准追踪,警惕病情反复

慢性肾病程长、易反复,日常监测

是及时发现病情变化的关键。杨峥嵘提醒,患者居家监测需重点关注三方面:一是血压,高血压会加速肾功能恶化,建议每日固定时间测量,血压控制在130/80mmHg以下;二是尿量与尿液状态,若出现尿量骤减、尿色变红或泡沫持久不消散,需及时就医;三是身体状态,警惕水肿、乏力、食欲减退等异常表现,这些可能是病情进展的信号。此外,患者需定期到医院复查肾功能、尿蛋白定量等指标,根据检查结果调整养护方案。

综合养护 中西医结合,筑牢康复防线

除了饮食与监测,综合养护同样不可或缺。杨峥嵘表示,中医调理在慢性肾病康复中能发挥辅助作用,中医将其归为“肾衰”“虚劳”范畴,通过辨证施膳、药食同源调理,可改善患者水肿、乏力等症状,调和气血平衡。同时,患者需养成规律作息,避免熬夜和过度劳累,适度运动增强体质,戒烟限酒,保持良好心态。

晋江市青阳街道阳光东环南片小区项目 选房安置公告

为确保晋江市青阳街道阳光东环南片小区项目选房安置工作顺利,根据《晋江市青阳街道阳光东环南片小区项目选房安置实施方案》的有关规定,现将选房安置有关事项公告如下:

- 一、时间安排 (一)选房时间: 1.店面选房时间为2026年5月6日(星期三)至2026年5月9日(星期六)。 2.套房选房时间为2026年5月10日(星期日)至2026年5月16日(星期六)。 3.地下停车位的申购顺序,根据套房《选房顺序号》执行,在选房过程中同步申购车位。 (二)选房安置实施主体根据选房顺序号载明的选房顺序,以日为单位安排一定数量的选房对象有序选房,每日进行房源确认和房源签收。 (三)房源确认时间:每日上午9:00开始,下午2:30开始;房源签收时间为每日上午9:30开始,下午3:00开始。 (四)各被征收人的具体房源确认和签收的时间以《选房通知书》为准。
- 二、选房地点 晋江市青阳街道阳光东环南片小区项目选房服务中心(地址:晋江市阳光路青莲南区9号)。
- 三、材料提供 被征收人在选房前应详细阅读选房相关材料,并提前做好以下相关材料:①选房顺序号;②《土地房屋征收补

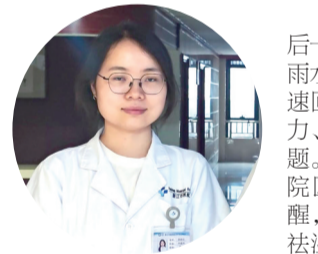
偿安置协议书》;③第二期补差款的结清凭证;④居民身份证原件并附复印件(如被征收人属机关事业单位,应提供工商营业执照或单位法人证书、单位法定代表人证明和法定代表人身份证等相关证明材料原件,并附复印件)。

- 四、财务结算 安置房源的财务结算规则按《晋江市青阳街道阳光东环南片小区项目选房安置实施方案》的有关规定执行。
- 五、注意事项 (一)选房前,请被征收人根据选房时间安排,携带上述相关材料,提前到选房地点索取选房资料,熟悉选房事宜,做好选房准备。 (二)选房时,应按《选房通知书》规定的时间、要求,准时到达选房地点参加选房。如未按规定时间参加选房的,按视为自愿放弃当日选房顺序号处理。 (三)选房安置实施主体开放一定数量的样品房供被征收人参观,请被征收人自行做好看房准备。 (四)第二期补差款总额60%的缴款时间截至2026年4月28日24时止。逾期未缴交的,不具备选房资格,不得进行选房。 (五)其他不明事宜请向所在工作组咨询。 特此公告。

晋江市人民政府青阳街道办事处 2026年4月28日

节气养生

谷雨养生正当时



日前,我们迎来春季最后一个节气——谷雨。此时雨水增多、湿气渐重,气温快速回升,人体易出现困倦乏力、脾胃不适、过敏频发等问题。晋江市医院经济开发区院区中医科李秋红医师提醒,谷雨养生核心在于健脾祛湿、疏肝护阳、防敏避邪,从饮食、起居、运动三方面入手,平穩度过暮春,为入夏打好健康基础。

健脾祛湿:远离生冷甜腻

李秋红表示,谷雨湿气最易困脾,导致胃口呆、腹胀、大便黏腻、身体沉重,南方潮湿气候更易加重湿邪。此时饮食要遵循减酸增甘、清淡温软原则,多吃健脾祛湿食材,少吃损伤脾胃的食物。建议日常多选用山药、薏苡仁、赤小豆、白扁豆、冬瓜、白萝卜、鲫鱼等,可煮粥、煲汤,温和利水不伤正气。北方有“雨前香椿嫩如丝”的说法,香椿可健脾胃理气、清热解暑,适量食用有益。同时,坚决避免空腹吃冷饮、冰水果、麻辣火锅、羊肉等大辛大热与甜腻重口之品,防止助火伤阳、加重湿气。

李秋红推荐两款实用食疗方:一是冬瓜海带荷叶排骨汤,带皮冬瓜搭配海带、干荷叶与排骨同炖,能清热除湿、消肿利尿,适合肢体疲倦、小便量少、关节酸痛人群;二是一只橘子茶,橘络、橘核、陈皮、橘叶加大枣煮水,健脾和胃、化痰通络,缓解腹胀、口苦、痰黏不适。

防敏护阳:避开风邪过敏原

谷雨杨絮、柳絮纷飞,是过敏性鼻炎、哮喘、皮肤瘙痒高发期,加之昼夜温差大,关节痛、风寒感冒也易找上门。李秋红强调,暮春养生要护阳防风、防敏为先。外出务必佩戴口罩、墨镜,减少花粉、飞絮接触;回家及时清洗口鼻、更换外衣,避免过敏原残留。饮食可适当搭配银耳、桑椹、蜂蜜等清热润燥食物,辅助缓解过敏不适。起居上坚持春捂有度,重点护住腰腹、膝关节与脚踝,不急于穿露脐、露踝装,阴雨天气少久居潮湿环境,衣物勤晒保持干燥,每晚可用温水泡脚15分钟,帮助祛湿助眠。

柔缓运动:适度出汗不伤阳

谷雨阳气升发,新陈代谢加快,运动宜和缓适度、微汗即止,避免剧烈运动大汗淋漓,导致阳气与津液耗损。李秋红建议选择散步、慢跑、八段锦、太极拳等舒缓项目,在清晨或傍晚阳光柔和时进行,帮助气机舒畅、湿气运化。情志方面,春属木与肝相应,湿气阻滞易致肝郁化火,出现心烦、失眠、易怒。日常可多亲近自然,开窗通风,保持心情舒畅;少生气、少熬夜,23点前入睡,中午小憩20分钟,养护阳气、稳定情绪。李秋红总结,谷雨是春夏交替的关键节点,养生不用复杂偏方,抓住祛湿、健脾、防敏、护阳四个要点,饮食清淡、起居规律、运动和缓、心情舒畅,就能轻松应对暮春不适,以饱满状态迎接夏季到来。

本版由本报记者吴清华、通讯员张丽碟撰写