



青阳街道社区卫生服务中心：医企共建 情暖老友



近日，“清华好医声”健康视频专栏携手晋江市青阳街道社区卫生服务中心，推出主题为“医企共建、健康相伴、服务同行”的专题视频...



郭明强

打造健康传播窗口

“清华好医声”是专注健康科普、服务资讯与民生纪实等特色视频专栏，以贴近群众、聚焦基层、权威专业为定位...

力提升全民健康意识，打通健康宣教“最后一公里”，成为本土颇具影响力的健康传播品牌。

健康服务暖心护航

近日，由晋江市卫生健康局主办、青阳街道社区卫生服务中心承办的医企共建健康服务活动，在利郎集团圆楼一楼顺利开展。

该中心医师郭明强介绍，针对企业职工需求，中心精心设置七大服务板块：为女职工提供“两癌”筛查宣传登记；开展高血压、糖尿病、慢阻肺高

危人群筛查；免费提供血压、血糖、肺功能检测；进行BMI测评与腰围评估；提供中医义诊与适宜技术推广；普及家庭医生签约与公共卫生政策；提供“一对一”健康咨询指导。

视频中，企业职工纷纷表示，在家门口就能享受免费体检、中医调理、政策讲解等一站式服务，切实解决了工作忙、体检难、咨询不便等问题，暖心又实用。

守护全民健康不停步

青阳街道社区卫生服务中心相关负责人表示，该中心坚持双线发力、全域覆盖，在扎实做好企业健康服务的同时，持续推进辖区老年人常态化免费体检、健康随访、慢病管理、健康管护等工作，筑牢老年健康防线。

从社区到企业，从老年群体到职场职工，中心不断延伸服务触角，以精

准化、便民化、多元化的公共卫生服务，把健康红利送到群众最需要的地方。“清华好医声”专栏以影像力量见证基层医疗的责任与担当，让更多市民了解、享受家门口的优质健康服务。

未来，“清华好医声”健康视频专栏将继续携手各级医疗机构，持续推出更多优质健康内容，及时传递便民服务资讯，传播科学健康理念，以有温度、有速度、有深度的内容，守护市民健康，助力“健康晋江”建设。敬请关注。

春食桑葚 鲜食巧存两相宜

“桑葚成熟春季鲜，洗净再吃防细菌。”眼下正值春季桑葚盛产期，晋江各大农贸市场、果园里，一串串紫黑发亮的桑葚缀满枝头、摆满摊位，成为春日里最具代表性的时令美味。

紫黑桑葚抢鲜上市

在晋江某农贸市场，水果商陈老板的摊位前，新鲜桑葚被摆放在显眼位置，紫黑、淡红的果实饱满圆润，散发着清甜果香。“每年这个时候，桑葚都是主打时令果，今年气候适宜，桑葚比往年更甜、产量也更高。”陈老板告诉记者，每天能卖出几十斤，不少市民都是回头客，还有人专门来买了带回家给老人小孩吃。



正在挑选桑葚的市民林阿姨笑着说：“春天就爱吃这口桑葚，咬一口爆汁，酸甜不腻，而且听说多吃对身体好。我家院子里也种了两棵，今年结得特别多，自己吃不完，还会摘下与邻居分享。”据了解，本地桑葚采摘期将持续至4月底，新鲜桑葚口感最佳，深受市民喜爱。

洗净食用是关键

“桑葚营养丰富，富含花青素、维生素C和铁元素，具有补血滋阴、生津润燥的功效，是春季养生的佳品。”晋唐国家二级公共营养师Lindy表示，但桑葚果皮薄、果肉嫩，容易残留灰尘和细菌，食用前一定要彻底清洗。

清洗桑葚时，可先用淡盐水浸泡15分钟，轻轻搓洗缝隙中的杂质，再用清水冲净、沥干水分，避免用力揉搓导致果肉破损。同时，桑葚性质偏寒，一次性不宜食用过多，脾胃虚寒者和糖尿病患者需谨慎食用，每日食用量建议不超过100克。

学会方法锁鲜

对于家里种桑葚或买太多吃不完的情况，市民也有自己的小妙招。“我家桑葚树结的果子太多，吃不完就做成桑葚酱，抹面包、泡温水都特别方便。”市民王女士分享道，做法很简单，洗净去蒂后加少量冰糖小火慢熬，挤入柠檬汁提鲜，放凉后装入密封罐冷藏，能保存1-2个月。

水果商陈老板也推荐了两种实用方法：冷冻保存和晒成桑葚干。冷冻是最锁鲜的，洗净晾干后平铺冷冻，冻硬后分装密封，随取随用，煲汤、打果汁都不影响口感；晒成桑葚干也很方便，放在通风有阳光的地方暴晒3-5天，装进密封罐能存半年以上，泡水、泡酒都合适。无论哪种方法，处理前都要彻底清洗，储存容器需无水无油，避免变质。

Advertisement for Jinjiang Economic Development Zone Hospital, including QR codes and contact information.

“五一”吃喝狂欢 别让痛风扫了兴



李美蓉

“五一”假期将至，亲友聚餐、美味佳肴成为节日标配。然而，暴饮暴食、高嘌呤饮食、过量饮酒等行为，极易诱发痛风、高尿酸血症等代谢疾病。晋江市医院（上海六院福建分院）内分泌医学科副主任医师、硕士研究生、泉州医高专兼职副教授李美蓉提醒，假期享受美食的同时，更要科学饮食、管住嘴巴，远离“痛风”困扰。

痛风年轻化

“如今痛风不再是中老年人的专利，年轻人甚至青少年患者越来越多。”李美蓉介绍，近期门诊接诊多名年轻患者，最小仅13岁，因长期喝含糖饮料、常吃海鲜和浓肉汤，尿酸值飙升并确诊痛风。

她分析，高尿酸血症和痛风的核心诱因是高嘌呤、高果糖、酒精摄入过多。海鲜、动物内脏、浓肉汤嘌呤含量极高，代谢后产生大量尿酸；含糖饮料、奶茶、鲜榨果汁中的果糖，会抑制尿酸排泄，每天喝2罐可乐，痛风风险比常人高85%；酒精（尤其是啤酒）会阻碍尿酸排出，是痛风发作的“催化剂”。此外，暴饮暴食、肥胖、熬夜等，会加剧代谢紊乱，进一步升高痛风风险。

牢记“三限三多”

“五一”聚餐如何吃得安全又健康？李美蓉给出“三限三多”饮食方案，简单易记、实用性强。

限高嘌呤：严格避免动物内脏、带壳海鲜、浓肉汤、火锅汤等，这些食物堪称“嘌呤炸弹”。红肉（猪牛羊肉）适量食用，每天不超过50克，优先选择白肉（鸡肉、鱼肉）。

限高果糖：不喝含糖饮料、奶茶、果汁，少吃甜点、蜜饯，白开水、淡茶水、柠檬水是最佳饮品。很多人误以为“鲜榨果汁健康”，实则一杯果汁含大量果糖，极易诱发尿酸升高。

限酒精：痛风患者务必戒酒，健康人群也需限量。啤酒风险最高，白酒、红酒次之，男性每日纯酒精摄入量不超过28克，女性不超过14克。

多喝水：肾功能正常者，每天饮水2000—3000毫升，均匀饮用，促进尿酸排泄。

多蔬菜：每天吃够500克新鲜蔬菜，深色蔬菜占一半以上，蔬菜多为碱性，可碱化尿液、帮助尿酸排出。

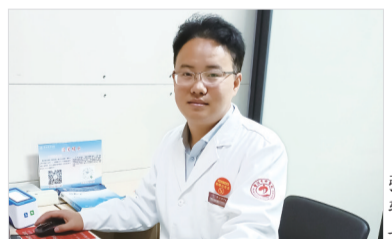
多低脂奶：每天摄入300毫升低脂牛奶或酸奶，其中的酪蛋白和乳清蛋白能促进尿酸排泄，降低痛风风险。

健康过节不“添堵”

李美蓉表示，聚餐时务必控制食量，吃到七八分饱即可，避免过量摄入热量和嘌呤。她分享聚餐小技巧：先吃蔬菜再吃肉，最后吃主食，增加饱腹感，减少高热量、高嘌呤食物摄入；主食粗细搭配，用糙米、燕麦、玉米等替代部分精米白面，烹饪优先选择清蒸、白灼、凉拌，避开油炸、红烧、浓汤类菜品。

此外，假期要保持规律作息，避免熬夜，每天保证30分钟有氧运动（快走、慢跑、游泳等），控制体重，平稳减重，快速减肥反而可能诱发痛风。

快乐出行 健康防护别落下



张转喜

“五一”假期将至，文旅市场迎来出行高峰。人员流动密集、旅途作息紊乱、饮食水土差异，叠加春夏之交传染病高发，都给健康出行带来挑战。晋江市中医院急诊医学部负责人张转喜医师提醒，假期出行需绷紧健康防护弦，做好科学防护，才能畅享平安假期。

谨防“病从口入”

“每年‘五一’假期，急诊科都会接诊不少因饮食不洁引发急性肠胃炎的患者，其中诺如病毒感染占比偏高。”张转喜介绍，春夏之交是诺如病毒等消化道传染病

的活跃期，病毒可通过污染的水、食物传播，贝类海鲜、生食蔬果是常见载体。

他建议，出行期间务必把好“入口三关”。饮水关：只喝瓶装水或煮沸开水，不喝生水，谨慎食用加冰饮品。食材关：选择正规餐厅就餐，优先食用熟食，生吃蔬果需彻底洗净，不食用野生菌、野菜及变质食物。习惯关：饭前便后、接触公共物品后用肥皂或洗手液洗手20秒以上，推行分餐制、使用公筷公勺，减少交叉感染风险。

远离传染病与意外

密闭交通工具、人群密集景区是呼吸道传染病的传播高危区。张转喜提醒，流感、新冠等病毒易在密闭环境扩散，建议在高铁、飞机等场所全程佩戴口罩，尽量避开人群扎堆区域。

户外出行需警惕蚊虫叮咬。南方湿热环境蚊虫活跃，可传播登革热、疟疾等疾病。“外出尽量穿浅色长袖长裤，暴露部位涂抹含避蚊胺成分的驱避剂，住宿选择纱窗完好的房间，及时清理积水。”张转喜介绍。

同时，登山、徒步等户外活动要量力而行，穿戴合适装备，不擅自进入未开发区域，防范摔伤、蜂蛰等意外。若被蜂蛰伤，可用肥皂水冲洗被蜂蛰伤处，或白醋浸泡马蜂蛰伤处，出现头晕、胸闷等严重过敏反应需立即就医。

随身备好应急包

“旅途突发不适很常见，提前备好常用药品，能有效应对小伤病，避免行程受影响。”张转喜结合临床经验，梳理出实用出行药箱清单。

基础药品包括：感冒药（缓解发热、鼻塞）、胃肠药（蒙脱石散、健胃消食片，应对腹泻、消化不良）、抗过敏药（过敏花粉、尘螨过敏）、晕车药、创可贴、碘伏等。慢性病患者需备足7-10天常用药物，切勿中断治疗。此外，可搭配便携免洗洗手液、消毒湿巾、体温计，做好日常防护与健康监测。

晋江基层医疗机构口碑榜

(以下医院排名不分先后)

Table listing various medical institutions in Jinjiang, including their names, phone numbers, and addresses.

谷雨养生“三忌” 中医专家教你安稳度暮春

谷雨是春季最后一个节气，气温回升加快，降水增多，空气湿度显著加大，人体易受湿邪侵袭。此时养生若不当，易引发脾胃不适、精神萎靡等问题。近日，记者专访了晋江市中医药学会会长、原晋江市中医院副院长、主任中医师蔡文墨，围绕谷雨养生核心禁忌，为市民解读科学养生之道。

忌生冷 护脾胃防湿邪侵袭

“谷雨时节湿邪偏盛，脾胃为运化湿气的核心，而生冷食物最易损伤脾胃阳气。”蔡文墨表示，此时不少人贪凉食用冰饮、凉菜、生冷瓜果，看似清爽，实则加重脾胃负担，导致湿邪在体内积聚。他解释，中医认为湿为阴邪，易困脾土，脾胃受损后，人体会出现食欲不振、大便黏腻、身体困重等症状，尤其老人、儿童及脾胃虚弱者更易中招。蔡文墨建议，谷雨饮食应以温热湿润为主，生冷食物尽量少吃，可适当食用生姜、陈皮等，帮助温脾祛湿，同时多吃山药、薏米等健脾食材。

忌乱补 顺时节养气血不添负担

谷雨时节肝气渐弱、脾胃功能渐旺，不少市民急于进补，希望弥补春季损耗，却忽略了“顺时节、适体质”的原则。“此时进补不可盲目跟风，更忌大补特补。”蔡文墨提醒，若过量食用人参、鹿茸等温补食材，或大量摄入油腻厚味，易导致体内积热、痰湿加重，反而引发上火、腹胀等问题。他表示，谷雨进补应遵循“温和适度”原则，以健脾祛湿、调养气血为主，可选择莲子小米粥、芡实薏米排骨汤等药食同源的食疗方。

忌熬夜 养阳气助湿气排出

“熬夜伤阳、耗气血，谷雨时节尤为明显。”蔡文墨介绍，此时自然界阳气渐盛，人体顺应天时，早睡早起，若长期熬夜，会损伤脾胃阳气，影响湿气运化，还可能导致肝阳上亢，出现头晕、乏力等症状。他解释，夜间是脏腑修复的关键时期，23点入睡能让身体充分休息，助力阳气生发和湿气排出。同时，他建议市民午后可小憩15—30分钟，进一步提升身体抵抗力。

专家医讯

晋江市中医院：多位专家将前来坐诊

为进一步满足群众对优质医疗的需求，让市民在家门口享受省市级知名专家诊疗服务，晋江市中医院近期特邀中医妇科、耳鼻喉科、新生儿科的多位专家坐诊，覆盖相关领域常见病、疑难病，为市民健康保驾护航。

许金榜教授坐诊 守护女性生殖健康

5月2日，福建省妇幼保健院中医妇科许金榜主任医师将在晋江市中医院爱国楼门诊一部一楼103诊室坐诊，时段为上午8:00—12:00、下午2:30—5:30。许金榜为医学博士、博士生导师，国家中西医协同“旗舰”医院建设试点项目学科带头人，擅长中西医结合治疗多囊卵巢综合征、不孕不育、月经不调等妇科疑难病症，诊疗经验丰富。预约可拨打0595-85674310，或通过医院公众号预约妇科（福建省妇幼保健院名医工作室）门诊。

骆沙鸣主任坐诊 精准诊疗耳鼻喉疾病

5月2日、6日、9日，耳鼻喉科知名专家骆沙鸣主任医师将在爱国楼门诊一部一楼116诊室坐诊，每日时段为上午8:00—12:00、下午2:30—5:30。骆沙鸣深耕耳鼻喉领域多年，临床经验丰富，擅长中西医结合治疗该领域常见病、多发病，尤其穴位注射疗法效果显著，多项成果获省市级以上奖项。预约可拨打0595-85674310，或通过医院公众号预约耳鼻喉科（骆沙鸣专家工作室）门诊，就诊请携带既往病历。

吴联强教授定期坐诊 护航新生儿健康

泉州市儿童医院新生儿科主任吴联强教授每周四在总院门诊一部109诊室坐诊，时间为10:00—11:30、4月30日正常门诊。吴联强为主任医师，新生儿复苏项目省级师资，侧重生生危重症研究，擅长新生儿呼吸治疗、极低出生体重儿管理等，在急危重症救治方面造诣深厚。预约可拨打0595-85891234，或通过医院公众号预约总院儿科门诊，就诊请携带相关病历资料。

晋江市中医院将持续引进优质医疗资源，常态化邀请省市级名医坐诊，打通优质医疗服务“最后一公里”，守护群众健康。

本版由本报记者吴清华，通讯员吴明芽、张丽碟采写