



本期聚焦

# 乡贤传仁术 义诊暖英林

为深入推进“健康晋江”建设,切实把优质医疗资源下沉到基层、送到群众“家门口”,助力基层医疗卫生事业提质增效,日前,由福州市晋江市商会组织的第九次返乡义诊活动在英林镇乌篮圩广场成功举办。22名来自福建省立医院、福建医科大学附属第一医院等多家省级三甲医院的医疗专家,怀揣桑梓情怀,以专业医术反哺故里,为英林镇群众送上便捷暖心的健康服务,用实际行动践行乡贤担当,筑牢基层健康防线。



## 凝心聚力搭平台 专家义诊暖民心

当日上午,义诊活动启动仪式举行。此次活动得到多方鼎力支持,由晋江市委统战部指导,福州市晋江商会主办,晋江市卫生健康局、英林镇人民政府等多家单位承办,晋江市英林商会协办。

晋江市英林镇中心卫生院主动担当,安排专人引导群众有序就诊,协助专家开展诊疗工作,并免费为群众测量血糖、血压,全力保障活动有序高效推进。



困扰,得到群众广泛赞誉。不少年轻群众感慨,在家门口就能享受到省级专家诊疗,既省心又暖心。

## 传帮带学强基层 赋能医疗惠长远

义诊不止于“治病”,更注重“传经”。

为推动优质医疗资源真正扎根基层,活动期间,英林镇中心卫生院组织医师全程跟班学习,借助与省级专家面对面交流的难得机会,近距离学习先进诊疗思路和临床经验。专家们特意放慢问诊节奏,结合典型病例,细致讲解疾病诊断要点、治疗方案制定及疑难问题处理技巧,毫无保留分享临床心得。

参与学习的年轻医师纷纷表示,此次跟班学习收获颇丰,有效拓宽了诊疗视野、弥补了专业短板。这种“专家带基层”的传帮带模式,实现了“义诊一次、受益长久”的公益效果,为基层医疗人才培养注入新动力。

下一步,英林镇中心卫生院将总结吸收专家诊疗经验,持续加强人才培养和学科建设,常态化开展健康宣教、义诊等公益活动,把优质医疗服务送到群众身边,切实守护辖区7万多名群众的身体健康和生命安全,以实际行动践行医者使命,助力“健康晋江”建设。

厝边医讯

## 陈埭中心卫生院: 免费提供孕产期健康指导

本报讯 为进一步普及孕产期保健知识,增强孕产妇自我保健意识,为广大孕产妇及家属提供专业、实用的孕产期健康指导,晋江市陈埭中心卫生院于近日发布2026年5—6月孕产期学校线下课程安排,全程免费开放,助力准妈妈科学孕育。

本次孕产期学校线下课程聚焦孕产核心需求,设置三大必修课程,涵盖母乳喂养技巧、孕期营养、促进自然分娩,精准解决准妈妈在孕产期的常见困惑。课程实行免费听课政策,参与人员无需缴纳任何费用,只需现场打卡签到即可参与学习。授课时间固定为每周三15:00,地点位于晋江市陈埭中心卫生院A栋2楼孕产期学校,方便孕产妇合理安排时间前往。

结合孕产期保健重点,该院同步发布温馨提示,为孕产妇健康保驾护航。营养膳食方面,建议均衡饮食,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,规避高糖、高盐、高脂肪食物,助力母体健康和胎儿正常发育;作息规律上,提醒孕产妇保证充足睡眠,适度休息,避免过度劳累,减少孕产不适;安全出行方面,强调乘坐交通工具时务必系好安全带,避免腹部受到碰撞,防范孕产期安全风险。

据悉,该院孕产期学校长期坚持公益属性,通过专业授课传递科学孕产知识,帮助孕产妇提升自我保健能力,缓解孕产焦虑。此次5—6月线下课程的开展,将进一步拓宽孕产健康宣教覆盖面,为辖区母婴健康筑牢安全屏障,欢迎广大准妈妈积极参与。

## 陈埭中心卫生院: 儿童体质调理科 实行线上预约就诊

本报讯 为进一步优化就诊流程,减少患儿及家长等候时间,晋江市陈埭中心卫生院发布通知称,该院儿童体质调理科自2026年5月1日起,正式实行线上预约就诊模式,切实提升家长就医体验。



通知明确,因每位儿童诊疗操作时长存在差异,实际就诊时间可能略有浮动,恳请各位家长理解配合。同时温馨提示,预约成功后需按时到院,若超出预约时间5分钟仍未到场,将视为自动取消本次预约(如预约10:00就诊,10:05未到即取消)。门诊号源开放时间为每周六下午,家长可按时预约。

线上预约流程简便易懂:家长可通过微信公众号搜索“晋江市陈埭中心卫生院”或扫码关注,点击“走进医院—预约挂号”;随后选择预约科室“儿童体质调理科”;最后选择预约时间,就诊类型勾选“无就诊卡”,按提示填写孩子相关信息即可完成预约。

据悉,该院儿童体质调理科始建于2020年11月,同年加入福建省中医师协会,医师团队均曾前往福建中医药大学国医堂门诊部学习深造。科室以传统小儿经筋推拿为核心,结合艾灸、刮痧、药物贴敷等传统手段,专注儿童体质调理,可针对性解决过敏体质、脾胃虚弱,以及咳嗽、过敏性鼻炎、厌食、夜啼等小兒常见问题。

作为绿色安全的中医疗法,小儿推拿通过刺激儿童特定穴位,调节经气、协调脏腑功能,既能促进婴幼儿生长发育,又能缓解感冒、腹泻等常见病症,深受家长认可。此次实行线上预约,是科室优化服务的重要举措,未来将持续以专业诊疗,为儿童健康保驾护航。

## 春夏换季 儿童感冒频发

春夏交替,气温波动大,昼夜温差明显,空气中花粉、尘螨等过敏原增多,青阳街道社区卫生服务中心全科门诊儿童感冒就诊量激增,儿童换季感冒占比超六成。不少家长面对孩子发烧、咳嗽心急如焚,盲目要求输液的情况屡见不鲜。为此,记者专访该中心儿科医师叶茵茵,普及儿童换季感冒科学应对知识。

### 换季感冒高发

“儿童免疫系统未发育成熟,换季时气温多变,呼吸道黏膜防御功能下降,病毒、细菌易乘虚而入,这是感冒高发的主要原因。”叶茵茵表示,儿童感冒七成以上为病毒性感染,多由鼻病毒、呼吸道合胞病毒引起,主要表现为鼻塞、流涕、咳嗽、低热,部分患儿会有乏力、食欲减退等症状。衣物增减不当、室内通风差、儿童缺乏运动,都会增加感冒风险;部分家长误将过敏性鼻炎当作感冒治疗,也会延误治疗时机。

采访中,“输液好得快”是不少家长的误区。叶茵茵提醒,儿童感冒无需盲目输液。世界卫生组织提出“能口服不注射,能肌注不输液”。她解释,输液是侵入性治疗,药物直接进入血,可能引发过敏、静脉炎,还会产生耐药菌,加重肝肾负担,仅当孩子持续高热不退、严重脱水无法口服药物,或合并严重细菌感染时,才需医生指导考虑输液。

### 科学应对是关键

针对儿童换季感冒,叶茵茵给出具体建议:用药上,病毒性感冒无特效药,对症治疗即可,高烧超38.5℃遵医嘱服用儿童专用退烧药,咳嗽流涕可用生理盐水洗鼻、雾化缓解,切勿盲目使用抗生素和抗病毒药。护理上,保证孩子充足休息、多喝水,饮食清淡易消化;及时增减衣物,保持室内通风,减少过敏原刺激;密切观察精神状态,若高烧超过3天、精神萎靡或呼吸困难,需及时就医。

本版由本报记者吴清华, 通讯员王欣欣、王旋旋采访

## 晋江市医院(上海六院福建医院): 义诊守护群众呼吸健康

5月12日是世界哮喘日,今年的主题为“让每位哮喘患者都能获得抗炎吸入剂,这仍是当务之急”。为帮助群众科学认识哮喘,提升疾病管理能力,破解防治误区,晋江市医院(上海六院福建医院)儿科将于5月16日开展主题义诊活动,以专业服务守护全年龄段人群,尤其是儿童的呼吸健康。

### 专家义诊 守护儿童畅快呼吸

本次义诊以“普及抗炎吸入治疗,惠及每位哮喘患者——刻不容缓”为主题,聚焦哮喘规范防治,设置趣味科普、专家问诊、免费检测等多个环节。活动将于5月16日(星期六)举办,其中趣味科普时间为9:00至10:00,义诊时间为10:00至11:30,地点位于医院妇儿中心楼七色花主题童话屋,兼顾儿童就医体验与诊疗专业性。

义诊期间,儿科专家将提供一对一问诊服务,精准评估患者病情,制定个性化治疗与管理方案;为疑似及确诊哮喘患者免费开展肺功能检测,科学判断病情严重程度;同时针对哮喘常用药物,详细讲解正确使用方法及储存注意事项,帮助患者规范用药。有需求的群众可扫描活动专属二维码,填写个人信息预约肺功能检测,确保诊疗有序。



晋江市医院(上海六院福建医院)儿科团队

### 哮喘可防可控 规范治疗是关键

据了解,支气管哮喘是一种常见的慢性气道炎症性疾病,可发生于儿童、成人及老年全年龄段,反复发作的喘息、胸闷、顽固性咳嗽,不仅影响日常生活与工作,若长期得不到规范治疗,还会加重气道损伤,诱发急性发作,严重威胁生命健康。

专家提醒,哮喘虽无法“根治”,但完全“可控”,当前不少患者存在认知误区,如将反复咳嗽当作感冒拖延、症状好转后自行停药减药、抗拒吸入类药物等。其实,抗炎吸入剂是哮喘治疗的一线核心药物,能有效控制气道炎症,降低急性发作风险,患者需在专科医生指导下坚持用药,定期复查,切勿擅自调整治疗方案。



肺功能检测预约(扫描下方二维码,填写个人信息)

记者了解到,为持续守护儿童呼吸健康,该院设立儿童呼吸哮喘门诊,每周一天、每周六上午开诊,打造集筛查、诊断、治疗、康复于一体的标准化一站式诊疗中心,由经验丰富的专科医师团队提供长期、系统的个体化治疗。该门诊于2025年获评国家级“团体标准应用试点单位”,为哮喘患儿提供精准诊疗与全流程健康管理。

居家护理可每日用生理盐水洗鼻1至2次,保持鼻腔湿润;勤通风、使用空气净化器,降低室内尘螨浓度;床单被罩定期用60℃以上热水清洗,暴晒消毒,从源头减少致敏风险。

治疗方面,轻度患者可在医生指导下外用鼻喷激素、口服抗组胺药;中重度患者需遵医嘱规范用药,可配合穴位敷贴等中医特色疗法,明确过敏原者可考虑脱敏治疗。她特别提醒,市民切勿自行停药或滥用滴鼻剂,出现不适及时就医,避免病情反复。

## 情绪也“换季”

眼下已至5月,正式步入初夏,不少人仍被情绪低落、烦躁易怒、失眠多梦等不适困扰,这正是典型的情绪“换季”现象。初夏时节,气温快速攀升、湿度逐渐加大,气压波动明显,易诱发心理焦虑。为此,记者专访晋江市第三医院睡眠科负责人、副主任医师吴丹,为市民解读相关成因及科学调节方法。



吴丹

### 情绪“换季”须重视

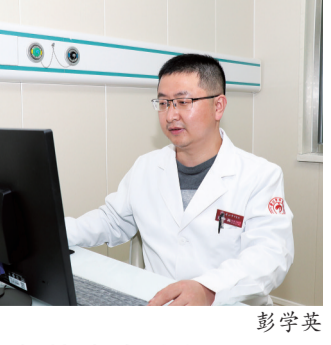
“初夏仍是心理焦虑高发时段,与气候、生理及生活状态密切相关。”吴丹介绍,初夏日照时间进一步延长,人体褪黑素分泌持续处于低位,部分人生物钟尚未完全适应这种变化,易引发情绪紊乱;同时气温骤升、湿度增加,会导致血清素等调节情绪的神经递质合成效率下降,尤其脑调节功能较弱者,更易出现心律紊乱和睡眠问题。此外,职场人面临中期工作复盘冲刺、学生迎来期末备考,加之季节切换带来的状态调整,均可能诱发焦虑,即便告别暮春,情绪波动仍需警惕。

### 警惕焦虑找上门

吴丹提醒,很多人将初夏的焦虑误认作普通情绪波动而忽视调节。若出现持续紧张担忧、注意力不集中、易激惹,或心慌、手抖、失眠多梦、不明原因躯体疼痛等症状,需警惕心理焦虑。“若症状持续超两周且影响正常生活,可能是病理性焦虑,需及时就医。”吴丹补充,既往春季易发焦虑、抑郁的患者,擅自停药会使复发风险增加5倍,需在医生指导下调整药量,切勿自行调整。

针对初夏时节的焦虑,吴丹给出实用调节方法:顺应时节调整作息,每晚不超过23点入睡,清晨早起,每日多晒太阳30分钟,帮助稳定情绪、调节生物钟;坚持每周5次、每次30分钟的快走、瑜伽等有氧运动,既能缓解焦虑,也能帮助身体适应初夏升温。饮食上可增加香蕉、坚果、深海鱼等富含色氨酸和Omega-3脂肪酸的食物,为神经递质合成提供原料;同时,通过倾诉、听舒缓音乐等方式释放压力,自我调节无效时,及时寻求专业医疗干预。吴丹强调,初夏的情绪波动属正常现象,无需过度焦虑,科学调节即可平稳过渡季节过渡。

## 飞絮未消 鼻炎高发 咱厝医生教你科学防治



彭学英

### 飞絮扰春余威在 鼻炎易被误判

“立夏后总觉得鼻子痒、打喷嚏,清水鼻涕不停,一开始以为是换季感冒,吃了几天感冒药没好转,反而鼻塞得更厉害,晚上都睡不好。”青阳

立夏已至,市区悬铃木(梧桐)果毛、盆架子棉絮仍在随风飘散,加之夏季花粉、尘螨活跃度上升,过敏性鼻炎依旧处于高发期。记者从晋江市中医院获悉,近期该院五官科过敏性鼻炎接诊量居高不下,不少市民因忽视立夏后过敏原特点,误将鼻炎当作感冒治疗,延误调理。为此,记者专访该院五官科负责人彭学英,为市民送上立夏后过敏性鼻炎科学防治指南。

无发热等全身症状,病程长且易反复,市民需注意区分,避免误治。

### 夏日常见过敏原 这些风险要警惕

针对市民疑问,彭学英解答,晋江立夏后虽无北方柳絮困扰,但悬铃木果毛、盆架子棉絮仍有残留,有些路段盆架子较为集中,午后微风天气

仍会出现飘絮。此外,夏季花卉盛开,花粉浓度持续偏高,加之居家环境潮湿,尘螨繁殖加快,成为新增致敏隐患。

“飞絮本身无毒,但会吸附花粉、尘埃和病菌,吸入后易刺激黏膜引发过敏。”彭学英表示,立夏后气温适宜,过敏原种类增多、活性增强,过敏体质人群、儿童和免疫力低下者更易发病,若不及时干预,可能引发鼻窦炎、中耳炎,严重时诱发哮喘,需重点警惕。

### 立夏科学防治 防护治疗相结合

彭学英认为,立夏后过敏性鼻炎防治核心仍是“防大于治,中西医结合”,市民可从三方面入手,科学应对。

彭学英介绍,立夏后飞絮虽较春日峰值有所减少,但仍有残留,且夏季气温升高,花粉、尘螨繁殖加快,鼻炎高发态势未减,此类误判患者仍不在少数。她提醒,过敏性鼻炎与感冒有明显区别,前者表现为阵发性喷嚏、清水样涕、鼻塞,常伴眼痒、