



爱在五月天 温暖“医”起行 晋江市医院暖心医患活动温情上线

5月20日,在这个饱含爱与温情的特殊日子里,晋江市医院(上海六院福建医院)妇科病区暖意融融。该院医务社工服务中心联合妇科护理团队,开展“爱在五月天”患者关怀主题活动,以专业健康科普、趣味手工互动的形式,为住院患者送上专属暖心关怀,让病房温情满满。

健康科普进病房 呵护身心健康

活动现场,妇科病区护士长陈萍萍带来“女性健康那些事儿”专题科普小课堂,摒弃晦涩的专业术语,用通俗易懂的生活化语言,为在病患者讲解术后居家护理、日常养护、情绪调节等实用知识,精准解答患者康复期间的常见疑问。

“治病不仅是调理身体,更要舒缓心理压力,咱们女性一定要学会关爱自己,从日常细节守护身心健康。”陈萍萍在课堂贴心叮嘱。她表示,妇科患者术后不仅面临身体康复的

挑战,还容易产生焦虑、低落等负面情绪,这也是科室开展常态化科普活动的初衷,希望通过专业指导帮助患者科学康复,用暖心陪伴疏导心理压力。现场患者认真聆听,积极互动,轻松融洽的氛围驱散了病房的沉闷。

手工减压暖心 指尖花开治愈病痛

科普课堂结束后,温馨的手工减压环节如期开启。医务社工提前准备好草编包、丝带、胶水等手工材料,社工小陈现场示范“五月花”制作技巧,手把手指导患者动手创作。部分患者因身心状态不佳,担心操作失误而



胆怯犹豫,在医护人员和社工的耐心鼓励与细致帮扶下,大家逐渐放下顾虑,积极参与。

专注的手工时光让患者暂时忘却了病痛困扰,大家静心创作、相互交流,一朵朵色彩鲜艳的手工花朵悄然绽放,点缀着简约的草编包。医务

社工小陈介绍,“手工制作能够帮助患者转移注意力,缓解住院的紧张焦虑情绪,简单的动手创作,既能放松心情,也能让大家收获成就感与幸福感。”

短短半小时的手工活动圆满落幕,病房里满是欢声笑语,患者手持

亲手制作的作品,脸上绽放出灿烂的笑容。此次活动以温情为纽带,搭建起医患暖心沟通桥梁。据医院医护人员介绍,科室将持续聚焦患者身心双重需求,常态化开展人文关怀活动,以专业医术守护健康,以温暖服务治愈人心,与患者并肩同行,助力康复。

| 厝边医讯

优质医疗资源下沉 沪上知名专家莅临坐诊

本报讯 为切实解决群众就医难题,让辖区百姓在家门口享受高端优质医疗服务,晋江市中西医结合医院(磁灶中心卫生院)积极对接优质医疗资源,特邀上海交通大学附属第六人民医院知名心血管、老年病专家黄高忠教授来院坐诊,助力提升基层医疗服务水平。

本次专家坐诊时间为6月5日(星期五),坐诊地点位于该院门诊二楼内科名医工作室。市民可拨打服务中心专线0595-68008153预约咨询,接诊时间为上午8:00—11:30,下午2:30—5:30,建议有需求的群众提前预约、错峰就诊。

黄高忠教授为临床医学博士、主任医师、硕士研究生导师,现任上海交通大学附属第六人民医院特需医疗科主任,深耕心血管与老年病临床、科研工作数十年,兼任多项省市医学专业委员职务,业内影响力深厚。其临床经验扎实丰富,擅长高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭及各类老年病的规范化、精准化诊治。

此次专家下沉坐诊是该院便民惠民的重要举措。下一步,医院将持续引进优质医疗资源,补齐诊疗短板,以优质医疗服务守护群众身心健康。

蚊虫活跃季 科学防控这样做

本报讯 近期,咱晋气温攀升、雨水充沛,湿热环境极易滋生蚊虫,进入登革热等蚊媒传染病高发时段。为筑牢辖区居民健康防线,普及科学防控蚊虫知识,近日,晋江市灵源街道社区卫生服务中心医务科科长郑志峰针对端午期间蚊虫防控、登革热预防要点,开展专项健康科普指导,提醒居民做好全方位防护。

郑志峰介绍,闽南端午前后多雨闷热,各类居家、户外积水容器成为白纹伊蚊的主要滋生地,而白纹伊蚊正是传播登革热的主要媒介。登革热通过蚊虫叮咬传播,发病急、传播快,初期症状多为突发高热、全身酸痛、皮疹、乏力等,极易与普通感冒混淆。

“防登革热,核心是清积水、灭滋生。”郑志峰强调,蚊虫幼虫仅在积水中生长繁殖,清除积水是最根本、最有效的防控手段。居民落实居家全方位清理,定期翻盆倒盆,及时倒掉花盆托盘、闲置水桶、瓶罐、废旧轮胎中的积水,水培植物每周彻底换水、清洗根部,避免蚊虫附着产卵。同时保持阳台、楼道、庭院及下水道干净畅通,及时清理低洼积水 and 杂物堆积。

针对个人防护,郑志峰给出精准建议。日常尽量避开清晨、傍晚蚊虫活跃时段,减少在草丛、树荫等蚊虫密集区域逗留。家中安装纱窗、纱门,定期使用电蚊拍、灭蚊灯消杀成蚊。若出现不明原因发热、关节肌肉酸痛、皮肤出疹等症状,需立即就医就诊,并告知旅居史、蚊虫叮咬史,做到早发现、早诊断、早治疗。

期末中高考压力来袭 调整心态从容应考

随着期末中高考进入冲刺阶段,不少学生出现焦虑、失眠、注意力不集中等情绪问题,家长也陷入紧张焦虑的状态。晋江市第三医院儿童青少年心理门诊主治医师林喜凤结合临床接诊经验,为学生和家长送上实用的心理调适建议,助力大家平稳度过备考关键期。

拒绝过度内耗

林喜凤表示,备考后期学生压力激增,大多源于自我期待过高、过度攀比成绩,进而产生焦虑情绪。

首先要学会接纳情绪,考前紧张、担心发挥失常是正常心理反应,不必因此自我否定,越对抗焦虑反而越难放松。日常可做好小目标规划,摒弃“一次性考高分”的宏大想法,把每天的复习任务拆分成小任务,完成后及时自我肯定,积累成就感。学习间隙坚持短时放松,每天抽10至20分钟散步、深呼吸、听轻音乐,避免长时间埋头刷题导致大脑疲劳。同时要保证规律作息,拒绝熬夜刷题,充足睡眠是稳定心态、提升专注力的基础。出现负面情绪时,可主动和同学、老师倾诉,及时释放压力,切勿独自憋闷。

少施压多陪伴

林喜凤认为,中高考比拼的不仅是学生的知识储备,更是家庭的情绪氛围,家长的心态直接影响孩子的备考状态。很多家长过度关注成绩,频繁叮嘱施压,反而加重孩子的心理负担。家长要学会降低期待,少说多做,不拿孩子和他人对比,反复念叨考结果,多给予理解和支持。日常做好后勤保障,保证孩子饮食均衡、作息规律,用温和的陪伴代替说教,让孩子感受到家庭的支持。

| 健康问答

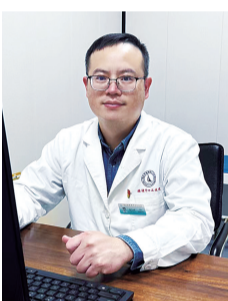
夏季孕期如何防暑?

读者:夏天怀孕特别怕热,出汗多还容易闷得慌,怎么防暑才不伤宝宝?

晋江市中医院产科主任张茹:夏季孕期新陈代谢旺盛,怕热出汗是正常现象,防暑需兼顾母体舒适与胎儿安全。首先,避免正午高温时段外出,室内保持通风,可用空调或风扇降温,温度控制在26℃左右;其次,穿着宽松透气的棉质衣物,多喝水补充水分,可适量饮用绿豆汤等清凉消暑饮品;此外,饮食清淡易消化,多吃新鲜蔬果。若出现头晕、心慌、胎动异常等情况,需及时就医检查。

换季过敏咋办? 如何防护有妙招

进入5月末,闽南地区气温起伏不定,湿度升高,花粉飘散、霉菌滋生,过敏性鼻炎、皮肤过敏、过敏性哮喘等问题集中爆发,不少儿童、体质敏感人群深受困扰。近日,记者走访晋江市陈埭中心卫生院,该院儿科负责人杨火燃提醒,闽南沿海气候湿润,恰逢换季节点,过敏原增多,市民需提前做好防护,避免过敏找上门。



杨火燃

过敏进入高发期

“最近儿科接诊的过敏患儿明显增多,每天都有十多个,大多是鼻炎、皮疹、反复咳嗽。”杨火燃介绍,闽南地区5月雨水多、湿度大,墙角、衣物、被褥容易滋生霉菌,梧桐、草木花粉随风扩散,加上昼夜温差大,人体免疫力波动,儿童呼吸道、皮肤娇嫩,最容易成为过敏重灾区。过敏若不及时干预,可能引发持续咳嗽、睡眠差、反复湿疹,影响孩子生长发育。

家长直呼防不胜防

家住陈埭镇的市民林女士最近就遇到了烦心事。5岁的儿子小宇近一周频繁打喷嚏、揉鼻子,夜间鼻塞睡不安稳,脸颊还长出红疹,起初以为是普通感冒,自行用药后不见好转,急忙带到陈埭中心卫生院就诊。经杨火燃检查,确诊为花粉、霉菌双重诱发的过敏性鼻炎伴皮肤过敏。

“前几天下雨,家里阳台衣物没及时晒干,墙角有点发霉,孩子经常在楼下草地玩耍,没想到就过敏了。”林女士接受采访时坦言,此前没重视换季过敏问题,以为只是小毛病,孩子难受,大人也跟着揪心,今后一定做好居家清洁和外出防护。经过对症用药、规避过敏环境,目前小宇症状已明显缓解。

科学规避过敏原

结合闽南地域气候特点,杨火燃给出针对性防护建议。

首先做好居家环境管理,雨天及时开窗通风除湿,定期晾晒被褥、衣物,清理墙角,空调滤网,减少霉菌滋生;花粉浓度高的晴天,减少孩子在草丛、花木密集区域长时间停留,外出佩戴口罩,回家后及时洗手洗脸,更换外衣。

饮食方面,少吃芒果、海鲜等易致敏食物,多吃新鲜蔬果,增强体质;儿童过敏体质者,尽量避免接触宠物毛发、尘螨。一旦出现持续打喷嚏、流涕、皮肤瘙痒、反复咳嗽等症状,切勿当成感冒盲目用药,及时就医排查过敏原,规范治疗。

签约有实感 服务有温度 英林镇中心卫生院开展世界家庭医生日主题活动

传递惠民健康服务
展示基层医界风采
基本公共卫生服务便民及系列宣传

2026年5月19日是第16个“世界家庭医生日”。为持续推进家庭医生签约服务提质增效,切实提升辖区居民健康获得感,晋江市英林镇中心卫生院围绕“签约有实感,服务有温度”主题,开展形式多样的健康宣传与便民服务活动,让优质基层健康服务送到群众家门口。



认知壁垒。

多元宣传普及服务 贴心解答群众疑问

活动期间,卫生院采用门诊宣教、入户随访、健康体检、视频科普、LED屏标语滚动播放等多元形式,实现宣传服务全覆盖。家庭医生服务团队在院内及村居一线,向过往群众细致讲解家庭医生签约流程、服务项目、惠民政策,针对慢病管理、日常用药、体检报告解读等群众关心的问题逐一答疑,结合个人健康状况给出针对性指导建议,引导居民主动签约、科学就医。全方位的宣传模式,让辖区居民全面了解家庭医生签约服务的优势与内容,打破了群众对基层医疗服务的

深耕特殊群体服务 暖心履约筑牢防线

对于辖区行动不便的老年人、慢病患者等特殊人群,家庭医生团队开展上门服务,免费为居民测量血压、血糖,完善更新个人健康档案,排查健康风险隐患,落实个性化健康干预措施,打通基层健康服务“最后一公里”,用暖心举措解决特殊群体就医不便难题,真正落实“真签约、真履约、真服务”的服务宗旨。

“以前总觉得家庭医生离自己很远,这次医生上门帮我测血压、讲解用药知识,心里踏实多了。”家住英林镇的居民陈阿姨说道,签约家庭医生后,



日常健康问题随时能咨询,就医更便捷、更省心。

此次活动进一步普及了家庭医生签约服务理念,有效提升居民知晓度与认可度,增强了群众健康获得感,为推进基层医疗卫生服务高质量发展夯实了坚实的群众基础。

英林镇中心卫生院院长洪天德表示,家庭医生是守护群众健康的第一道防线。卫生院始终坚持以居民健康需求为核心,常态化开展主题宣传、入户随访、慢病管理等服务,拉近医患距离,让居民切实感受到签约服务的实效与温度。下一步,卫生院将持续优化家庭医生服务模式,做实做细签约履约工作,完善特殊人群健康保障,筑牢辖区基层医疗卫生服务网底,为群众健康保驾护航。

顺应闽南时令养生 初夏祛湿消暑有良方



黄伟伟

初夏时节,闽南地区气温攀升、雨水增多,空气湿度大,闷热潮湿的气候易让人体湿气淤积,出现困倦乏力、食欲不振、舌苔厚腻等不适。如何顺应时节科学食补,做好祛湿消暑?记者专访晋江市医院开发区院区中医科负责人黄伟伟,带来适合本地居民的家常食疗方,轻松调理初夏体质。

初夏湿气重 饮食宜清忌油腻

黄伟伟介绍,闽南初夏高温高湿,中医认为“湿邪困脾”,脾胃运化功能减弱,很多人会感觉浑身没劲、睡不醒、胃口差。此时养生核心是

两款家常食疗方 祛湿消暑老少皆宜

针对闽南家庭饮食习惯,黄伟伟推荐两款操作简单、食材易得的食疗方,适合全家日常食用。

第一款为冬瓜薏米茯苓汤。冬瓜清热利水、薏米健脾祛湿、茯苓宁心健脾,三者搭配,可有效排出体内湿气。做法简单:冬瓜去皮切块,薏米、茯苓提前浸泡,一同下锅煲炖,少盐调味即可,清淡不寒凉,适合日常饮

用。第二款是绿豆荷叶小米粥。绿豆清暑解毒,荷叶祛湿升清,小米养胃和中,适配初夏闷热天气。做法是将小米、绿豆熬煮成粥,出锅前放入干荷叶焖泡片刻,清香解腻,既能缓解暑热烦躁,又能健脾祛湿,老人小孩均可食用。黄伟伟提醒,食疗需长期坚持,同时搭配规律作息、适度散步,减少久坐贪凉,以防湿气入侵。体质虚寒者可在汤粥中加入少量生姜,中和凉性,避免肠胃不适。初夏养生重在顺应天时,以清淡祛湿为主,用好家常食材,科学食补,就能安稳度过湿热季节,保持身心清爽健康。

同时,避免长期久坐、赤脚踩湿地面,脚气患者需单独使用鞋袜、毛巾,避免交叉感染。饮食上以清淡为主,少吃辛辣、甜腻、生冷食物,减少皮肤湿热堆积。齐统水提醒,出现皮肤红疹、瘙痒、脱皮等状况切勿抓挠、乱用药,需及时就医,坚持规范治疗,避免病情反复迁延。

科学防护除湿

结合闽南地域气候特征,齐统水给出专属防护建议。日常需保持皮肤干爽透气,出汗后及时擦拭身体、更换干爽衣

湿热来袭 谨防湿疹脚气高发



齐统水

近期,咱晋气温攀升、雨水频发,空气湿度居高不下,闷热潮湿的气候为真菌、细菌滋生创造了绝佳条件,湿疹、脚气、皮炎等皮肤问题进入全年高发期。不少市民尤其是儿童、青少年深受困扰,皮肤瘙痒、脱皮、反复红疹等症状频发。对此,记者专访晋江市安海医院皮肤科医师齐统水,为市民科普初夏皮肤防护知识,破解湿热季皮肤难题。

皮肤疾病集中爆发

“近期,皮肤科门诊量明显上涨,湿疹、脚气、汗疱疹患者占比超六成。”齐统水介绍,闽南初夏高温高湿,人体出汗量大,汗液无法及时挥发,会长期浸渍皮肤,破坏皮肤屏障。

同时,潮湿环境极易滋生真菌,诱发真菌感染类皮肤问题。相较于其他季节,此时的皮肤问题具有反复性强、瘙痒剧烈、不易根治的特点,儿童皮肤娇嫩,屏障功能尚未发育完善,更是高发人群。若拖延治疗、反复抓

挠,还可能引发皮肤破溃、感染,加重病情。

容易忽视湿热诱因

近期,家住安海镇的市民陈女士带着6岁女儿前往安海医院皮肤科就诊。孩子手脚、腰腹长出成片红疹,伴随剧烈瘙痒,夜间频繁抓挠睡不着,起初家长以为是蚊虫叮咬,涂抹药膏后毫无效果,红肿反而扩散加重。经齐统水检查,确诊为湿热环境诱发的特异性湿疹。

“最近天天下雨,家里很潮湿,孩子运动后出汗多,我没及

时给她换衣服,没想到会引发这么严重的湿疹。”陈女士在采访中表示,以往只注重蚊虫防护,忽略了闽南湿热天气对皮肤的影响,看着孩子痒痒哭闹十分心疼。经过规范抗过敏、保湿修复治疗,配合居家除湿护理,目前孩子皮肤红疹已消退,瘙痒症状基本消失。

科学防护除湿

结合闽南地域气候特征,齐统水给出专属防护建议。日常需保持皮肤干爽透气,出汗后及时擦拭身体、更换干爽衣