

清华好医生

# 沪闽联动护健康 精准康复暖民心



白晓晨

“手术很成功，但关节却‘锈’住了，连正常弯曲都做不到，多亏了骨科康复门诊的专业治疗，现在终于能慢慢活动了。”近日，在晋江市医院(上海六院福建医院)骨科康复门诊，正在接受治疗的市民王先生感慨道。作为全国首个落地县域的国家区域医疗中心，该院依托上海六院优质医疗资源，开设骨科康复门诊，由上海六院常驻专家坐诊，为骨科术后患者及慢性肌肉骨骼疾病患者提供一站式精准康复服务，用专业守护群众肢体健康。



扫码看视频



告别“生锈”关节 重获活力人生

## 专家常驻坐诊 破解康复难题

“很多患者存在‘重手术、轻康复’的误区，导致术后关节僵硬、疼痛反复，甚至影响正常生活。”该院门诊部护士长黄芷瑾在采访中表示。为破解这一困境，门诊依托沪闽合作优势，由上海六院常驻专家、康复医学科副主任白晓晨牵头，将上海六院先进的康复理念与技术平移至本地，实现同质化医疗服务。

据了解，该门诊重点针对骨科术后康复及慢性肌肉骨骼疾病，无论是关节置换、骨折术后的关节僵硬、肌肉萎缩，还是颈椎病、腰椎病、肩关节痛等常见问题，都能提供个性化康复方案。“康复介入越早，恢复效果越好，骨折患者术后病情稳定后，即可在医生指导下开展消肿止痛、预防肌肉萎

缩的基础训练。”白晓晨介绍，术后4-6周排除禁忌后，可逐步进行关节功能恢复训练，帮助患者快速回归正常生活。

## 精准技术赋能 守护肢体活力

为给患者提供高效康复服务，门诊配备专业康复治疗师团队，拥有多元化核心康复技术，精准破解各类康复难题。其中，一对一运动训练通过科学的关节松动、肌肉力量训练及平衡协调训练，帮助患者重建关节功能，有效预防二次损伤；物理因子治疗则依托先进设备，利用声、光、电、热等物理手段，实现消炎镇痛、促进组织愈合，加速康复进程。

“我们的目标是让每一位患者都能得到精准、专业的康复指导，摆脱疼痛困扰，重获肢体活力。”黄芷瑾表示，门诊不仅关注患者的生理康复，还注重健康宣教，引导

患者树立正确的康复理念，主动配合治疗，提升康复效果。

## 就诊指南贴心 便民服务暖心

为方便群众就诊，该院骨科康复门诊优化就诊流程，明确就诊相关信息，让群众就医更省心。门诊时间为每周一、周四全天，周二下午；就诊地点位于门诊1楼外科2诊区，治疗区域设在门诊4楼30诊区康复医学科。

据悉，作为国家区域医疗中心，晋江市医院(上海六院福建医院)始终坚守“以人民健康为中心”的理念，持续推动优质康复资源下沉，通过专家常驻、技术赋能、便民服务，让群众在家门口就能享受上海六院级别的康复服务，切实守护群众身体健康，助力健康晋江建设。

## 本期聚焦

### 初夏流感呼吸道疾病预防指南



李少霖

春夏交替，气温波动频繁，湿度变化大，流感及各类呼吸道疾病进入高发期，儿童、老年人及体质虚弱者更易中招。如何科学防范，筑牢呼吸健康防线？近日，记者采访了晋江市安海医院(晋江市第二医院)呼吸内科主任、副主任医师李少霖，为市民带来专业预防指南。

## 认清高发诱因，警惕典型症状

“春夏交替时节，呼吸道疾病高发，核心原因是气温起伏大、病菌活跃传播，加上人体免疫力易受环境波动影响。”李少霖介绍，这一时期常见的呼吸道病原体以流感病毒、呼吸道合胞病毒为主，流感病毒起病急、体温高，常伴头痛、肌肉酸痛、全身乏力等症状；呼吸道合胞病毒则更易侵袭儿童，引发剧烈咳嗽且病程较长。

他特别提醒，普通感冒与流感需区分对待：普通感冒多表现为鼻塞、流涕、轻微咳嗽，全身症状较轻；流感则全身症状显著，可能出现持续高热、呼吸困难等，若不及时干预，易引发肺炎等并发症，高危人群需格外警惕。

## 做好科学防护，阻断传播途径

“预防呼吸道疾病，关键在于切断传播途径，做好个人防护。”李少霖强调，流感等呼吸道疾病主要通过飞沫和接触传播，日常需落实多项防护措施。

首先，保持良好卫生习惯，勤洗手是关键，饭前便后、接触公共物品后，用肥皂或洗手液搓洗20秒以上；咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻，避免飞沫传播。其次，优化居住环境，每日开窗通风2-3次，每次30分钟，保持室内空气新鲜，湿度维持在50%-60%，减少病毒滋生。

## 强化免疫屏障，规范应对误区

“提升自身免疫力是预防呼吸道疾病的根本，同时要避开用药误区，科学应对疾病。”李少霖表示，接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可显著降低感染和重症风险，6月龄以上无禁忌人群均可接种，老年人、慢性病患者等高危人群建议优先接种。

## 夏日运动损伤高发

### 咱厝骨科医生详解避险妙招



王芳泰

入夏后气温适宜，闽南中小学户外体育课、课间嬉戏、校外活动大幅增加。学生跑跳、球类对抗运动频繁，磕碰擦伤、关节扭伤、软组织拉伤等运动损伤进入高发期。针对近期本校校园运动受伤多发情况，记者专访晋江市中医骨科医师王芳泰，结合一线临床接诊案例，详解青少年运动损伤高发原因、误区及科学防护、急救方法，为师生和家长送上实用的夏日运动安全指南。

## 学生磕碰损伤高发

“夏季学生衣着单薄，肢体缺少衣物防护，加上孩子好动、爱追逐对抗，运动姿势不规范、忽视热身，是损伤集中爆发的核心原因。”王芳泰介绍，近期，门诊接诊多名中小学运动外伤患者，伤情多集中在脚踝、膝盖、手腕等部位。其中，一名本地初中生生在体育课篮球对抗中，起跳落地时重心偏移、脚部受力不均，当场崴伤脚踝，患处迅速肿胀压痛，经诊断为踝关节软组织损伤，需静养两周，直接影响日常上课和体育锻炼。

王芳泰表示，青少年骨骼、韧带、关节尚未发育成熟，稳定性与抗冲击力弱，看似轻微的磕碰、扭伤，若处理不当，容易造成韧带劳损、反复肿痛，甚至留下长期运动隐患。

## 规避运动意外受伤

结合多年临床经验，王芳泰总结，校园八成以上运动损伤均可提前预防，核心在于做好热身、规范动作、做好防护三大细节。很多学生运动前直接高强度跑跳，肌肉、关节处于僵硬状态，极易引发拉伤、扭伤。他建议，所有户外运动、体育课开始前，必须完成5至10分钟针对性热身，重点活动脚踝、膝盖、手腕、腰部，充分激活肌肉与关节，适配运动状态。

针对篮球、足球、轮滑等对抗、高风险运动，王芳泰特别提醒，学生需规范佩戴护膝、护腕、护肘器具等，减少磕碰冲击。运动过程中避免莽撞追逐、违规对抗，从源头降低受伤概率。“受伤后的应急处理方式，直接影响恢复速度和预后效果。”王芳泰强调，不少家长和学生存在误区，扭伤后立刻揉搓、热敷、擦药酒，反而加重淤血肿胀。他给出标准急救方法：运动不慎扭伤、磕碰肿痛，需立刻停止活动、制动休息，48小时内冷敷消肿止痛；严禁按揉、热敷、强行走动。

## 老人防暑别贪凉 当心诱发基础病 陈埭中心卫生院：慢病中心守护老友安康

夏季高温持续，不少老人为图凉快，把空调温度调至22℃，甚至更低。殊不知，这种“极端降温”暗藏风险。陈埭中心卫生院院长洪文挺提醒，老人防暑绝非“越凉越好”，低温刺激易诱发心脑血管等基础疾病，科学防暑、规范慢病管理才是关键。



洪文挺

## 贪凉误区：低温环境成“健康陷阱”

“每年夏季，我院都会接诊多例因过度贪凉诱发急症的老年患者。”洪文挺院长坦言，老人体调节能力弱，血管弹性差，长时间处于低温环境，或频繁进出冷热空间，易导致血管剧烈收缩舒张，加重心脏负担，诱发高血压、脑梗、心梗等急症。

## 慢病管理：一站式中心，守护老年健康

作为晋江基层卫生院首个专业化慢病管理机构，陈埭中心卫生院慢病管理中心为辖区老人筑牢健康防线。该中心位于D栋1楼，内设高血压、糖尿病诊室及检验科、超声科等，实现就诊、体检、取药、报销“一站式”服务，老人无需往返奔波，降低跌倒风险。

该中心配备专业医护团队，含主任医师、主治医师及主管护师等，为慢病患者建立专属健康档案，提供个性化饮食、用药指导及定期随访。“很多老人记忆力差，常漏服、错服药，或凭感觉停药，极易引发危险。”洪文挺介绍，该中心通过签约服务、日常监护、健康宣教，帮助老人规范管理慢病，从“治病”转向“防病”，提升老年生活质量。

夏季是老年慢病高发季，洪文挺呼吁，子女要多关注老人居家环境，避免过度贪凉；老人自身也要增强健康意识，科学防暑，规范管理慢病，如有头晕、胸闷等不适，及时就医，切勿拖延。

临床案例显示，63岁的孙阿姨有高血压病史，入伏后将空调调至22℃，午睡时突发脑梗，经医生抢救无效离世。另有82岁老人长期吹低温空调，出现意识模糊、血压骤降，确诊“冷中暑”，经吸氧、补液抢救才脱险。洪文挺强调，空调温度建议设置在26℃-28℃，避免冷风直吹，夜间可适当调高温度，降低温差刺激风险。

## 健康课堂

# 无痛胃肠镜为肠道健康护航

夏日闽南，四果汤、冰豆花等凉食深受老少喜爱，但生冷饮食易刺激肠胃，诱发腹泻等不适。晋江市中西医结合医院急诊科主任、胃肠镜室负责人吴友泰提醒，空腹吃冰、过量食用生冷路边小吃，会损伤脾胃功能，尤其儿童肠胃娇嫩，更需严格管控。同时，针对消化道疾病筛查，吴友泰推荐无痛胃肠镜检查，助力市民早发现、早治疗肠道问题。



吴友泰

## 生凉凉食易伤肠胃

闽南夏季湿热，凉食成为消暑首选，但背后暗藏健康隐患。吴友泰指出，空腹状态下食用冰品，低温会强烈刺激胃肠道黏膜，导致血管收缩，胃肠蠕动紊乱，引发腹痛、腹泻、胃痉挛等症。路边生冷小吃卫生条件参差不齐，易携带细菌、寄生虫，儿童免疫力较弱，

## 无痛胃肠镜：睡一觉完成消化道筛查

“胃肠镜是诊断消化道疾病的‘金标准’，但传统检查的不适感让很多人望而却步。”吴友泰介绍，无痛胃肠镜通过静脉注射短效麻醉药，让受检者30秒内进入睡眠状态，全程无痛苦、无记忆。检查结束后5-10分钟即可苏醒。

检查时，医生通过带摄像头的软管，清晰观察食管、胃、十二指肠及结肠黏膜，精准发现炎症、溃疡、息肉甚至早期肿瘤等病变，还可同步开展息肉切除、止血等微创治疗。相比普通胃肠镜，无痛检查患者配合度高，医生操作更从容，微小病变检出率显著提升。

## 检查前后有讲究 科学准备保安全

吴友泰强调，无痛胃肠镜虽安全舒适，但需做好术前准备与术后护理。检查前，需提前1-3天吃低渣饮食，避免粗纤维蔬菜和带籽水果；检查前一晚8点后空腹，禁水4-6小时，停用阿司匹林等抗凝药物；高血压患者可少量饮水服用降压药，糖尿病患者需暂停降糖药。

检查后，需家属陪同，24小时内禁止驾驶、高空作业及签署重要文件；2小时后可喝温水，无不适再逐步进食米汤、稀粥等软烂食物。若出现持续腹痛、黑便等情况，需及时就医复诊。

夏季肠胃疾病高发，管住嘴、做好日常防护是基础，定期筛查是关键。吴友泰提醒，长期腹痛、腹泻、反酸，或有消化道肿瘤家族史的人群，应及时做无痛胃肠镜检查，早筛查、早干预，守护消化道健康。

## 闽南妈妈消暑有良方



闽南夏日湿热交织，馥郁黏腻的天气极易让人困倦乏力、脾胃滞胀，不少家庭常出现孩子食欲不振、大人若夏体虚的情况。针对闽南地域专属的暑湿气候，记者专访国家二级公共营养师Lindy，结合闽南传统饮食智慧与现代营养理念，为咱厝妈妈定制接地气、易操作的消暑方案，用家常三餐温和祛暑、祛湿养身。

## 读懂闽南夏日养生核心

不同于北方的干热，闽南夏季以“湿热”为主，高温裹挟湿气，单纯吃冰降温易损伤脾胃阳气，引发腹胀、腹泻、湿气加重等问题。Lindy表示，闽南老一辈流传的“冬食菜头夏食姜，免请先生免开方”，正是贴合本地气候的养生真谛。消暑核心并非一味贪凉，而是清热不寒凉、祛湿不伤脾，依托本地山海食材，以温润清补的饮食方式，平衡体内湿热，适配闽南人的体质特点。

## 家常三餐解锁古早消暑智慧

家住泉州晋江的陈妈妈，有着多年居家消暑经验，其家庭食谱被Lindy誉为闽南家常消暑范本。入夏后，陈妈妈摒弃冰镇冷饮、生冷凉菜，坚守本土传统饮食习惯，三餐搭配科学又养生。早餐煮薏米绿豆粥，加入少许莲子、银耳，健脾祛湿、清甜解腻；午餐常备姜母鸭汤、鲜藕三层肉汤，鸭肉滋阴养胃，生姜温化湿气，中和暑湿寒气；晚餐搭配清爽虾粥，遵循“立夏食虾面，吃了勿破病”的闽南俗语，开胃补元气。

午后点心则是地道石花膏四果汤，以海产石花膏为灵魂基底，搭配本地芋圆、时令水果，少糖少冰，既解夏日燥热，又避免寒凉伤胃。坚持这套食谱，全家人整个夏天少有苦夏、中暑情况，脾胃状态始终保持良好。

## 干货：闽南家庭消暑实用指南

结合闽南食材特色与大众饮食习惯，Lindy总结出三大居家消暑干货，简单易操作，适配所有闽南家庭。首先，优选本土清补食材，日常多食用鸭肉、莲藕、薏米、石花膏、本地瓜果等食材，主打清热祛湿、健脾益气，贴合闽南湿热体质，拒绝过度寒凉食材。

其次，遵循“温凉搭配”原则，少吃冰镇西瓜、冰饮、生冷海鲜，吃凉性食物时可搭配少许生姜、红枣中和寒性，兼顾消暑与护脾胃。最后，摒弃重口消暑误区，夏季少重油重盐、辛辣燥热饮食，闽南特色沙茶、卤味适量食用，避免加重体内湿气，三餐以清淡蒸煮、炖炖为主。

Lindy提醒，闽南消暑重在“养”而非“凉”，依托代代相传的古早饮食智慧，结合科学营养搭配，不用刻意进补，家常三餐就能安稳度夏，守护全家夏日健康。

## 高温闷热天气贪凉 谨防肠胃疾病



陈克智

近期，咱厝持续出现高温闷热天气，空调直吹、过量食用冷饮等贪凉行为，导致儿童肠胃疾病进入高发期。不少家长误将病症当作普通肠胃炎处置，延误孩子恢复。对此，记者专访灵源街道社区卫生服务中心中医科医师陈克智，为市民普及科学防治知识，守护儿童夏季健康。陈克智长期深耕基层中医临床工作，擅长运用中医疗理念调理儿童脾胃疾病、夏季时令病，曾获晋江市中医药针灸推拿适宜技术竞赛个人二等奖，临床经验扎实，科普贴合基层群众需求。

## 贪凉诱因频发 患儿就诊量攀升

据陈克智介绍，夏季高温高湿、湿气偏重，儿童脾胃娇嫩、消化功能较弱，频繁进食冰品、空调直吹、腹部受凉，易致脾胃虚寒、湿气困阻，免疫力下降，诱发病毒性肠胃疾病。近期接诊的患病儿童，大多存在贪凉致病诱因，低龄儿童体质偏弱，发病占比最高。

家住晋江的5岁患儿乐乐便是典型案例。日前，乐乐连续多日食用冰棒，且长期对着空调风口纳凉，随后出现高烧、呕吐、水样腹泻等症状。“一开始以为是普通吃坏肚子，自行喂了止泻药，完全没有效果，孩子精神状态越来越差。”乐乐家长告诉记者，紧急送医后，孩子被确诊为病毒性肠胃感冒，对症治疗后症状才逐步缓解。

## 厘清认知误区 科学对症处置

“肠胃感冒与普通肠胃炎病因、治法完全不同，家长切勿凭经验盲目用药。”陈克智表示，夏季高发的儿童肠胃感冒多为病毒兼湿邪侵袭所致，属中医“暑湿泄泻”范畴，以发热、乏力、腹胀、水样腹泻为主要表现，无脓血便，无需使用抗生素。滥用西药易损伤儿童脾胃正气。而细菌性肠胃炎多因饮食不洁引发，常伴随黏液脓血便，需对症抗感染治疗。

陈克智结合中医调理理念提醒家长，患儿发病后无需过度禁食，呕吐腹泻剧烈时可短暂禁食，症状缓解后进食米汤、烂面条等健脾、清淡、易消化的食物。

## 筑牢防护防线 守护儿童安康

针对夏季儿童肠胃感冒预防，陈克智结合基层中医养生经验给出实用防护举措。日常严控儿童冷饮摄入，杜绝空腹吃冰，避免寒邪伤脾；科学调控空调温度，保持26℃以上，规避风口直吹腹部，夜间睡眠做好腹部保暖，固护脾胃阳气。同时严把饮食卫生关，不吃隔夜、久放冷藏食物，养成饭前便后洗手的好习惯。此外，适度开展户外日晒运动，规律作息，可健脾祛湿、增强儿童体质，从源头降低夏季肠胃疾病发病概率。