

本期
聚焦

晋江市医院晋南分院： 中西结合恢复新活力

不少市民存在一个健康误区：骨折愈合、血压平稳、术后拆线，就代表身体彻底康复。殊不知，很多人出院后仍面临抬手困难、走路拖沓、吃饭呛咳、颈肩腰腿痛反复等问题，生活质量大打折扣。记者从晋江市医院晋南分院获悉，这些症状并非衰老后遗症，而是身体功能未得到系统性修复所致。该院重点专科康复医学科依托中西结合特色诊疗，精准破解各类康复难题，让患者告别“带病生活”。

打破认知误区：康复绝非“养着就好”

“多数患者出院后选择居家静养，单纯依靠身体自愈，最终导致功能障碍固化。”该院康复医学科医务人员叶叶介绍，临床中大量人群陷入康复误区：中术后言语含糊、步态异常，拖延了难以纠正；术后关节僵硬、肌肉萎缩，错失最佳修复时机；颈肩腰腿痛反复复发，沦为慢性顽疾。

据了解，康复黄金窗口期至关重要，拖延越久，功能恢复上限越低，甚至可能造成永久性行动障碍。不同于普通休养，专业康复会通过精细化评估，将问题拆解为肌力、平衡、吞咽、言语、日常自理等细分维度，针对性开展系统化训练，从根源解决功能缺失问题。

中西结合赋能： 优质专科守护民生健康

作为省级中医特色专科，晋江市中医临床重点专科，该院康复医学科深耕“中医特色+现代康复”双轨诊疗模式，搭建起门诊、住院、随访全闭环服务体系。科室是国家区域医疗中心福建省康复专科联盟单位，诊疗方案科学规范，告别盲目调理。

在中医诊疗上，科室开展针刺、推拿、艾灸、穴位敷贴、中药熏蒸等多种传统疗法，辨证调理慢性疼痛、体质亏损等问题；在现代康复领域，配备经颅重复磁刺激治疗仪等专业设备，精准干预卒中康复、失眠、情绪障碍等病症，同时通过运动、作业、言语吞咽训练，助力各类患者功能重建。

为升级诊疗实力，科室于2024年7月成立黄志强主任名医传承工作室，特邀泉州市中医院知名针灸专家每周六上午坐诊，让晋南片区市民在家门口就能享受高端中医康复服务。科室精准覆盖中脑损伤功能重建、颈肩腰腿痛根治、术后骨折康复、面瘫及慢性疼痛调理等多元场景。

据悉，该院康复医学科全天候接诊，市民可通过医院官方服务号预约挂号，或拨打咨询电话0595-85256195了解详情，对症开展科学康复，重拾优质生活状态。

35~75岁居民注意！ 晋江市中医院： 2000个免费心血管 高危筛查名额开放

心脑血管疾病是威胁居民健康的首要疾病与首要死因，具有发病率高、治疗周期长、医疗负担重等特点。数据显示，全国每5例死亡中就有约2例死于心血管病，早筛查、早干预是降低发病风险、减轻疾病负担的关键举措。为落实健康中国心脑血管疾病防治行动相关要求，筑牢群众健康防线，晋江市中医院启动2000例心脑血管疾病高危人群免费筛查便民项目，面向辖区适龄常住居民开放报名，名额有限，先到先得。

本次筛查对象为晋江市居住满6周岁以上、35至75岁的常住居民(1950年1月1日至1990年12月31日出生)，既往确诊冠心病、心肌梗死、脑卒中患者不参与本次筛查。项目定额2000个免费名额，医院将按月分批投放名额，额满即止。

筛查全程规范有序，分为四大环节。首先是免费初筛调查，居民可扫描专用二维码，或前往该院心血管内科、各医共体健康管理中心、社区健康小屋及居委会，完成血压、身高、体重、腰围测量及空腹指尖血糖检测，完成风险评估问卷。针对初筛人群，医护人员分类施策，为低风险人群提供健康生活方式指导，为高危人群开通专项筛查通道。

高危人群可享受价值约489元的免费专项检查，包含心电图、心脏超声、颈动脉超声、血糖血脂检测。筛查需空腹参与，检查当日携带本人身份证，通过该院公众号预约心内科门诊即可就诊。检查结束后，专家将结合报告提供个性化诊疗、干预指导方案。同时，医院建立长效随访机制，高危人群可定期复诊，医护人员动态监测健康风险，持续精准干预。

市民可通过两种方式预约筛查：一是拨打总院门诊预约热线0595-85891234；二是关注“晋江市中医院”公众号，进入门诊预约板块，选择总院内科心内科(含老年病科)预约。请符合条件的居民积极参与，主动守护心血管健康。

夏日体检正当时 科学筛查守护全民健康

入夏以来，高温湿热天气持续，人体新陈代谢加快、作息饮食紊乱，电解质紊乱、肠胃疾病、心血管不适等问题进入高发期。不少市民存在夏季无须体检、小不适无须筛查的误区。近日，晋江市医院(上海六院福建分院)健康管理中心负责人李懿接受采访，针对夏季健康特点，科普专属体检重点，指导市民精准排查夏季健康隐患，科学安稳度夏。

夏季高温暗藏健康隐患 体检筛查尤为关键

李懿介绍，夏季特殊的气候和生活习惯，让身体暗藏诸多隐形病灶。高温天气下人体大量出汗，钾、钠等电解质快速流失，易引发头晕乏力、肌肉抽筋、心慌气短等症状，长期失衡还会加重心肺负担。同时，高温会造成血液浓缩，增加血栓、血压波动风险，气温超32℃后，心脑血管不适发病概率显著上升。此外，夏季湿热环境易滋生细菌，生冷饮食、熬夜受凉等习惯，会导致肠胃功能紊乱、幽门螺杆菌活跃，女性

妇科炎症、皮肤问题发病率也大幅提升。很多市民仅在身体出现明显不适时就就医，忽视夏季亚健康状态的筛查。李懿表示，夏季体检并非多余，能够及时捕捉高温天气诱发的细微身体异常，将季节性健康风险扼杀在萌芽阶段，尤其适合上班族、中老年慢病患者、户外作业人群定期筛查。

聚焦夏季专属项目 定制个性化体检方案

针对夏季健康特点，李懿推荐了针对性体检项目。基础筛查可重点做血常规、电解质、肝肾功能、尿常规，精准排查高温脱水、电解质紊乱及肾脏代谢异常问题，规避热射病、慢性肾病风险。针对夏季高发消化道问题，可增加幽门螺杆菌检测、胃肠功能筛查，及时发现夏季饮食不当引发的胃肠损伤。女性群体可按需增加妇科专项检查，应对湿热环境带来的炎症困扰。

针对高血压、糖尿病等慢病人群，李懿特别提醒，夏季血管扩张、代谢活动大，常规指标易出现偏差，需定期监测血压、血



糖、血脂，根据体检数据及时调整养护和用药方案。同时，他建议市民夏季养成少量多次补水、清淡饮食、规律作息的习惯，配合定期体检，实现早筛查、早干预、早养护。

据了解，晋江市医院(上海六院福建分院)健康管理中心可根据不同年龄、职业、体质，定制夏季专属体检套餐，以专业筛查、精准解读、科学指导的一站式服务，为市民夏日健康保驾护航。

康复别拖延！



英林镇中心卫生院： 传承国粹中医药 健康服务进企业

为弘扬传统中医药文化，普及科学养生知识，切实打通便民健康服务“最后一公里”，把优质中医药服务送到基层群众身边。近日，晋江市英林镇中心卫生院院长助理、主治医师徐金炉带队走进艾德服饰，开展中医药文化科普宣传进企业专项活动，为企业职工送上专业、实用的中医健康服务。



聚焦职场痛点 普及中医养生知识

久坐劳损、失眠乏力、夏季湿热不适是当代企业职工高发的亚健康问题，严重影响工作状态与身心健康。活动现场，该院医务人员立足中医药在日常养生、慢病调理、亚健康改善、四季防病中的独特优势，摒弃晦涩的专业术语，用通俗易懂的语言，围绕四季养生、情志调节、膳食调养、穴位保健等核

深耕基层服务 传递中医药惠民温度

本次活动让传统中医药文化走出诊室、走进企业，切实拉近了国粹中医与基层群众的距离。徐金炉表示：“中医药养生适配大众日常健康需求，我们希望通过接地气、科普及适宜的科普活动，让职工懂养生、会养生，切实改善职场亚健康健康问题。”他提到，基层中医药服务重在落地普及，常态

化科普能让中医药红利真正惠及千家万户。此次科普活动不仅有效传播了中医药国粹文化，更将便民惠民的健康服务落到实处，充分彰显了基层医疗机构守护群众身心健康的责任与担当。下一步，晋江市英林镇中心卫生院将持续推进中医药科普“进企业、进社区、进校园”常态化、制度化，持续推广科学中医养生理念，普及适宜中医健康技术，持续拓宽中医药服务覆盖面，全力守护辖区群众的身心健康。

心内容展开细致讲解。同时针对性纠正职工日常养生误区，引导大家树立科学、规范的中医养生理念，掌握简单易操作的自我健康管理方法。为让养生知识常态化落地，工作人员还向在场职工免费发放中医药健康宣传折页，内容涵盖夏季防暑祛湿、慢病中医调理、居家养生技巧、常用药膳知识等实用内容，方便职工随时查阅学习、学以致用，让中医养生融入日常工作与生活。

三伏灸服务开启预约

三伏天是一年当中阳气最旺盛的时节，也是中医“冬病夏治”的黄金时期。近日，晋江市医院经济开发区院区(经济开发区社区卫生服务中心)正式开启2026年三伏灸预约服务，依托专业中医诊疗技术，帮助市民温阳散寒、调理体质，改善秋冬易发虚寒病症，守护全年身心健康。

精准辨证施灸 打造个性化养生方案

据悉，2026年三伏灸为40天加长版，分为初伏、中伏、加强伏、末伏四个阶段，全程从7月15日持续至8月23日。晋江市医院经济开发区院区中医科医师黄伟伟介绍，三伏灸遵循《黄帝内经》“天人合一”理念，以热引热、以阳克寒，是调理陈年寒湿的经典中医疗法。

该院中医团队推行“一人一方”辨证施灸模式，医师会先辨识市民阳虚、寒湿、气虚等不同体质，针对性选用督脉灸、小儿脐灸、穴位贴敷等特色疗法。其中，督脉灸可升发全身阳气，改善畏寒怕冷、关节冷痛等问题；小儿脐灸专攻儿童脾胃虚弱、反复感冒等症。依托市医院医共体专家资源，全程规范施灸，保障调理安全与效果。

明晰适配人群 规范养护把握疗效

黄伟伟提醒，三伏灸针对性极强，四类人群为重点调理对象，包括过敏性鼻炎、慢性咳嗽等呼吸系统不适者，颈椎病、老寒腿等骨关节患者，宫寒痛经、产后体虚的女性，以及手足冰凉、体力乏力的亚健康人群。同时，孕妇、2岁以下幼儿、皮肤破损、阴虚火旺等人群严禁施灸，高血压、糖尿病患者需病情稳定后经医生评估方可调理。

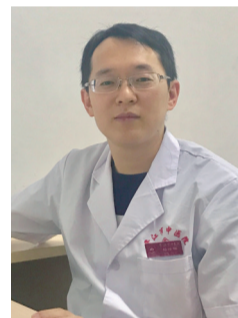
针对敷贴后养护，医师给出专业指导，施灸后4至6小时不宜洗澡，2小时内禁止直吹空调风扇；饮食需远离生冷、辛辣、发物，多饮用温水。皮肤轻微发红发痒为正常现象，若出现水疱、灼痛等不适，需及时就医处理。此外，三伏灸不可替代慢性药物，患者切勿擅自停药减药。

目前，该院已开通电话、现场双预约渠道，每周三、周六上午可免费体质辨识，前50名预约市民可获赠养生香囊。医师建议市民坚持3年完整疗程，搭配规律作息、温和运动，最大化发挥冬病夏治作用。

地址：晋江市经济开发区翔源路10号
咨询热线：13178209332

健康话题

科学养护控肾病 合理饮食护安康



慢性肾病病程绵长、易反复，日常养护与饮食管控是延缓病情的核心关键。此前，本专栏开展慢性肾病日常养护与饮食管理主题征集活动，面向市民征集肾病康复经验与养护疑问，收获众多患者及家属的积极投稿。针对大家集中反馈的饮食忌口、作息养护、病情监测等难题，记者专访晋江市中医院肾内科、血液净化室科室负责人杨峰嵘，带来专业、贴合居家养护的科学指导。

市民热议： 肾病养护误区多 饮食作息存困惑

本次征集活动中，不少肾病患者分享了自身康复经历与养护难题。市民陈先生患有慢性肾病三年，他坦言日常养护时常陷入两难：“不知道蛋白、盐分该吃多少，不敢吃肉、不敢喝水，生怕加重肾脏负担，长期忌口又导致身体乏力。”还有患者表示，病情稍有好转就放松管控，熬夜、偶尔重口味饮食，导致病情反复波动。诸多市民反馈，缺乏系统化的居家养护知识，急需专业医师针对性答疑解惑。

医生解读： 精准管控饮食 减轻肾脏负担

针对市民普遍存在的饮食困惑，杨峰嵘给出精细化指导。他表示，慢性肾病饮食核心是低盐、优质低蛋白、控磷控钾、适度饮水。盐分每日摄入量需控制在5克以内，杜绝咸菜、腌制品、酱料等高盐食材，规避隐形盐摄入。蛋白质遵循“少而精”原则，以鸡蛋、牛奶、瘦肉等优质蛋白为主，根据体重和病情分期定期摄入，避免过量加重代谢负担，也不可过度忌口造成营养不良。

同时，杨峰嵘提醒患者需规避高钾、高磷食物，水肿、少尿患者要严格把控饮水量，遵循“前一日尿量加500毫升”的补水原则，切勿盲目多喝水或完全禁水。日常主食可适当搭配低蛋白食材，替代部分精米白面，兼顾热量供给与肾脏养护。

科学养护： 长效管控习惯 稳定病情防复发

谈及长期养护，杨峰嵘强调，肾病养护贵在坚持。除规范饮食外，规律作息、杜绝熬夜、适度清淡运动、稳定情绪至关重要。患者居家要做好血压、尿量监测，定期复查肾功能，杜绝擅自停药、减药。同时摒弃“无症状即痊愈”的误区，长期坚持健康养护模式，才能有效延缓肾病进展，降低复发风险。本次征集活动有效梳理市民养护痛点，为肾病患者居家康复提供了实用的科学指引。

健康问答

夏季野外被蜂蜇伤如何处理

读者：夏天去野外常被蜂蜇，伤口有尾刺、又红又痛，正确处理方法是？

晋江市中医院动物咬伤科医师庄鸿志：夏季蜂类活跃，蜇伤后毒液注入人体可能引发局部反应甚至全身过敏，处理核心是减少毒素吸收。首先要仔细检查伤口，用镊子或胶带小心取出残留尾刺，切勿挤压毒囊；其次，若明确是蜜蜂(毒液酸性)，用肥皂水、苏打水等弱碱性液冲洗；若是黄蜂、大蜜蜂(毒液碱性)，则用醋酸水或食醋等酸性液体涂抹；若不确定蜂种，用清水冲洗后冰敷，减轻肿痛并减缓毒素扩散。切记不要抓挠伤口，若出现全身皮疹、头晕、呼吸困难等过敏反应，需立即就医。

本版由本报记者吴清华，通讯员廖春花、张丽碟采写