

风湿科普视频引热议

粉丝点赞中医特色疗法



实景访谈上线 专科实力全景呈现

近日,《清华好医声》2分钟风湿免疫专题短视频在晋江市中医院官方微信视频号正式推送,本报记者、栏目主播吴清华专访该院风湿免疫科主任张滢坦,详解痛风、强直性脊柱炎两大中医特色诊疗方案,同步发布专家坐诊通知。视频上线后迅速收获许多市民关注,打通中医科普线上传播新渠道。

专家深度解读 两大特色中医技术

采访中,张滢坦详细介绍科室两项成熟新技术。针对急性痛风,科室推行膏药

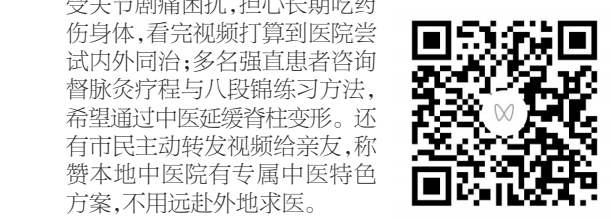


示科室诊疗全貌。晋江市中医院风湿免疫科是晋江市首个独立风湿专科、市级中医重点专科,团队全员为中医硕士,常年开展中西医结合诊疗。视频开篇便放出重磅便民信息:6月11日15:00—17:30,石柱秀教授将在四楼413诊室开设专家门诊。石教授擅长痛风、红斑狼疮、类风湿等疑难风湿病症治疗。画面穿插中药配药、督脉灸、八段锦康复等实拍场景,摒弃晦涩专业术语,用通俗语言拆解中医治风湿思路,适配短视频传播节奏。



视频热度走高 市民留言收获满满好评

科普视频发布短短两天,视频量播放量持续攀升,评论区、私信挤满市民真实反馈。不少痛风患者留言表示饱受关节剧痛困扰,担心长期吃药伤身体,看完视频打算到医院尝试内外同治;多名强直患者咨询督脉灸疗程与八段锦练习方法,希望通过中医延缓脊柱变形。还有市民主动转发视频给亲友,称赞本地中医院有专属中医特色方案,不用远赴外地求医。



7月荔枝旺季 鲜甜好吃别贪多

7月盛夏,妃子笑、桂味、糯米糍等荔枝集中上市,清甜多汁的口感备受市民喜爱。近期,因不当食用荔枝引发上火、肠胃不适、低血糖的就诊患者明显增多。针对夏季荔枝健康食用问题,记者专门采访了晋江市梅岭街道社区卫生服务中心中医康复科科长、主治医师许火燃。许医师结合临床接诊案例,给出通俗实用的食用指南。

不当吃法隐患多

近期,不少市民吃出“荔枝病”。有市民每日空腹吃多颗荔枝,短短几天就出现喉咙肿痛、长痘、便秘、腹胀反酸等上火症状;也有家长任由孩子一次性猛吃冰镇荔枝,诱发头晕、虚汗、腹痛腹泻,确诊急性低血糖。还有市民不舍得丢弃轻微发霉荔枝,简单处理后食用,引发急性肠胃炎。许火燃介绍,夏季暑热蒸腾,荔枝性温、高糖多汁,空腹食用、过量猛吃、吃冰镇变质果,是市民夏季最常见的致病原因。

中医辨证分体质

“荔枝并非人人适合,吃荔枝要分体质、控数量。”拥有十余年临床经验的许火燃解释,从中医角度来看,荔枝温补气血、快速补能,更适合体质虚寒、日常体力消耗大、气血不足的人群适量食用。但阴虚火旺、容易上火、反复口腔溃疡、便秘长痘的人群,尽量少吃。同时老人脾胃机能衰退、孩童脾胃娇嫩,过量食用极易加重肠胃负担,诱发荔枝病;糖尿病患者也需忌口。他给出亲民食用标准:健康成人每日3~5颗即可,儿童1~2颗尝鲜,严禁空腹、冰镇食用。

家常甜品做法分享

新鲜荔枝保质期短,常温极易变质。许火燃也推荐了适配夏季的温和吃法,巧妙中和荔枝热性,好吃不上火。最推荐荔枝雪梨糖水,雪梨性寒润燥,搭配荔枝同煮,可有效平衡温热属性,清甜润喉,老少皆宜。日常家常菜可选荔枝炒虾仁,鲜甜解腻、低脂清爽。居家简易甜品可做荔枝酸奶麦片杯,口感丰富、清淡不燥热。最后,医生提醒,荔枝需带枝密封冷藏保存,但凡果肉发酸、发霉、软烂,务必直接丢弃,切勿勉强食用。许火燃提醒,夏季应季鲜果重在适量、科学食用,贴合自身体质,把控食用量、合理加工储存,才能安心享受夏日鲜甜,守护肠胃与身体健康。

陈埭中心卫生院： 免费孕产课堂开课！



本报讯 近日,晋江市陈埭中心卫生院发布2026年7至8月孕妇产学校线下课程安排,面向辖区所有准妈妈开设免费孕产科普课堂,普及科学孕期保健知识,提供专业、实用的孕产期健康指导,缓解孕产育儿焦虑。本次线下课程统一固定授课时间,每周三下午3点准时开讲,授课地点设在卫生院A栋2楼孕产学校,听课全程免费,到场仅需打卡签到即可参与。孕产妇可由家属陪同听课。课程围绕孕期营养、日常养护、分娩准备、新生儿护理等实用内容开展,由院内产科医护人员专业讲解,针对性解决孕妈常见孕产难题。医院同步发布孕期健康温馨提示,为准妈妈日常养护提供参考。饮食上需均衡搭配,多补充优质蛋白、维生素和“钙”物质,少吃高糖、高盐、高脂食物;生活中保证充足睡眠,劳逸结合,避免过度劳累;外出出行做好防护,乘车系好安全带,严防腹部磕碰受伤。该院副院长颜芳婷介绍,医院将持续开展孕产公益健康宣教,以线下课堂形式搭建母婴健康科普平台,帮助孕产妇掌握自我保健技能,筑牢母婴健康防护屏障。辖区备孕、孕产女性可合理安排时间前往听课,学习科学孕育知识,安心迎接新生儿到来。

安海镇卫生院： 党建共建送健康 医企同心迎“七一”



党建牵线搭平台 签订共建长效服务机制

为献礼“七一”、深化医企联动,6月30日,晋江市安海镇卫生院党支部联合安海镇总工会、福建晋工机械党总支,在晋工机械党群服务中心举办“医企向未来,健康迎七一”党建共建公益服务活动,将优质服务送到产业工人身边,以惠民实干献礼建党105周年。

活动当天,三大服务区域同步开展,现场氛围热烈。三楼党群服务中心举行党建共建签约仪式,双方党组织代表共同签署《党支部共建协议》《职工就医绿色通道服务协议》,正式搭建长期医企合作平台,开通职工优先就医绿色通道。

签约仪式后,该院医护人员带来两堂实用健康课。急救救护讲师借助模拟人,实操讲解心肺复苏、车间突发伤病应急处置方法;党员志愿者现场教学八段锦,针对机械行业职工高发的肩颈、腰背劳损问题,传授简易舒缓动作,帮助职工改善职业亚健康状态。

便捷、普惠的健康服务收获职工纷纷点赞。一名一线职工说道:“平时工作繁忙没空跑医院,今天在厂里就能完成心电图、B超等多项检查,特别方便。”参与急救培训的工友表示,心肺复苏知识实用性强,学会后能在工作中帮助身边同事;常年腰酸腿痛的职工也表示,八段锦动作简单,练习后身体不适感明显减轻。

下一步,安海镇卫生院将持续巩固医企共建长效机制,丰富送医进企服务形式,优化基层医疗服务,切实提升企业职工的健康获得感与幸福感。

健康话题

夏季湿热肠胃病高发 市中医院中医支招科学护脾胃



市民心声：生冷隔夜饮食 伤肠胃健康

征集活动中,不少市民分享自身饮食踩坑经历。市民陈女士说,家中老人习惯多做菜留存,将隔夜绿叶菜、卤味加热后继续食用,入夏后接连两次出现腹痛腹泻。“冰箱放一夜看着没变质,吃完却上吐下泻,不知道问题出在哪。”上班族林先生表示,夏日离不开冰奶茶、冰西瓜,空腹吃冷饮后常胃胀反酸,正餐食欲大幅下降。还有家长留言,孩子爱吃路边凉拌小吃,频繁积食、大便黏腻,调理许久不见好转。大家集中提出三大疑问:隔夜饭菜如何安全食用?生冷食物

近期,本报发起“夏季肠胃养护与饮食卫生管理”健康话题征集,收到大量市民分享的养胃困扰与生活经验。夏季高温高湿,细菌快速滋生,肠胃炎、积食、腹泻等消化道问题进入高发期。记者走访晋江市中医院脾胃肝病科学科带头人黄伟荣。黄医生结合市民提问,从饮食卫生、贪凉危害、日常调护三方面给出专业中医养护方案。

怎样把控摄入量?日常有无简单食疗方养护脾胃。诸多生活困惑,亟待专业医师答疑解惑。

专家解读：湿热困脾+饮食失宜双重伤肠胃

针对市民普遍困扰,黄伟荣作出详细解析。中医认为夏季天暑地湿,湿邪易困阻脾胃,脾胃运化能力本就偏弱,再叠加不良饮食习惯,极易诱发肠胃疾病。黄伟荣介绍,冰箱并非无菌环境,嗜冷菌仍会缓慢繁殖,绿叶菜、海鲜隔夜后亚硝酸盐、有害物质增多,不建议留存;剩肉、根茎类蔬菜需出锅1小时内密封冷藏,食用前彻底煮沸2分钟以上,存放

不超过24小时。大量冷饮会骤然收缩胃部血管,损伤脾胃,空腹食用危害翻倍。冰镇瓜果、饮品尽量放在午后少量食用,入口慢慢缓缓冲低温刺激。同时,暴饮暴食、重油重辣夜宵会加重脾胃负担,滋生体内湿热,引发腹胀、腹泻。

中医调护：食疗按揉穴位双管齐下 筑牢肠胃屏障

“夏季是健脾祛湿黄金期,养护肠胃重在温和调理。”黄伟荣给出居家简易养护办法。饮食上优先选用山药、炒薏米、茯苓、白扁豆煮粥,晨起一碗姜枣粥可温中祛湿,凉拌菜搭配生姜、紫苏中和寒性,兼顾消暑与护脾。起居避免空调冷风直吹腹部,护住脾胃阳气;饭后慢走十分钟,减少积食。日常可自行按揉中脘、足三里两大健脾穴位,每次5至10分钟,疏通腹部气血,提升肠胃抵抗力。脾胃虚弱人群少喝寒凉凉茶,改用陈皮泡水解腻祛湿。若持续腹痛、反复腹泻,需及时到脾胃肝病科就诊,切勿自行服用止泻药延误调理。黄伟荣提醒,夏季养脾胃核心是管住“入口关”,做到食材新鲜、生熟分开、少食寒凉,兼顾食疗与起居调护,才能安稳度过暑湿季节,减少肠胃疾病反复。

厝边医讯

梅岭街道社区卫生服务中心： 医企携手护健康

本报讯 为推动党建工作与基层医疗卫生服务深度融合,切实把便民健康服务送到企业一线,近日,晋江市梅岭街道社区卫生服务中心党支部联合爱乐国际党支部开展“党建共建聚合力,医企携手护健康”主题活动,通过支部签约、急救培训、公益义诊等系列服务,为企业职工筑牢健康屏障。活动现场,双方支部代表依次致辞,共同签署党建共建协议书,正式搭建医企常态化联动服务平台。

签约仪式上,中心急救讲师开展急救救护专题培训,围绕心肺复苏等实用急救技能开展理论讲解与实操教学,借助模拟人手把手指导企业职工练习,补齐职工应急自救互救能力短板。室外义诊区域同步开设多学科服务专区,内科、妇科、中医科、慢病保健医护团队现场坐诊,免费为职工测量血压、血糖,提供中医拔罐、耳穴理疗、慢病调理、合理用药指导等一站式服务,并发放健康科普宣传手册,细致解答职工各类健康疑问。

针对酒店职工长期伏案、肩颈劳损等职场常见病,中医医师针对性开展理疗服务,收获职工一致好评。“不用专程跑医院就能完成基础体检,中医理疗缓解了长期肩颈酸痛,急救课程实用性很强,学到不少保命知识。”多名参与活动的爱乐酒店职工纷纷说道,上门式健康服务贴心又便捷。

此次活动以党建为纽带,整合医疗资源与企业阵地优势,将健康宣教、急救技能、诊疗服务打包送到职工身边,推动基层医疗服务前移,充分发挥党员医护志愿服务力量,打通便民就医“最后一公里”,全方位守护企业职工身心健康。下一步,梅岭街道社区卫生服务中心将持续深化医企共建长效机制,常态化开展健康进企业志愿服务,以党建赋能基层卫事业,用暖心服务守护群众健康。

预防夏季食物中毒 谨防变质凉菜隔夜菜



入夏后,晋江持续高温高湿,细菌繁殖速度大幅加快,夜市凉菜、路边生食、家庭隔夜菜成为食物中毒高发源头。近期,晋江市中医院脾胃肝病科门诊接诊量环比上涨不少,多为饮食不洁引发急性肠胃炎、食物中毒患者。记者专访该院脾胃肝病科负责人王龙宗,为大家梳理夏季饮食避雷要点与中毒急救办法。

三类高危饮食藏隐患 生熟分开严控冷藏

“上周接诊一名市民,患者晚餐食用路边摊凉拌海带,深夜剧烈呕吐腹泻;还有市民误食自采野生蘑菇,出现头晕乏力症状紧急送医。”王龙宗医生介绍典型病例。市民陈女士接受采访时表示,自己习惯晚餐多做菜冷藏次日食用,上周吃隔夜凉拌木耳后腹痛不止,就医才知晓绿叶菜、凉拌菜不宜隔夜存放。

王龙宗提醒三大饮食风险:一是夜市、路边无防护生食凉菜,高温下放置超两小时即滋生金黄色葡萄球菌;二是家庭隔夜菜,冰箱并非无菌保险箱,熟食放上层、生肉海鲜放下层,避免血水交叉污染,凉拌菜、海鲜冷藏不超12小时,熟食最长不超24小时;三是野生菌类、路边生腌海鲜,切勿随意采食野蘑菇,生食淡水海鲜易携带寄生虫。

居家处理食材必须做到生熟分开,配备两套砧板刀具,处理生食后彻底洗手;凉菜需用凉开水冲洗食材,现拌现吃,不长时间存放;饭菜出锅1小时内密封冷藏。

食物中毒牢记急救四步法 切勿盲目止泻

高温天一旦误食变质食物,出现恶心、腹痛、上吐下泻、浑身乏力等症状,需遵循停食、催吐、补水、就医四步急救法。王龙宗强调,意识清醒者可饮用温盐水催吐,排出胃内残留毒素;频繁呕吐腹泻易脱水,可少量多次饮用淡盐水补充电解质,严禁大量喝冰水、碳酸饮料。

对于不少市民腹泻后自行服用止泻药,王龙宗明确反对:盲目止泻会让毒素滞留体内,加重肝肾负担。就医前留存剩余可疑食物、呕吐物,便于医生快速判定中毒类型;老人、儿童、孕妇及脾胃虚弱人群,轻微不适也应及时就诊,若出现发热、便血、意识模糊需立刻前往医院。

王龙宗建议市民夏季外出就餐优先选择证照齐全商铺,少点凉拌生食;家庭按需备餐,减少剩菜;郊外游玩不采摘不明野菌野菜,守住夏日饮食安全底线。

健康问答

如何缓解穿凉鞋脚跟疼痛

读者:夏天总穿凉鞋,久站或走路后脚跟疼得厉害,怎么缓解?

晋江市中医院骨科副主任医师朱震宇:夏季穿凉鞋缺乏足弓支撑,久站走路易导致足底筋膜炎、跟痛症。首先,换穿有足弓支撑、鞋底柔软的凉鞋或运动鞋,减少脚跟压力;其次,每天用温水泡脚后,按摩足底筋膜和脚眼肌肉,放松紧张组织;此外,避免长时间连续站立行走,每隔1小时休息5分钟,并做踮脚、勾脚动作锻炼足底肌肉。若疼痛持续不缓解,可在医生指导下使用足跟垫,或进行冲击波等物理治疗,必要时就诊排查跟骨骨刺等问题。