

用药有方护银龄

晋江市医院晋南分院:义诊下乡暖人心

为落实国家老年健康宣传周工作部署,切实保障乡村老年群体身体健康,近日,晋江市医院晋南分院组织多学科医护团队走进鲁东村,开展“用药有方,银龄安康”主题义诊宣教活动,把优质、便捷的医疗康养服务送到村民家门口,助力老年群体乐享健康晚年。

精准科普用药 守住老年健康底线

老年人大多身患多种慢性病,多药联用、盲目服用保健品等问题普遍存在,存在诸多安全隐患。活动现场,医护人员“一对一”为

深耕中医康养 传递特色医疗服务

本次活动充分发挥中医药独特优势,为老年人带来专业化、适配性强的康养服务。医护人员详细讲解

老年人问诊答疑,梳理个性化用药清单,细致讲解高血压、糖尿病等慢病的规范服药方式,科普药物不良反应识别与应对方法。同时,工作人员清晰区分药品与保健食品的区别,揭秘保健品虚假宣传套路,引导老年人科学就医、理性消费,规避用药误区和消费陷阱。

中药的正确煎服方式、中西药同服禁忌,指导村民根据自身症状对症选用中成药,并普及日常药膳食疗知识。此外,现场提供基础中医疗疗体验,手把手教学八段锦简易养生功法,帮助老年人掌握居家养生技巧,让传统中医药养生理念融入日常生活。

普及惠民政策 暖心服务特殊群体

活动同步开展健康政策与知识宣讲,系统解读国家基本公共卫生服务、老年健康促进等惠民政策,围绕慢性病管控、老年失能、阿尔茨海默病预防、急救救护、传染病防控等重点内容开展科普,全方位提升老年人健康素养。

本次活动整合多科室骨干力量,同步推进家庭医生签约、健康档案更新、免费送药等便民服务,针对孤独寡、失独、失能特殊老人,提供心理疏导和上门医疗帮扶,精准落实暖心关爱服务。

“常态化下乡义诊,是打通老年健康服务‘最后一公里’的关键。”晋江市医院晋南分院公卫科科长邱秀差表示,医院将持续深耕老年健康服务,常态化开展进村入户科普义诊活动,不断优化适老化医疗服务,用专业力量守护辖区银龄安康。



陈巧丽

夏日养生别踩坑



盛夏高温高湿,闷热潮湿的天气让祛湿、消暑、养生成了晋江市民的关注热点。高强度暴汗运动、顿顿贪食冰品、全天闭窗吹空调,这三类“网红”夏日养生做法备受追捧。但不少市民跟风尝试后,不仅没有达到养生效果,反而出现体虚乏力、脾胃不适、浑身酸痛等问题。

误区一： 暴汗高强度运动 盲目祛湿反伤身

夏季湿气偏重,“多出汗、排湿气”成为多数市民的养生共识,不少人刻意在高温时段跳绳、夜跑,追求全身暴汗。对此,陈巧丽明确表示这是典型的养生误区。夏季人体津液、心气本就处于消耗状态,中医认为“汗多耗气伤阴”。高强度运动导致大量出汗,不仅不能有效祛湿,还会造成津气亏虚,引发浑身乏力、心慌气短、精神萎靡。同时,大量出汗后毛孔完全张开,外界湿热邪气极易侵入肌理,反而加重体内湿气堆积,体虚人群、中老年人还可能诱发中暑、心律不齐。她建议夏季运动以舒缓为主,快走、八段锦、慢走为宜,做到微微出汗即可。

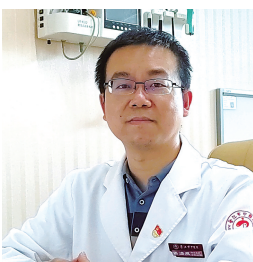
误区二： 天天喝凉茶降火 清热过度伤脾胃

夏季燥热上火,闽南地区素有喝凉茶解暑清热的习惯,不少市民将凉茶当日常饮水,认为天天喝能清热祛湿、预防上火,这也是极易被忽视的养生误区。陈巧丽表示,凉茶多为寒凉药材熬制,仅适合短期缓解实热上火症状,并不适合日常长期饮用。夏季人体脾胃功能本就偏弱,长期大量饮用凉茶,会持续损伤脾胃阳气,削弱机体水湿代谢能力。很多市民越喝凉茶,越容易出口干舌苦、四肢乏力、大便黏腻、腹胀积食等问题,形成“越降火、越湿气重”的反向效果。她提醒,体质虚寒、体虚人群尽量不喝凉茶,普通市民上火症状缓解后即可停饮,日常补水以温水为主。

误区三： 热敷汗蒸“逼湿” 高温祛湿耗伤正气

不少市民认为夏季湿气难除,靠热敷、汗蒸、热水泡澡等高温方式,能深度逼出体内湿气,为此刻意高温汗蒸、长时热敷腰背,成为当下热门养生方式。对此,陈巧丽明确辟谣,该方式并不适合夏季祛湿。夏季本身暑热耗气,人体津液、正气处于持续消耗状态,频繁汗蒸、热敷会导致身体大量出汗、津液过度流失,造成气虚体弱。短期看似身体通透、湿气排出,长期会导致机体抵抗力下降,毛孔开合失常。湿热邪气更容易趁虚侵入人体,造成湿气反复瘀积,出现浑身酸软、嗜睡乏力、头晕体虚等症状。陈巧丽建议,夏季无需刻意高温逼湿,日常温水洗漱、适度放松即可,体虚人群严禁频繁汗蒸。陈巧丽总结,夏季养生核心在于“温和顺应时节”,切忌极端跟风,摒弃错误养生方式,护好脾胃、养好心情,才能健康安稳过夏。

防暑降温有良方 中医推荐四季养生药茶



张滢坦

盛夏酷暑,小暑、大暑时节气温攀升,人体易出现口干心烦、食欲不振、失眠乏力、湿热困重等“苦夏”症状。很多人靠冷饮、冰水降温,治标不治本,还易损伤脾胃阳气。对此,晋江市中医院风湿病科主任张滢坦提醒,夏季消暑养生重在清热生津、健脾化湿,对症饮用中药代茶饮,温和解暑、调理体质,适配不同人群需求,轻松安然度夏。

大众通用:清热解暑 解渴除烦

针对普通人群夏季燥热、口干多汗、轻微上火等情况,张滢坦推荐两款百搭药茶。绿豆酸梅茶取绿豆100克、酸梅30克,水煎后加白糖调味放凉饮用,可清热解暑、生津止渴,快速缓解暑热烦渴。荷叶三鲜茶以鲜荷叶、鲜竹叶、鲜薄荷各30克煎煮,加蜂蜜调服,性质清润不寒凉,能清爽消暑、祛除燥热,是大众夏季日常消暑的优选茶饮。

脾胃偏弱:祛湿和中 温和消暑

夏季湿热偏重,脾胃虚弱者易出现腹胀、腹泻、食欲差等问题,不宜饮用寒凉茶饮。张滢坦建议饮用荷叶三豆茶,取荷叶15克搭配绿豆、黄豆、白扁豆煎煮至豆烂取汁,加入蜂蜜饮用。这款药茶兼顾清热解暑与健脾祛湿,温和不刺激,既能清除体内暑湿,又能调理脾胃功能,特别适合脾虚湿重、夏季易腹泻的人群。

体虚长者:益气养阴 清补兼顾

老年人、体虚人群夏季易气短乏力、口干盗汗、头晕心悸,单纯清热易耗气伤阴。对此,张滢坦推荐参斛茶,取太子参15克、石斛10克、五味子5克,沸水冲泡代茶饮。此方益气生津、养阴止汗,清暑而不伤正气,可有效改善夏季体虚乏力、口舌干燥等不适,是中老年人群专属的夏令养生佳品。张滢坦强调,夏季药茶养生讲究辨证饮用,按需选择、适量饮用,避开冰镇、过量饮用,才能真正达到防暑养生、调理身体的效果。

本期聚焦

西瓜大量上市 如何吃瓜不伤身?

随着气温节节攀升,清甜多汁的西瓜成了夏日标配。街头水果店、商超摊位的西瓜批量上市,不少市民开启了“顿顿吃瓜”的模式。一口冰镇西瓜下肚,暑气瞬间消散,但很多人不知道,日常随手的吃瓜习惯,暗藏不少健康隐患。记者走访发现,空腹吃瓜、狂吃冰西瓜、隔夜瓜直接吃等行为十分普遍,不少市民因此吃出肠胃不适。

贪凉乱吃隐患多

“天太热了,运动完直接啃半个冰西瓜,结果当晚就拉肚子。”市民张先生说起自己的吃瓜经历十分无奈。入夏以来,他每天健身后都会吃冰镇西瓜解暑,近期频繁出现腹痛、腹泻症状,就医后才得知是寒凉刺激肠胃导致。

走访中记者发现,多数市民吃瓜全凭喜好,误区重重。有人习惯空腹吃瓜开胃,有人睡前吃瓜解渴,还有人将切开的西瓜放冰箱两三天继续吃。社区医生介绍,近期夏季肠胃不适患者增多,超三成都是不当食用西瓜引发的。西瓜性寒,大汗淋漓时骤然吃冰西瓜,会刺激肠胃血管收缩,损伤脾胃,空腹、睡前过量食用,也容易引发腹胀、失眠等问题。

科学吃瓜更养生

怎样吃瓜才能兼顾清凉与健康?咱厝业内营养师Lindy给出了通俗实用的吃瓜指南。首先要把控食用量,根据膳食指南建议,成年人每日吃瓜量控制在300至500克,约两三片即可,过量摄入糖分和水分,易加重肠胃、肾脏负担。

其次选对食用时间和温度,尽量吃常温西瓜,避开空腹和睡前时段,最佳食用时间为饭后1至2小时。冰镇西瓜取出后,静置10至15分钟回温再吃,能大幅减少寒凉刺激。

最后做好储存保鲜,切

开的西瓜尽量4小时内

吃完,冷藏存放不要

超过24小时。储存

时用干净保鲜膜密

封或装入保鲜盒,

远离冰箱内生肉

等食材,再次食用

前切掉表层果肉,

避免细菌滋生引发

肠胃问题。脾胃虚

弱、血糖偏高人群,

更要少吃西瓜,守护

夏日健康。



健康问答

游泳后膝盖酸痛咋缓解?

读者:夏天每次游泳完都膝盖酸痛,活动时还有响声,怎么缓解预防?

晋江市中医院骨科医生钟宏星:夏季游泳时水温偏低,关节活动量增加,易引发膝关节周围肌肉劳损或韧带轻微牵拉。首先,游泳后及时用温水冲洗膝盖并热敷15分钟,配合轻柔按摩放松肌肉;其次,游泳前做好热身,避免突然加大运动量,选择蛙泳等对膝盖压力较小的泳姿;日常可加强股四头肌锻炼,如靠墙静蹲,增强关节稳定性。若酸痛持续超过三天或响声伴随卡顿、肿胀,需及时就诊排查半月板损伤等问题。

健康话题

科学远离“空调病”

夏季长期处于空调房内,极易引发鼻塞头痛、关节酸痛、皮肤干燥、呼吸道不适等“空调病”症状,严重影响日常健康。长时间吹空调该如何规避健康风险?空调温度、通风时长如何合理把控?室内外温差较大如何适应身体?老人、孩子等体质较弱人群该怎样防护?欢迎市民分享日常空调使用养生心得、患病困扰与养护疑问,我们将邀请专业医师给出针对性的夏季居家健康指导。邮箱:84552165@qq.com。

告别暑期“宅病”缠身 这份青少年居家健康干预方案请查收

暑假来临,不少青少年脱离校园规律作息,整日闭门宅家、久待空调房、熬夜刷屏追剧、缺乏户外运动,引发视力骤降、颈椎劳损、睡眠紊乱、情绪烦躁等一系列“暑期宅家综合征”。针对当下青少年暑期作息失控、健康隐患频发的现状,本报《健康周刊》联动本地医院眼科、骨科、儿童心理科医师,结合近期临床接诊典型问题,量身打造“一站式”科学干预方案,梳理清晰、可落地的居家健康管控细则,为家长科学管护孩子暑期健康提供专业指导。

久坐刷屏伤眼 每日户外不少于2小时

暑期是青少年近视度数飙升的高峰期。晋江市医院眼科医师林水龙介绍,近期青少年眼科就诊量环比上涨六成,多数患儿存在长期室内看电子屏幕、缺乏自然光照射的问题。密闭空调房空气干燥,长时间近距离用眼易引发眼干、视疲劳,长期累积便会造成近视加深。他建议,严格落实“20—20—20”护眼法则,每看屏幕20分钟,远眺6米外景物20秒;每日累计户外自然光活动不低于2小时,可分早晚两段进行。同时居家空调固定设置26℃,避免冷风直吹眼部,搭配加湿器



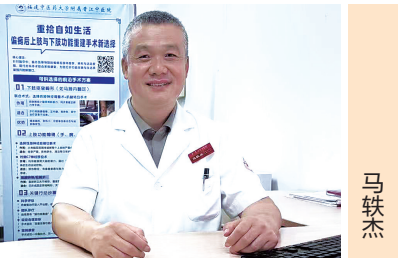
缓解眼部干燥,杜绝暗光、躺卧看手机等伤眼行为。

纠正不良姿势 规避颈椎慢性损伤

除视力问题外,低龄化颈椎劳损成为暑期高发问题。咱厝中医骨伤科医生王芳泰表示,门诊接诊不少小学生,因整日窝在沙发、床上刷手机、打游戏,颈椎长期处于屈曲状态,出现肌肉僵硬酸痛、颈椎曲度变直等症状。他提醒,青少年严禁躺卧使用电子产品,书桌、座椅需适配身高,屏幕中心低于视线10厘米。日常需遵循“40分钟原则”,每久坐用眼、伏案40分钟,起身拉伸肩颈;每日坚持两组颈椎放松操,每组5分钟。同时空调出风口避开颈肩,夜间睡眠做好颈部保暖,防止受凉加重劳损。

中风康复遇瓶颈? 偏瘫功能重建手术开辟自主生活新路径

不少脑卒中、脑外伤偏瘫患者坚持康复训练三到六个月后,肢体僵硬、足内翻、手指蜷缩等问题再难改善,陷入康复平台期。晋江市中医院神经外科主任、副主任医师马轶杰表示,当下成熟的偏瘫肢体功能重建手术,可打破康复僵局,帮助患者重拾自理能力。



马轶杰

康复停滞根源: 大脑运动信号传导紊乱

马轶杰介绍,大脑如同人体运动总指挥部,脑梗、脑出血、脑外伤会损伤运动神经通路,信号传导错乱,衍生两大后遗症:一是肢体痉挛畸形,走路划圈、脚踝内翻易摔倒,手肘手腕蜷缩无法伸展;二是肢体无力,抬手、抓握、站立难以完成,日常起居高度依赖家人照料。

早期药物、针灸、康复训练、肉毒素注射可缓解症状,但多数患者三至六个月后恢复停滞。“传统保守治疗仅作用于肌肉表层,无法修复受损神经通路,这是康复难以突破的核心痛点。”马轶杰说道。他身兼中华医学会神经创伤学组委员等多项学术职务,深耕颅脑创伤、偏瘫微创修

复多年,斩获两次兵团科技进步三等奖,编撰多部专业医学著作。

分上下肢精准手术 定制化重建肢体功能

针对不同部位偏瘫畸形,临床有成熟微创术式,分下肢、上肢两大诊疗方向。下肢痉挛马路内翻足,采用选择性胫神经调整术联合肌腱转位手术,微创降低小腿过高肌张力,重塑足踝力学平衡,改善异常步态、降低跌倒风险,适合行走脚蹶僵硬、保守治疗无效人群。

上肢精细动作障碍有三类方案:重度肢体痉挛患者可行选择性颈神经后根切断术,从脊髓层面松解僵硬;对侧C7神经移位术俗称“神经搭桥”,依托健侧大脑神经通路重建患肢主动运动;肌腱松解、转位手术,则矫正手指蜷缩、腕关节挛缩等固定畸形,恢复抓握、洗漱、进食等自行动作。

马轶杰特别提醒,手术并非“根治神器”,仅能解除痉挛、矫正畸形,为康复扫清障碍。想要实现理想效果,需完成四步:神经外科与康复科联合科学评估,选



择具备功能重建经验的多学科团队,结合病情设立合理康复目标,术后长期坚持系统康复训练。

如今偏瘫外科手术不断完善,众多陷入康复瓶颈的患者,通过手术配合规范训练,逐步恢复行走、动手能力,减轻家庭照护负担。马轶杰建议,存在偏瘫肢体痉挛、康复长期无进展的市民,尽早到正规医院神经外科就诊评估,抓住功能重建黄金时机。