

晋江市医院晋南分院：职工子女暑托班正式开营



暖心开班仪式 点亮夏日成长之旅

当日上午,该院召开暑托班开班仪式。该院副院长、工会主席蔡秀群,工会副主席邱秀差、许圳圻等相关负责人,社工代表、暑托班师生及职工、学员代表共50余人参与活动,共同开启夏日托管新篇章。蔡秀群在开班致辞中贴心寄语三方人员。她寄语授课老师坚守初心,以细心、耐心、爱心守护孩子暑期生活,兼顾看护职责与素质教育;勉励全体职工安心投身临床诊疗、行政保障等工作,医院工会始终是职工最坚实的后盾;同时鼓励孩子们在暑托班积极交友、认真学习,近距离感受父母的职业担当,收获独特的夏日成长记忆。本期暑托班精心组建专业师资队伍,科学规划课程体系,打破单一托管模式,实现学业辅导与兴趣培养双向兼顾。课



程涵盖日常作业辅导、国学诵读、红色故事宣讲、奥尔夫音乐、创意手工美术等多元内容,全方位丰富孩子们的暑期生活。

工会精准护航 破解职工后顾之忧

“医护工作节奏快、值班多,暑

假孩子在家无人照看,一直是我们的烦心事。医院开设暑托班,彻底解决了我们的燃眉之急。”一位参加开班仪式的医护家长由衷感慨道。暑托班负责人施丹丹表示,开办职工子女暑托班是医院工会暖心惠民的重要举措,精准对接职工急难愁盼问题。相较于普通暑期托管,本

次暑托班更贴合医护职工需求,全程严控安全管理,丰富课程内容,让孩子学有所乐、学有所获。据悉,晋南分院始终聚焦职工需求,常态化开展各类暖心服务。此次暑托班的开办,既有效化解了职工暑期育儿难题,凝聚团队向心力,也以温情举措彰显医院人文关怀,让坚守岗位的医护人员安心工作,让孩子们乐享缤纷暑假。

《清华好医声》科普视频出圈 获市民广泛好评

日前,本报官方视频号栏目《清华好医声》推出晋江市中医院耳鼻喉科专题采访视频,在官方微信视频号上线后收获大量转发留言,中西医结合诊疗科普内容广受本地群众认可。视频聚焦高发的过敏性鼻炎等五官慢病难题,邀请耳鼻喉科主任、副主任医师彭学英进行通俗答疑,线上播放、咨询量持续走高。

线上科普广受热捧 民生答疑贴近群众

本期视频围绕过敏性鼻炎、鼾症、耳鸣耳聋开展科普。彭学英区分感冒与鼻炎核心差异,介绍科室先进内镜微创技术,重点推介全国名老中医谢强传承工作室特色疗法:鼻炎针、谢氏上补下泻针法、火龙罐、扁桃体灼烙法等,内外同治减少鼻炎反复发作。视频上线后,播放量突破万次,大量本地市民分享自身鼻炎、打鼾就医经历。有网友留言常年鼻炎反复发作,尝试谢氏针法后通气明显改善;不少家长咨询小儿腺样体肥大的中医保守治疗方案。据统计,该期科普视频上线后,不少市民留言分享自身鼻炎、打鼾、耳鸣等五官疾病困扰,纷纷点赞栏目内容接地气、科普通俗易懂,让大家足不出户就能学到专业的防病治病知识。彭学英表示,科室将持续依托名老中医传承资源,推出更多便民中医特色诊疗,以微创+中西医协同模式,为晋江群众解决五官、头颈慢病困扰。

中医喉科薪火相传 中西结合筑牢诊疗根基

中医传承是该科室的核心王牌优势。2024年科室成立全国名老中医谢强传承工作室,深度传承晋江谢氏喉科正统医术,拥有多项独家特色疗法。其中谢氏上补下泻针法、鼻炎针、扁桃体灼烙法、针刀刺割微创疗法等特色技术,针对性治疗过敏性鼻炎、耳鸣耳聋、慢性咽炎、小儿鼾症、腺样体肥大等高发慢病,搭配火龙罐、穴位贴敷、特色中药茶饮等理疗调理方式,内外同治、固本培元,从根源改善体质,减少病情反复发作。科室创新打造中西医结合协同诊疗模式,实现急症速治、慢病精养。术前中医扶正调理身体状态、术后辨证施治消肿止痛、益气生肌,加速患者康复,有效弥补单纯西医治疗短板。凭借专业的微创技术、独特的中医特色疗法、权威的名医团队资源,成为咱厝百姓信赖的五官健康诊疗标杆。



暑期戏水安全指南 规避水域隐形风险



林利平

暑假期间,戏水玩水成为儿童主流消暑方式。不少家长以为仅野外水域存在危险,实则水上乐园、正规泳池等场地也易发生落水、呛水、磕碰意外。晋江市医院(上海六院福建医院)儿科负责人、儿科学硕士林利平结合临床接诊案例,梳理不同戏水场景的安全隐患,给出实用防护干货,守护孩子暑期安全。

河道、池塘、工地积水坑等看似平缓的野外浅水区域,是暑期儿童溺水高发地,风险极具隐蔽性。林利平介绍了典型病例:几名小学生在村口池塘浅滩戏水,因水下突发深坑,一名孩子失足滑落,同伴盲目施救险些遇险,所幸路人及时救助,孩子虽脱险却引发严重肺部呛水感染。专家提醒,野外水域地形复杂,淤泥打滑、水草缠绕、水下暗流、深浅落差都是常见隐形危险,溺水意外多在数秒内发生,容错率极低。务必严禁孩子私自、结伴前往野外无保障水域戏水。

水上乐园、亲子漂流、水上闯关等正规项目并非绝对安全,诸多细节风险易被家长忽视。水流冲击、设备边角、人群拥挤,极易造成孩子磕碰、脱力呛水。针对这类场景,专家给出精准防护建议。游玩前按孩子年龄、身高选适配项目,低龄儿童禁止参与高速漂流、深水闯关、大型滑梯等高危项目。全程规范穿戴合格救生衣、浮力圈,切勿因孩子会游泳就摘除防护装备。家长需全程贴身看护,杜绝玩手机、远眺旁观候,避免孩子走失、被水流冲倒或卡入设备缝隙。游玩过程中,禁止孩子站立打闹、擅自离艇下水。

戏水后的防护与应急处理同样关键。孩子长时间泡水易出现皮肤泛红、受凉感冒,游玩结束后需立即擦干身体,更换干爽衣物,及时清洁皮肤。同时家长要普及基础安全常识,教会孩子呛水、抽筋时的自救方法,牢记防溺水“六不”原则。重点告知孩子,同伴落水切勿盲目下水施救,应及时呼救、寻找成人帮助,利用竹竿、救生圈等工具借力救援,规避二次意外。

本期聚焦

三伏养生热度高

入夏以来,“冬病夏治”养生理念深入人心,晋江市市直医院、社区卫生服务中心、基层卫生院陆续开启三伏灸、三伏贴预约服务。随着认知普及,选择三伏调理的市民逐年增多,但养生热潮下跟风盲从现象普遍。不少市民只知晓三伏灸可固本驱寒,却分不清适配体质、禁忌人群,常出现盲目贴敷、忽视养护等问题。为引导市民科学理性养生,记者走访咱厝各大医疗机构,采访基层中医负责人与市民,梳理三伏灸完整养生指南,还原大众养生现状、规避常见误区。

借天时温阳散寒 三类虚寒人群适配三伏贴

中医传统理念讲究“春夏养阳、天人相应”,三伏天是全年阳气最盛的时段,人体毛孔通透、经络舒畅,此时开展三伏灸调理,药力更易渗透穴位、疏通经络,驱散体内长期淤积的寒湿,是改善秋冬虚寒顽疾的黄金窗口期。从临床接诊情况来看,三伏灸针对性极强,仅对虚寒类病症效果显著,适配人群主要分为三类:一是过敏性鼻炎、慢性咳嗽、反复哮喘、秋冬易感冒的呼吸系统虚寒人群;二是老寒腿、颈肩腰腿痛、阴雨天关节酸痛的寒湿得关节人群;三是畏寒怕冷、脾胃虚寒、宫寒痛经、儿童体



虚易生病的气虚阳虚亚健康人群。

“近年来市民养生需求大幅上涨,多数患者都是冲着冬病夏治的效果而来,但普遍缺乏体质辨识意识。”陈埭卫生院中医馆负责人康锦明介绍,基层接诊中,多数常年受虚寒问题困扰的市民,坚持规范三伏调理后,秋冬复发频次明显减少,家门口的便捷服务也让更多老人、孩子愿意参与调理。

这些人群严禁贴敷 热性体质切勿盲目跟风

热度走高的同时,三伏灸养生误区也愈发突出。不少市民将三伏灸当作通用养生方式,忽视体质适配性,盲目跟风贴敷反而伤身。从医学规范来看,三伏灸药材多为辛温燥热配方,热性体质、特殊人群严禁贴敷。绝对禁

忌人群包含:孕妇、两周岁以下婴幼儿、皮肤破损或过敏体质者、恶性肿瘤及严重基础病患者、急性发热期人群。同时,阴虚火旺、经常口干盗汗、上火长痘、咽喉肿痛的热性体质人群,以及哮喘、鼻炎急性发作期患者,均不适合贴敷。

针对市民盲目网购药贴、自行调理的行为,晋江市中医院康复医学科医师洪荣凯提醒,三伏贴敷需辨证取穴、对症用药,非专业操作不仅没有养生效果,还可能造成皮肤灼伤、加重内热等问题。

“身边很多朋友都在做三伏灸,我也跟着预约了,之前不清楚自己适不适合,来医院面诊后才知道需要对症调理。”现场受访市民表示,往年存在跟风养生的情况,今年提前了解科普知识,选择科学规范调理。

厝边医讯

陈埭中心卫生院 志愿服务队长期招募志愿者

本报讯 为弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,优化辖区群众就医体验,晋江市陈埭中心卫生院志愿服务队即日起面向社会长期招募志愿者,诚邀各界爱心人士参与暖心助医服务。

本次招募对象覆盖该院在岗职工、社会爱心人士、在校学生及退休人员。报名人员年龄需在18至65周岁,身体健康、待人热忱、责任心强,能够自觉遵守医院规章制度、服从岗位调配;擅长沟通、掌握基础医学知识或有志愿服务经验者优先吸纳。服务队全年无休开展服务,夏季服务时段为8:00—11:30、14:30—17:30,冬季调整为8:00—11:30、14:00—17:00。

据了解,2026年1至6月,该院已有31名志愿者投身门诊导诊、自助机协助等一线服务,累计服务时长275小时,有效分流就诊群众,缓解百姓就医焦虑。有意报名者可前往该院A栋一楼服务中心现场登记,拨打咨询电话0595-85180167报名。该院相关负责人林丹妮表示,期待广大厝边乡亲踊跃加入,以点滴爱心温暖医患,为基层诊疗服务增添温情底色。



7月果蔬大量上市 科学食用谨防肠胃疾病

7月盛夏,晋江本地西瓜、荔枝、芒果、丝瓜、空心菜等应季果蔬扎堆上市,鲜甜爽口的时令食材成了市民餐桌常客。但入夏后高温高湿,细菌繁殖速度加快,不少市民因为乱吃、乱存果蔬,吃出肠胃问题。晋江市中医院脾胃病科主治医师王施君提醒,科学食用才能守护脾胃健康。

过量食用鲜果易伤脾胃

近期不少市民因吃水果不当就诊。王施君表示,冰镇西瓜性寒,会刺激肠胃黏膜,脾胃虚弱的老人、小孩尽量少吃。荔枝、芒果偏温热,吃多容易上火,引发咽喉肿痛、长痘便秘,芒果还易诱发过敏。杨梅等水果缝隙多,易残留虫卵和农药,清洗不干净极易引发肠胃感染。她建议,成人每日水果摄入量控制在200至350克,优先吃常温水果,避免空腹食用。

冰箱不是保鲜保险箱

很多晋江市民习惯把买回来的果蔬直接塞进冰箱,认为低温能保鲜杀菌,这是典型饮食误区。王施君解释,冰箱低温只能延缓细菌繁殖。未清洗的果蔬带着泥土、虫卵入柜,还会和熟食、凉菜交叉污染,越放越脏。不少绿叶菜、切开的瓜果,就是因为存放不当,看似新鲜,实则已经滋生大量细菌。她提醒,切开的西瓜常温放置别超4小时,冷藏不超48小时,尽量现切现吃。

清洗储存有技巧

“夏季肠胃问题,多半是果蔬清洗和储存不到位导致。”王施君说道。针对市民日常饮食习惯,她给出实用建议:果蔬购买后先分类处理,绿叶菜当天买当天吃,避免腐烂变质;浆果类用清水浸泡片刻,轻柔冲洗缝隙杂质。所有果蔬洗净、沥干水分后再入冰箱,严格做到生熟分区存放,杜绝交叉污染。简单几步操作,就能最大限度规避饮食风险,安心享用时令美味。

健康话题

征集答疑护安康 科学巧避空调病

连日高温,空调成为居家、办公刚需,鼻塞头痛、关节发凉、咽干咳嗽等空调病问题频发。此前本报发起夏季养生话题征集,面向全市市民征集空调不适困扰、居家养心心得,收到不少市民留言,聚焦控温通风、温差适应、老弱防护三大核心问题。近日,记者专访晋江市中医院肺病科主任医师赖志云,结合市民诉求,给出本土化防暑防病方案。

市民受访: 长期待空调房,不适症状频发

本次征集收到大量市民真实反馈。上班族陈女士受访表示,每日在岗8小时密闭空调环境,常年晨起鼻塞、肩颈僵硬,换季极易诱发咽炎:“办公室空调常开23℃,冷风直吹后背,下班出门温差大,频繁头痛乏力,试过披外套、调高温度,依旧难以缓解。”家住青阳街道的市民王阿姨则提出老年群体痛点:“家中常开空调,老人膝关节酸痛,孩童反复干咳,不敢长时间开空调。”不少市民留言表示困惑,空调温度、开窗时长没有标准,体质偏弱人群无专属防护方法。

医师科普: 中医解读空调致病原理

“从中医角度,空调病属于风寒湿邪入侵机体所致,夏季人体腠理张开,冷气直侵经络、肺部,极易损伤阳气。”赖志云解读,密闭空调房空气浑浊、湿度偏低,粉尘霉菌滋生,叠加室内外温差过大,会造成呼吸道黏膜免疫力下降,进而引发呼吸道、骨关节、皮肤多重不适。相较于年轻人,老人脏腑阳气不足、孩童脾娇嫩,属于空调病高危人群,长期贪凉还会加重慢阻肺、过敏性鼻炎等基础病症。

专业支招: 适配全人群的分级防护

结合市民征集高频问题,赖志云给出实操性居家准则。一是规范空调使用,恒温建议设置26℃,室内外温差控制在7℃以内,每2至3小时开窗通风15分钟,每日清洗一次空调滤网,室内维持50%-60%湿度,可摆放清水盆保湿。二是规避受凉误区,大汗淋漓切勿直吹冷风,久坐人群备好薄毯护住颈肩、膝关节,夜间开启空调睡眠模式。三是差异化康养防护,老人可常做八段锦温补阳气,少食冰饮;孩童避免长时间待空调房,每日保证半小时户外活动;日常可多食冬瓜、苦瓜等利湿食材,寒湿重者可艾灸大椎、足三里穴位驱寒养护。

本版由本报记者吴清华,通讯员张丽碟、王旋旋采写



马铁杰

今年42岁的陈先生半年内两次突发脑梗,频繁头晕、右手抬举无力,辗转多家医院调理,症状依旧反复。经晋江市中医院神经外科完善脑血管造影后,确诊为烟雾病。科室主任、副主任医师马铁杰团队为其实施颅内外血管搭桥手术,术后脑部供血明显改善,头晕、肢体无力症状基本消失。

马铁杰身兼中华医学会神经创伤学组委员等多项学术职务,长期深耕脑血管微创诊疗,两次斩获兵团科技进步奖三等奖,擅长烟雾病、偏瘫功能重建、颅脑创伤等微创手术,接诊过数十例成人、儿童烟雾病患者。

影像像“烟雾”的脑病 极易被误诊漏诊

“很多人把头晕、手脚发麻当成高血压、普通脑梗,殊不知病根是烟雾病。”马铁杰结合陈先生的病例讲解,烟雾病患者颅内主要供血血管逐渐狭窄闭塞,大



脑长出大量纤细脆弱的代偿小血管,脑血管造影下如同一团烟雾,故此得名。

主干血管堵塞导致大脑长期供血不足,细小代偿血管又极易破裂出血,因此患者会出现两类典型症状:儿童多频发头晕、肢体发软、抽搐,拖延会损伤智力发育;成年人常突发脑出血、短暂偏瘫、失语,像陈先生一样反复脑梗,若不干预,致残、致死风险极高。单纯输液、吃药只能临时缓解不适,无法解决血管闭塞根源。

血管搭桥手术 从根源解决脑部缺血难题

针对陈先生的病情,马铁杰团队制定个体化颅内外血管重建手术方案。手术将头皮健康血管精准吻合至大脑皮层,搭建全新供血通道,替代闭塞的颅内主干血管,从根本上改善脑部供血,大幅降低脑梗、脑出血复发概率。

马铁杰介绍,该手术微创成熟,适配儿童与成年患者。陈先生术后一周头晕症状消退,右手活动力量逐步恢



复,复查脑血管影像可见新建血管通畅,脑部供血得到显著改善。多数规范手术患者,术后麻木、乏力、头痛等不适会持续缓解,可回归正常工作生活。

出现这些信号尽快筛查 术后养护不能忽视

结合临床大量病例,马铁杰给出明确筛查建议:频繁不明原因头晕、一过性手脚麻木无力、突发头痛偏瘫、家族有脑血管病史人群,及时做脑血管CTA或MRA检查,排查烟雾病。

确诊后不必过度焦虑,烟雾病并非不治之症,尽早到神经外科做多学科评估,及时开展血管重建手术是关键。同时他提醒,手术并非一劳永逸,术后要长期平稳控制血压,避免熬夜、情绪激动、过度劳累,遵医嘱定期复查脑血管,减轻血管负担,防止病情复发。

如今脑血管微创技术持续升级,只要早发现、早干预,就能有效避开烟雾病带来的瘫痪、失语等严重后遗症,守护大脑健康。