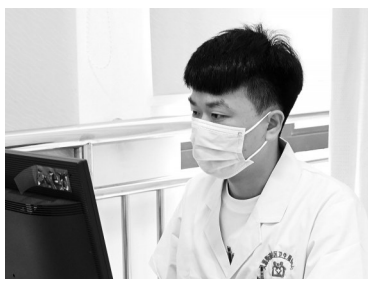
灵源街道社区卫生服务中心：

科学用药护银龄 健康科普暖民心



郑志峰

为普及老年健康知识，提升辖区老年人健康素养与自我管护能力，日前，晋江市灵源街道社区卫生服务中心依托2026年老年健康宣传周，开展系列惠民健康服务活动，通过义诊咨询、专题讲座等形式，把专业、贴心的健康服务送到老年群众身边，助力老年群体安康养老。

贴心义诊问诊 守住用药安全底线

活动现场暖意融融，医护人员搭建便民服务台，为到场老年人提供“一对一”健康咨询、用药指导、血压血糖检测及中医义诊服务。针对老年人多病共存、多重用药、擅自调药等普遍问题，该中心医护人员细致讲解药物服用规范、禁忌事项及不良反应，精准规避用药风险。同时，结合老年人颈肩腰腿痛、睡眠不佳、体虚乏力等常见问题，提供个性化中医调理与养生建议。“我常年吃多种慢病药，总担心吃不对、有冲突，这次医生‘一对一’讲解，终于理清了用药细节。”今年68岁的辖区居民张阿姨说道。该中心医务科科长郑志峰表示，老年人群用药安全是养老健康的关键，活动旨在纠正老人错误用药习惯，让大家真正做到科学、安全、规范用药。

科普干货宣讲 树立科学养老理念

除现场义诊外，中心同步开展老年健康专题讲座。医务人员用通俗易懂的语言，围绕科学控重、合理膳食、适度运动、慢病预防等重点内容展开科普，破除老年人传统养生误区，引导大家养成规律健康的生活方式。同时，工作人员细致解读老年医疗惠民政策，让老年人知晓、享受基层医疗福利。参与讲座的李先生坦言，以往养生全靠经验，存在不少误区，这场讲座干货满满，实用性极强。据了解，该中心将以此次宣传周活动为契机，常态化开展老年健康科普、义诊惠民服务，精准对接老年群体健康需求，持续优化医养结合服务模式，全方位守护辖区老年人身心健康，筑牢银龄健康屏障。

《清华好医声》探访 晋江市医院腰突专病中心

久坐上班族、体力劳动者、青少年频繁腰痛腿麻，腰椎间盘突出已成为闽南高发骨科问题。近日，本报官方视频号健康专栏《清华好医声》推出相关专题短视频，健康主播吴清华实地探访晋江市医院（上海六院福建医院）福建省腰椎间盘突出精准微创专病诊疗中心，用实景探访、专家通俗解读的形式普及腰椎间盘突出的防治知识。视频上线后迅速扩散，收获较高播放量的同时，也有不少网友进行了积极的互动。

短视频科普出圈 引导群众树立科学护腰理念

视频以大众高频腰痛困扰为切入点，避开生硬专业术语，通过实景走访、医护通俗讲解拆解诸多就医误区。上线后，视频热度持续走高，不少上班族、工厂务工人员、学生等群体进行转发分享，评论区及医院该中心热线有不少关于腰痛问诊、就医信息的咨询、留言。不少市民看完视频摒弃“腰痛硬扛、盲目推拿”的旧观念，主动前往医院做腰椎筛查。该院门诊部副护士长黄芷瑄表示，栏目核心是搭建医患信息桥梁，依托实地探访形式，把晦涩的骨科知识转化为普通人能看懂、能用上的健康指南，用轻量化短视频打通健康科普下沉渠道。

“一站式”专病中心落地 补齐闽南腰突诊疗短板

视频中完整呈现该院省级腰突专病中心服务体系，作为依托国家区域医疗中心打造的特色诊疗平台，中心构建门诊、检查、微创手术、智能康复、长期随访一体化闭环服务。黄芷瑄介绍，以往腰痛患者辗转多科室、重复检查的难题在这里得到解决，市民可通过线上、线下多渠道便捷预约就诊。

视频中，该院脊柱外科负责人郑勇强医学博士介绍，中心平移上海六院顶尖骨科技术，常规开展UBE双通道内镜、椎间孔镜、脊柱机器人辅助微创术式，可高效处理高龄、多节段突出、术后复发等复杂病例。同时中心承担全省基层医师微创技术培训、巡诊帮扶工作，持续缩小区域诊疗差距，每周一全天开设专家专病门诊，为疑难腰突患者提供精准诊疗方案。

有读者朋友反映，该短视频兼顾科普传播价值与医疗资源客观介绍，既消除群众就医信息差，也让省级标准化专病诊疗模式被更多市民知晓，以科普为载体，推动全民脊柱健康管理意识持续提升。

陈埭中心卫生院：妇产科冬病夏治三伏灸开启预约

步入三伏天，正是中医“冬病夏治”的黄金时段。针对女性高发的宫寒、痛经、体寒等问题，晋江市陈埭中心卫生院妇产科推出三伏灸特色养生治疗项目，目前已正式开启预约，助力女性借助盛夏阳气，调理妇科虚寒问题、改善亚健康体质。

适配多种妇科问题 对症调理虚寒体质

中医认为，三伏天人体阳气最盛，此时借助艾火温热之力，可有效驱散体内寒湿、补益阳气，是调理冬季易发、虚寒型妇科问题的绝佳时机。不少本地职场女性、工厂从业者体验后反馈，三伏灸相较于暖宝宝等热敷方式，调理效果更持久，可有效改善经期不适、常年手脚冰凉等问题。据该院妇产科介绍，四类人群适合进行三伏灸调理。一是月经类疾病患者，尤其宫寒痛经、喜热敷按压，以及肥胖型多囊卵巢综合征人群；二是带下类疾病患者，包含白带量多清稀、慢性盆腔炎小腹冷痛者；三是备孕困难、患有子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺囊性增生的女性；四是气血虚弱、全身怕冷、身心劳累的亚健康女性。

明确禁忌规范施治 牢记养生注意事项

三伏灸并非人人适宜，存在明确禁忌症。感冒发烧、急性炎症感染者，孕妇、哺乳期女性及异常子宫出血者，艾草、胶布过敏者需禁止施灸。同时，患有严重高血压、糖尿病、心脑血管疾病等基础病，以及阴虚火旺、潮热盗汗的人群，也不适合接受三伏灸治疗。今年三伏灸施治时间为初伏7月15日、中伏7月25日、末伏8月14日，补伏时间为8月24日，临床建议连续三年为一个疗程。诊疗地点位于陈埭中心卫生院A栋2楼妇产科，工作日8:00—11:30、14:00—17:30可就诊。医护人员提醒，施灸前后需做好保暖、忌口寒凉辛辣食物，灸后6小时内禁止洗澡，遵循医嘱养护才能保障调理效果。

高温叠加蓝光 加速眼底黄斑隐性损伤

市民日常刷手机仅知晓蓝光会造成眼睛干涩酸胀，晋江爱尔眼科医院院长王杰锋提醒，7月高温会加快眼球内部氧化代谢，在夜间路灯强光、手机蓝光双重刺激下，眼底黄斑损伤程度成倍加重，损伤早期无明显视力下降，属于不可逆隐形眼病。

案例：高温熬夜刷手机 视物出现漂浮黑影

34岁市民林先生夜间卧室空调温度偏低，窗外路灯直射室内，他每日熬夜刷手机三小时。近期看向白色墙面时，眼前总会出现细小漂浮黑影。王杰锋安排眼底OCT检查，确诊黄斑区感光细胞轻度损伤。林先生表示，此前只觉得眼睛干涩，完全不知道高温会放大蓝光对眼底的伤害。

解析：高温加剧眼部氧化 蓝光直击黄斑感光细胞

王杰锋说明，高温环境下眼球内部氧化应激反应大幅加剧，蓝光会直接破坏黄斑感光细胞；常温环境下蓝光损伤进展缓慢，三伏天高温会成倍放大伤害。损伤初期仅眼干、视物轻微发暗，裸眼视力无明显下降，等到出现视物变形时，黄斑损伤已经不可逆。

三伏天护眼减少黄斑损伤办法

夜间玩手机开启暖光夜间模式，调低屏幕亮度；拉遮光窗帘隔绝室外路灯强光；室内空调温度不低于26℃，避免眼部温差过大；连续看屏幕40分钟远眺五分钟放松眼底；日常适量补充叶黄素，减少高温环境下长时间近距离用眼。

健康课堂

暑期学羽毛球 科学挥拍远离运动损伤

尤开榕

暑假来临，羽毛球成为青少年热门运动项目。不少孩子长时间集训、盲目发力，肩肘、膝踝损伤频发。记者专访拥有15年教学经验、晋江市羽协特聘教练尤开榕，结合专业教学经验，科普暑期羽毛球安全运动要点。尤开榕毕业于福建省体育职业技术学院羽毛球专项，是福建省首批羽毛球类社会体育指导员，2011年至今深耕青少年羽毛球教学，常年处理学员各类运动劳损问题。

找准损伤根源：暑期练球两大高发隐患

尤开榕介绍，暑期高温、集中训练双重作用下，青少年损伤分为急性拉伤与慢性劳损两类。急性损伤多因省略热身、落地姿势错误，起跳扣杀落地直腿硬砸、跨步膝盖内扣，极易扭伤脚踝、磨损半月板。慢性劳损则源于长时间重复挥拍，握拍过紧、靠手臂蛮力杀球，极易诱发网球肘、肩袖酸痛，每日连续练球超两小时，腰背、小腿肌肉持续紧绷，加重劳损风险。

很多家长存在误区，认为打球出汗就是锻炼，允许孩子全天泡球场，或是穿普通跑鞋、板鞋上场，缺乏侧向支撑的鞋子在急停变向时，大幅提升崴脚概率。高温天气补水不及时、猛灌冰水，还会引发抽筋、肠胃不适，间接诱发动作变形受伤。

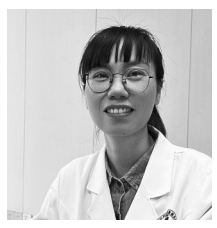
四层防护方案 暑期无伤练球指南

尤开榕结合15年教学经验，给出全套防护方案。首先做好10—15分钟动态热身，依次完成慢跑升温、肩膝踝关节环绕、弓步动态拉伸、空挥拍模拟发力，充分唤醒肌肉，杜绝冷身直接对抗。其次规范装备与动作，青少年选用22—24磅低磅球拍，搭配专业羽毛球鞋；落地全程屈膝卸力，杀球借助转腰发力，避免单用手臂硬甩。

训练强度按需控制，中小学生单次训练不超90分钟，每40分钟休息补水，遵循少量多次原则饮用温水或淡电解质水，运动后一小时再吃冷饮。训练结束必须静态拉伸肩、肘、腰背、大小腿，每个动作保持20秒，缓解肌肉僵硬。若出现关节持续疼痛，立刻停止训练，切勿硬撑，避免小伤拖成慢性伤病。

尤开榕表示，羽毛球是兼顾耐力与协调的优质全民健身项目，暑期锻炼核心是循序渐进。规范流程、控制强度，才能让青少年在挥洒汗水的同时，守住运动健康底线，长久享受羽球乐趣。

7月湿热当道 长夏祛湿调养正当时



吕美丽

7月闽南地区高温高湿、闷热多雨，空气湿度居高不下，不少市民出现身体困重、精神萎靡、周身不适等症状，这正是典型的“长夏湿气重”表现。对此，记者专门采访晋江市医院晋南分院中医师吕美丽，她结合临床典型案例，详解长夏湿邪的危害，并针对不同人群给出专属、温和的祛湿调养方案。

湿邪侵袭周身 引发多重亚健康问题

吕美丽介绍，长夏时节湿气氤氲，湿邪黏滞、重浊，易侵入人体滞留脏腑、经络，并非单一影响脾胃，会引发全身多处不适，近期门诊因湿热就诊的患者大幅增多。

她分享了一则典型临床案例：市民张先生常年久坐办公，夏季偏爱冰饮、夜宵甜食，入夏后持续出现浑身乏力、头昏沉重、大便黏腻的症状，同时皮肤反复出油长痘，整日昏昏欲睡，严重影响工作生活。经吕美丽辨证，张先生属于典型的内生湿热兼外感湿邪，长期生冷、油腻饮食，加上缺乏运动，导致体内水湿无法正常代谢，湿气瘀积周身，诱发多种不适。吕美丽表示，这也是闽南市民夏季最常见的湿热问题，若长期不调理，体质会持续变差。

分人群科学祛湿 温和调养不伤体质

针对长夏湿气重的问题，吕美丽强调，祛湿不可“一刀切”，需根据成人、老人、儿童体质差异，针对性调理，拒绝寒凉猛调。

上班族成年人：这类人群多久坐少动、饮食不规律。日常可多吃冬瓜、赤小豆、炒薏米、山药等清淡祛湿食材，煲汤煮粥食用；杜绝冰饮、生冷海鲜、高糖重油食物。每日坚持20—30分钟快走、慢跑，微微出汗即可疏通气血、排出湿气，避免久坐闷湿。

中老年人群：老人脏腑功能偏弱、阳气不足，祛湿以温补缓调为主，不宜大量食用寒凉食材。可适量食用茯苓、芡实煲汤，日常做好关节保暖，避免空调、冷风直吹，减少湿气侵入经络，缓解关节酸胀、身体困重问题，同时保证规律作息，不熬夜耗损阳气。

孩童群体：小儿脾胃娇嫩，易积食生湿。家长无需刻意药补祛湿，日常清淡饮食，少吃零食、冷饮、冰镇瓜果，避免暴饮暴食。多带孩子户外活动、晒太阳，通过温和运动促进代谢，从根源减少体内湿气堆积。

吕美丽提醒，长夏祛湿核心在于“温和养护”，顺应时节、因人调理，就能有效摆脱湿热困扰，维持良好身体状态。

夏季穿衣有讲究 谨防闷湿诱发后背毛囊炎

许志良

入夏以来，不少群众习惯选用纯棉贴身衣物，普遍认为其透气亲肤、穿着舒适，是夏季服饰优选。晋江市中医院皮肤科副主任医师许志良结合丰富临床诊疗经验提醒，纯棉面料存在养护短板：该材质吸汗能力强，但锁水不易速干，在夏季高温高湿条件下，极易滋生马拉色菌，进而诱发无明显痛感的后背毛囊炎。此类皮肤病症辨识度低，群众常误当作普通内热长痘自行处理，护理方式不对症，致使病情迁延反复、难以根治。

案例：常年穿纯棉短袖 后背红疹久治难消

许志良介绍一则典型就诊病例。高中生周某整个夏季日常均穿着纯棉短袖，后背遍布细密红色丘疹，偶有轻微发痒。他长期自行使用各类祛痘沐浴用品清洁护理，皮疹问题依旧反复发作，始终无法彻底改善。医院为其开展真菌镜检查后，确诊为马拉色菌毛囊炎。追根溯源，正是纯棉短袖吸收汗液后紧贴肌肤形成闷湿环境，给真菌持续增殖创造了适宜条件。周某表示，家中长辈一直嘱咐夏天只穿纯棉衣物，从未料到日常贴身衣物会成为皮肤疾患的诱发因素。

科普：纯棉面料锁水积汗 助推真菌大量繁殖

许志良详细解读发病机理：纯棉纤维吸水性能突出，但水分挥发速率较慢，汗液会长时间停留附着于皮肤表面。夏季日均气温多在30摄氏度以上，温热潮湿的体表微环境，会大幅加快马拉色菌繁殖速度。与之对比，速干混纺面料能够快速疏导排出体表汗液，维持肌肤干爽状态，显著降低真菌滋生风险。马拉色菌毛囊炎大多不伴随疼痛感，仅零星出现红色小丘疹，发病部位隐蔽、症状辨识度低，很多群众因此延误诊疗，错过对症干预的最佳时期。

支招：安然度过夏季肌肤敏感期

结合临床诊疗实际，许志良提出针对性夏季皮肤健康防护建议：一是大量出汗、开展体育运动时，优先选择速干混纺面料衣物；居家休闲可穿戴宽松纯棉服饰，出汗后第一时间更换清洗。二是贴身内衣每日清洗后充分日晒杀菌，切忌阴干存放，防止微生物滋生。三是后背频繁长出丘疹人群，可选用抑菌型沐浴产品清洁，减少厚重润肤乳涂抹，避免毛孔堵塞加重皮损。若后背丘疹持续两周未见缓解，要及时前往正规医院皮肤科完善真菌专项检测，规范对症治疗。

健康问答

儿童上吐下泻应急处理

读者：夏天孩子不小心吃了变质食物，上吐下泻，家长该怎么应急处理？

晋江市中医院急诊科医师庄鸿志：夏季食物易变质，儿童误食后易引发急性肠胃炎，应急核心是防脱水。首先，暂停进食1—2小时，让肠胃休息，避免加重呕吐；其次，若孩子意识清醒，可少量多次饮用温水或口服补液盐，补充水分和电解质；不要擅自给孩子吃止泻药、抗生素。密切观察孩子精神状态，若出现呕吐腹泻频繁、口干尿少、发热超过38.5℃，或持续哭闹不止，需立即就医，避免脱水加重。

本版由本报记者吴清华、陈巧玲，通讯员陈丹红采写