

晋江市医院晋南分院：以人文关怀凝聚医者力量

盛夏送清凉，暖心护医者。大暑至，暑气盛。为切实做好高温天气职工防暑降温工作，进一步落实暖心惠医举措，丰富职工文化生活，晋江市医院晋南分院工会精心举办第四届西瓜节系列活动，以贴心细致的人文关怀，为坚守临床一线的医务工作者送去夏日清凉与组织温暖，营造凝心聚力、温情奋进的院区氛围。



田间撷瓜 用心筹备暖心盛宴

本次活动前期，医院组织各科室职工代表走进生态农场开展采瓜活动。大家深入田间地头，亲手挑选、采摘成熟西瓜，在沉浸式的田园劳作中舒缓工作疲惫、调适身心状态。远离临床忙碌的闲暇时光，让一线医护人员得以短暂放松、蓄力充电，也为本次公益暖心活动储备了新鲜优质的时令瓜果，让每一份关

怀都原汁原味、真挚暖心。

温情送岗 关怀覆盖一线全员

针对大暑期间大量医护人员坚守岗位、无法参与集中活动的实际情况，医院工会细化服务举措，开展“清凉送岗”专项行动。工作人员将新鲜清甜的西瓜逐一送至各临床科室、值守岗位。忙碌的诊疗间隙，一口清甜解暑的瓜果，有效驱散高温燥热，缓解值守疲惫，真正实现关怀不缺位、温

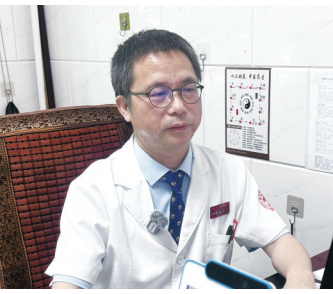
暖全覆盖，把医院的贴心保障送到每一位在岗职工身边。

趣享盛夏 科普同乐赋能队伍

大暑当日，医院西瓜主题趣味游园活动火热开展。园区设置鲜瓜畅吃、DIY 夏日特饮、趣味闯关、创意瓜雕四大趣味区域，蒙眼喂瓜、双人运瓜等互动团队游戏，让各科室职工台协作、欢乐互动，有效增进团队凝聚力。同时，活动同步开设防暑科普专区，结

合医护高温在岗作业特点，普及中暑预防、应急处置及夏季养生知识，做到娱乐科普两不误。“医务工作者常年坚守临床一线，高温酷暑天气值守任务更为艰巨。我们持续开展暖心活动，既是落实防暑降温保障，更是深耕医院人文建设，切实增强职工的归属感与幸福感。”晋江市医院晋南分院相关负责人蔡秀群表示。下一步，医院将持续立足职工需求，常态化开展惠医暖心活动，以温情服务凝聚医者力量，助推医院高质量发展。

暴雨蹚水藏隐患 医生提醒：小心真菌感染找上门



许志良

入汛之后，晋江开启持续降雨模式，短时强暴雨频繁突袭，城区多处路段出现积水。不少市民为出行便利，直接赤脚、穿普通鞋袜蹚水通行。殊不知，看似平常的蹚水行为，暗藏不小的健康风险，近期晋江皮肤病就诊患者数量大幅攀升。

积水藏大量病菌 涉水易诱发两类皮肤病

记者从晋江市中医院了解到，持续降雨天气让该院皮肤科接诊量显著增长，不少市民因雨天蹚水出行，出现小腿红肿、皮肤瘙痒、局部溃烂等症状。对此，晋江市中医院皮肤科负责人、副主任医师许志良接受采访时提醒，汛期路面积水并非干净雨水，暗藏诸多健康隐患，是丹毒、真菌性皮肤病高发的主要原因。

许志良介绍，路面积水混杂尘土、污水、生活垃圾滋生的各类细菌与真菌，市民赤脚或穿普通鞋袜蹚水时，腿部、脚部皮肤长时间浸泡在积水中，真菌极易侵袭皮肤表层，诱发足癣、湿疹等问题，出现皮肤起泡、剧烈瘙痒、脱皮等不适症状。若皮肤存在蚊虫叮咬、细微擦伤等破损，细菌会顺势侵入体内，诱发丹毒，不仅会造成局部皮肤红肿、疼痛，严重时还会引发身体发热，出现全身性炎症反应。

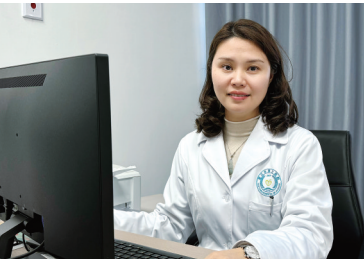
做好防护清洁 科学规避皮肤感染风险

针对汛期雨天出行的皮肤防护，许志良结合临床接诊情况，给出了针对性防护和清洁建议。他表示，市民在雨天途经积水路段，尽量穿戴高筒防水雨靴，杜绝赤脚蹚水，从源头减少皮肤与积水的接触。若四肢皮肤存在破损、创口，出行前务必粘贴防水创可贴，做好隔离防护，避免细菌入侵。

出行结束后，市民需第一时间用清水冲洗腿脚皮肤，彻底清理表面附着的病菌，并用干毛巾擦干，保持皮肤干爽透气。对于涉水穿过的鞋袜、衣物，不可放置搁置，需及时清洗干净，放置在阳光下充分暴晒杀菌，污染较严重的衣物可使用稀消毒液浸泡消毒，彻底杀灭残留真菌、细菌。

许志良特别提醒，若蹚水后皮肤出现持续红肿、反复起泡、瘙痒溃烂等异常情况，切勿抓挠患处，也不要随意涂抹偏方、药膏，避免加重病情、诱发反复感染。需及时前往医院皮肤科就诊，规范治疗，防止轻微皮肤问题拖延成顽固慢性皮肤病。

夏季情绪易“中暑” 心态调节平稳度夏



倪清碧

8月持续高温闷热，很多人常会莫名烦躁、易怒失眠，这就是俗称的“情绪中暑”，医学上称为“夏季情感障碍综合征”。对此，记者专访晋江市第三医院儿童青少年科医生倪清碧，结合常见生活案例，讲解如何科学调节情绪、安稳度夏。

高温闷出坏情绪

高温天气下，大人小孩都容易出现情绪问题。市民陈女士坦言，自家14岁孩子暑假作息紊乱，熬夜玩手机，白天精神萎靡，稍有不顺心就顶嘴闹脾气。而她自己也因高温通勤、闷热办公，时常心烦走神、失眠焦虑。

倪清碧解释，高温会加快人体新陈代谢，刺激肾上腺素分泌，让神经系统持续紧张，情绪耐受度大幅降低。加上夏季睡眠差、食欲不佳，身体的不适会进一步放大负面情绪。上班族易焦虑低效，

青少年自控力较弱，作息混乱后更易叛逆易怒。长期情绪失衡，还会降低免疫力，引发身心不适。

“情绪中暑”的表现

很多人分不清天热不适和“情绪中暑”，倪清碧梳理出典型自查症状：一是情绪易暴躁，常因小事发火；二是心态低落，对日常爱好失去兴趣、不愿社交；三是睡眠紊乱，入睡难、多梦易醒，形成“觉烦躁”的恶性循环，部分人还会伴随心慌、食欲不振等问题。

倪清碧特别提醒，青少年心智尚未成熟，是“情绪中暑”的高发群体，近期科室接诊了不少因暑热、作息紊乱引发厌

学、亲子矛盾的青少年患者。

简单实用小方法

针对夏季情绪问题，倪清碧给出了简单易用的调节方法。日常要规律作息、清淡饮食、减少熬夜，通过稳定身体状态平复情绪。同时及时疏导压力，可通过傍晚散步、听轻音乐、和家人倾诉等方式释放负面情绪。居家、办公场所勤通风，减少长时间暴晒和高温劳作，避免身体劳累加重烦躁。

最后，倪清碧强调，若连续两周出现持续易怒、情绪低落、失眠等问题，自我调节无效时，切勿硬扛，需及时寻求专业心理疏导，科学调整心态，平稳度过夏季。

家常养心法助你度盛夏

闽南盛夏高温高湿，湿热交织极易耗伤心气，诱发心慌胸闷、血压波动，中老年及慢病群众心血管风险陡增。近日，晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科副主任陈巧丽结合闽南地域气候、民间食疗习俗，面向本地市民科普夏季养心实用方案，依托中医“夏气通心”理论，传授适配周边生活的起居、饮食养护干货，引导群众科学避暑护心。

起居贴合闽南作息 午休静养固护心气

闽南人素有早出劳作、夜间闲淡的生活习惯，陈巧丽提醒，夏季遵循“晚睡早起”并非随意熬夜，夜间入睡务必不超过23点，避免持续耗损心阴。闽南午后湿热蒸腾，人极易困乏心悸，午时11至13点心经当令，坚持半小时午休是本地最简养心法。现代研究证实，短时午睡可显著降低心血管病发病率，改善暑天乏力、烦躁失眠。

针对闽南家家户户常开空调纳凉的习惯，专家建议空调设置在26℃左右，避免冷风直吹胸口，每日定时开窗排湿；外出劳作归来先擦干汗水，稍作缓冲再进室内，减少冷热骤变刺激血管收缩，适配海边、城乡户外务工人员群日常防护需求。

活用闽南本土食材 避开三大养心禁忌

陈巧丽结合本地饮食特色，推荐多款家常养心食疗。传统四果汤中的莲子清心降火、薏米健脾祛湿，不加过量冰沙即可日常食用；金线莲炖菜鸭、莲子猪心汤、冬瓜菜鸭汤都是闽南流传百年的清补靓汤，滋阴祛湿又不伤心阳，适合全家炖煮食用。日常也可常备西洋参泡水，缓解海边劳作大汗后气虚心慌。

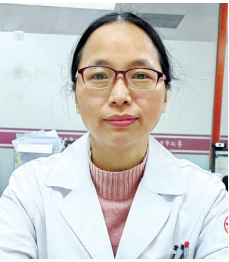
同时，陈巧丽强调闽南人夏季养心三大禁忌：一忌冰食无度，冰镇四果汤、冰西瓜、凉水直饮会寒凝心脉，诱发胸闷血压骤升；二忌大汗后冲冷水澡、赤脚踩凉水，海边居民劳作后骤冷刺激极易加重心脏负荷；三忌暑天动怒躁动，闽南夏季琐事繁杂，情绪起伏会大幅提升心血管急症风险。日常宜早晚散步、静坐静心，少食重油辛辣海鲜排档，少量多次饮用温水。

陈巧丽秉持药食同源、顺时调养的养生理念，结合闽南湿热地域气候特点普及健康知识，引导市民善用本地食材，沿袭传统养生习俗，安然度夏。一起学起来吧！



健康话题

脾胃养护避误区 咱厝中医分享养胃干货



王施君

不少市民胃肠检查无器质性病变，却每逢夏季反复腹胀、便溏、食欲差，多是不当养护引发的脾胃亚健康。本报夏季肠胃养护话题征集，收到大量市民共性困惑。晋江市中医院脾胃肝病科医生王施君结合临床案例，拆解大众少见的养胃误区，科普精细化夏季护脾知识。

夏季伤脾不在于偶尔吃冰

征集案例中，市民林女士的情况颇具代表性。她无基础胃肠疾病，却常年夏季贪凉、腹泻就自行吃止泻药，常年反复腹痛便溏、身体困乏。

王施君表示，这是典型的误区性脾胃损伤，也是夏季高发的隐匿问题。“夏季伤脾不在于偶尔吃冰，而在三大隐形恶习：空腹吃冰、冷热混吃、大汗淋漓后立刻吃寒凉食物。”王施君解释，夏季人体阳气外散、脾胃内虚，骤食寒凉会耗伤脾胃、阻滞运化。她特别纠正两大冷门误区：一是湿热型夏季腹泻是身体排毒，盲目止泻会导致湿毒淤积，加重腹胀烦热；二是夏季无须喝滚烫热水，35℃至40℃温水护胃最佳，高温热水反而损伤胃黏膜。

破除“喝粥养胃”的固有认知

针对市民关注的隔夜饮食安全，王施君

给出精准科普。她指出，网传“隔夜菜不能吃”过于笼统：夏季熟食室温放置超2小时易滋生致病菌，绿叶菜隔夜易堆积亚硝酸盐，严禁隔夜食用；肉类、豆制品密封冷藏不超过24小时，食用前需彻底煮沸3分钟，中心温度达70℃以上。同时冰箱并非无菌，熟食必须独立密封存放，避免交叉污染。

日常养护方面，她破除了“喝粥养胃”的固有认知：夏季湿气重，长期单一喝粥易滋腻碍脾，加重湿气。建议市民用山药、茯苓、芡实煲汤煮水，清淡祛湿、健脾固本。此外，熬夜、久坐会耗损脾胃气血，是夏季脾胃虚弱的隐形诱因，建议规律作息、适度运动。若长期出现餐后腹胀、反复便溏、空腹胃痛，需及时专科辨证调理，避免迁延成慢性脾胃病。

王施君提醒，夏季脾胃养护核心是避误区、抓细节、调体质。摒弃错误养护习惯，把控饮食卫生、规律作息，即可有效预防夏季肠胃疾病，守护脾胃健康。



林水龙

可舒缓，症状严重需到眼科开具抗病毒药物，不可自行购药。林水龙提醒市民牢记护眼要点：勤洗手不

揉眼，玩水佩戴泳镜，个人用品不混用，患病居家隔离，规范就诊，做好防护即可安心戏水。

暑期玩水警惕红眼病

入夏泳池、水上乐园客流密集，急性出血性结膜炎(红眼病)迎来高发。本文专访晋江市医院(上海六院福建医院)眼科副主任医师林水龙，结合临床病例讲解红眼病分辨、防护与治疗要点。

泳池成传播重灾区 家庭交叉感染案例频发

林水龙接诊过一名8岁患儿，孩子在小区游泳未戴泳镜，回家频繁揉眼，次日左眼刺痛发红。家长自行滴抗生素眼药水无效，右眼随之感染，加之全家共用洗漱用品，三天内父母全部患病，结伴就医。该病由肠道病毒70型、柯萨奇病毒A24变种引发，通过接触传播、泳池扶手、公共泳镜、毛巾都可携带病毒，潜伏期仅1至2天，极易在家庭、校园集中暴发。不少人游泳后

眼红难区分诱因：池水氯刺激仅短暂干涩，数小时消退；红眼病伴随眼白出血、异物磨痛感、畏光流泪、水样分泌物，多单眼发病后传染另一侧。红眼病不会对视传播，但接触污染物揉眼极易感染，轻症2~3周可自愈，儿童、体弱人群拖延易损伤角膜。

玩水防护与居家处置 避开两大常见误区

选择资质齐全、卫生公示完整的场馆，全程佩戴密封泳镜，禁止佩戴隐形眼镜下水；上岸用流水清洗脸和

双手，不用公共毛巾擦眼；泳镜、脸盆、毛巾专人专用。日常勤洗手，杜绝揉眼，定期消毒玩具、门把手。

患病后正确处理 杜绝错误操作

确诊后居家隔离，症状完全消失且满7天才能外出，不去泳池、校园等人员密集场所。患者织物煮沸消杀，家具用含氯消毒液擦拭，保持室内通风。林水龙提醒两大用药误区：病毒感染用抗生素眼药水无效；私自使用激素类滴眼液会加重角膜损伤。轻症避光休息、冷敷即