

## 健康大使拜年

福建医科大学附属协和医院  
淋巴瘤亚专科主任医师沈建箴

新春佳节,希望大家能把节奏慢下来,多听听身体的声音,让它放松一下。跟孩子玩玩游戏,陪家人外出逛逛,舒活一下筋骨。

2021年,希望疫情早点消失,大家平安健康。有了健康的积蓄,新的一年,才能行稳致远。



福建医科大学附属协和医院  
超声科主任、主任医师  
薛恩生

金鼠辞旧岁,金牛报春时,送给福建卫生报读友们一句“牛”言:健康来自良好的自我管理,每个人都是自己健康的第一守护者。祝读友们在新的年里健康快乐每一天!



福建医科大学附属协和医院  
骨科主任刘文革

打麻将、玩手机等久坐的娱乐活动,需要定期改变坐姿,每隔1小时起身活动一下,并进行腰部、颈椎部位轻微摇摆,如有不适,及时就医。忙碌了一年,给自己放个假,放松身心,陪陪家人,也要注意适当活动活动,健康康过大年。



福建医科大学附属协和医院  
乳腺外科主任医师林舜国

乳腺是最容易导致负面情绪攻击的部位,负面情绪很容易成为乳腺疾病的催化剂。

疫情期间,提醒大家,可以通过“看、摸、捏”自检,及早发现乳腺结节、乳腺癌变。此外,适度的宣泄有利于身心健康。

祝大家,远离乳腺疾病困扰,做最美最自信的自己。



福建医科大学附属协和医院  
胸外科主任医师康明强

肺癌是一种被“气”出来的病,室外污气、烟草气、厨房油烟气、屋内装修污气和生闷气是导致肺癌的元凶。请您远离这“五气”,呵护肺脏,远离肺癌,乐享健康。



福建医科大学附属协和医院  
药理学部主任刘茂柏

春节期间吃药不喝酒,喝酒不吃药,特别是头孢类、甲硝唑、降糖药等。此外,不要迷信过年吃药不吉利的说法,随意停药,也不要同时吃几种感冒药,避免重复用药。最后,提醒大家,新冠肺炎目前没有特效药和预防药物,最好的药是增强自己的免疫力。



福建医科大学附属协和医院  
内分泌科主任医师黄敬泽

饮食管理是糖尿病治疗的基石。春节团聚,糖尿病病友应防止“病从口入”,正确管理饮食,保证营养需求的同时,有效控制血糖。该如何管理呢?我来支个招,“粗茶淡饭、七八分饱”。



福建中医药大学教授、研究生  
导师,福建中医药大学附属康复医院  
主任医师刘家瑞

提醒大家,防控新冠疫情必须遵循以下原则:

起居有常,不妄作劳。居家隔离是预防传染病的首选方法。注意保暖防寒,适时增减衣物,冬季及倒春寒人体特别注意头、颈、背、足的保暖,勤洗手,少聚集,以避开邪气。恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。



福建医科大学附属第一医院  
泌尿外科主任医师毛厚平

尿石症是严重影响人们身体健康的常见病、多发病,希望每位结石患者都能得到正确的、高品质的治疗,2021年我也还会一如既往地以严谨的态度、最好的技术来回馈信任我的患者,愿结石不坏肾,愿结石不损寿,愿结石去了不要再来!



福建中医药大学附属第二人民医院  
皮肤科主任医师黄宁

保持环境通风、透气、干燥,定期消毒。保护好皮肤以免破损,勤洗手保持手部清洁,洗完后可涂抹护手霜,皮肤患处尽量避免过度搔抓、避免热水烫洗。保证皮肤的舒适度,皮肤干燥者可采用一些乳膏类制剂保护皮肤,而油性皮肤者不宜过多用润肤品。



福建中医药大学附属第三  
人民医院中医健康管理中心  
主任陈淑娇

“传承精华,守正创新”。大力推动“未病先防、既病防变、瘥后防复”的治未病理念在疫情防控中的积极作用;创新中医健康管理模式,将“简便廉验”中医药适宜技术生命全周期服务千家万户。



福建医科大学附属口腔医院  
儿童牙科主任医师姚军

今天我想教大家一个“262儿童护牙基本法则”,它是由三个数字组成的,第一个“2”是一天两次有效刷牙,第二个“6”就是在孩子6岁的时候给孩子的六龄牙做窝沟封闭,第三个“2”就是一年两次定期查牙齿。

愿我们共同努力,战胜疫情,展开美好的未来!



福建省老年医院  
神经内科主任医师林小娟



不想惹脑梗上身,5类食物碰不得:  
一、高盐饮食  
二、高脂饮食  
三、高糖饮食  
四、酒精摄入  
五、高嘌呤饮食

厦门大学附属福州市  
二医院骨科脊柱外科主任  
医师廖忠



疫情隔离期间,或者春节假期在家的时间会比较长,长时间低头的动作常常会引起颈椎肌肉劳损酸痛,甚至颈椎间盘突出,压迫神经脊髓的症状。希望大家保持抬头的姿势看手机,多仰头挺胸看看天空,伸腰舒展呼吸新鲜空气。

福建省泌尿结石防治  
协会秘书长、福建省福能  
集团总医院泌尿外科主  
任吕夷松



防控疫情期间,卫生间风险要重视,新冠疫情存在粪口传播,上完厕所,先盖马桶再冲水。卫生间保持通风透气,尽量少去公共卫生间。

厦门市第三医  
院ICU主任、主任医  
师吴彬



自己是健康的第一责任人,我们倡导预防为主,养成健康的生活方式,定期体检,及时就医,相信医生,给予医务人员最大的信任。

南平市第一医院  
内科主任医师罗顺祥



注意维护血管健康:合理膳食,戒烟限酒;生活规律,适度运动;每天坚持30~60分钟的适度运动,维护正常的心脏及血管功能。规范用药,及时就诊。

(以上排名不分先后)