

健康大使拜年

三明市永安总医院心理科主任医师、
心理治疗师陈美英



忙碌了一年,平时缺觉的朋友们,在春节假期,不提倡采取连续十几个小时甚至二十几个小时深度睡眠的补觉方式,容易越睡越“困”,建议采取分段式睡眠法,中午休息30分钟,玩累了适当小憩。同时,调整好生物钟,晚上睡觉前不要过度使用电子产品,入睡时间最晚别超过11点。

福建省立医院血管与肿瘤介入科副
主任医师方亨



建议肝硬化患者在冬季尽量不要吃太多过于油腻的东西,以免增加肝脏和胃肠道负担。吃东西时,宜细嚼慢咽,切忌暴饮暴食或速度太快,以免伤胃诱发消化道出血。平时注意保持大便通畅,上厕所时不要用力过猛,可适当食用蜂蜜润肠通便。腰带尽量系松点,防止腹腔压力过大。

福建医科大学附属协和医院癫痫评
估和癫痫外科副主任医师宋施委



我代表协和医院神经外科癫痫治疗团队,祝各位朋友在新的一年里身体健康,阖家幸福。我们提醒广大癫痫病友在疫情期间,尽可能保持愉悦心态,避免疲劳,合理安排复查、取药频率,定时定量服药。我们团队将始终与您共面疫情、共抗癫痫。

福建医科大学附属协和医院血液淋巴
瘤亚专科副主任医师付海英



节假日期间,注意劳逸结合,一般来说,淋巴瘤有早期发热、淋巴结肿大、皮肤瘙痒、腹痛腹泻等四个症状。一旦出现以上信号,及时就医。

2021新春之际,谨祝八闽人民:平安喜乐,吉祥如意!牛气冲天!

福建省肿瘤医院胸外科副主任医师王枫



冬将尽,春可期;春日到,疫可除。春天是万物复苏的季节,是生机勃勃的季节,更是我们即将战役胜利的季节。

在这样一个温暖的季节里,我们更是不能掉链子,坚持做好防护工作,绝不轻易懈怠。愿历此坎坷,山河可无恙,人间皆可安。最后祝大家牛年平安喜乐!

福建中医药大学附属康复医院康复评
定部(悬吊运动治疗专科、脊柱侧弯专科)
副主任医师连晓文



一年之际在于春,新春来临,推荐大家居家运动少聚集,户外运动不扎堆!合适的有氧运动可以提高身体素质,预防慢性病发生!同时运动前的热身和运动后的拉伸练习可以减少运动损伤的发生。

祝大家新年大吉,牛转乾坤!

福建省老年医院内
分泌科副主任医师吕琦



爆竹声迎新春,阖家团圆享天伦多宅家少出门,出门别忘戴口罩,勤洗手多睡觉,增强身体最重要,福禄寿全都要,健康第一莫忘了,控血糖打胰岛,按时吃药体康健,逢盛世牛年到,家家欢乐笑开颜。

福建省级机关医院眼科副主任医生
林泰南



新年来临,我希望每个孩子都能保护好自己眼睛。每天坚持户外运动两小时,每上25分钟网课休息5分钟。看书尽量选择自然光下阅读,少看手机,多吃蔬菜和水果。

三明市中西医结合医院内分泌科副
主任医师黄帆



春节要甜甜蜜蜜地过,但糖尿病患者小心“甜过头”,尤其要小心食物中的“隐形糖”。大家熟悉的饮料、糖果、面包、点心、饼干、能量棒、肉脯、果酱、果冻、蜜饯、雪糕、冰激凌等大量食品中,以及菜肴如红烧排骨、红烧鱼、鱼香肉丝,都含有不少糖。

厦门市第五医院妇科副主任医师王赵伟



2020年,我参与科普网络直播、发布近百条科普短视频,希望能够通过这种形式,把有用的健康知识更加便捷、有效地传递给大家。

牛年到了,我要继续做一头“科普孺子牛”,为大家的健康保驾护航!

龙海市第一医院心血管内科副
主任医师纪文洋



我的网名是“心路星尘医师”。

让大家能看懂复杂的医学知识,是我写了3年医学科普、200多篇文章的初心。

在这个新春来临之际,良好的生活习惯能保护我们的安全,远离网络谣言能改变错误的观念,我的健康我做主。

福建中医药大学附属康复医院骨关
节病专科睡眠医学专科主治医师余运影



中药对疫情防控有优势,但许多人还不了解的是,中医外治法比如针灸,也是提高抗病能力的好手段。

建议大家,调控好情绪,良好稳定的情绪是健康的基石,保持平常心,做好自己。

泉州市第一医院感染科副主任
医师余雪平



春季防感冒首要饮食清淡易消化,多吃高蛋白高维生素。不偏食,多吃蔬菜、水果,忌食生冷;

艾滋病毒猛如虎,拒毒拒淫拒嫖赌,不共用牙刷、针筒;

肠道疾病要做到早发现早诊断早隔离早治疗。

愿过去鼠年所有的遗憾,都是现在牛年美好的铺垫。

福州东南眼科医院 准分子激光科
副主任医师林兴中



寒假到来,学生们要保护好眼:

1.缩短使用电子产品的时间

2.不建议在昏暗或者极其明亮的环境中

使用电子产品

3.不少于2小时的户外活动(疫情期间可开窗远眺远方)

4.少食油炸类食物以及含糖高食品。近视的防控需要全社会的参与、父母的表率作用以及学校老师的监管作用。

福建医科大学附属第一医院疼痛科
副主任医师江昊



值此新春到来之际,提醒大家:面对疫情,依旧保持警觉之心,春节期间减少外出,多陪伴自己的家人。还请大家注意,在家要“坐”得正确:

首先注意不要前倾,其次要在腰部有一个支撑,最后一定不要久坐。错误的坐姿会加重腰椎负担,引起症状。祝各位新春快乐!

厦门医学院附属第二医院放射二科
主治医师李婷婷



新春佳节少不了亲朋欢聚,宴席的隐秘角落,胰腺炎等各类急腹症的危机四伏,避免暴饮暴食,油腻的和脂肪含量高的食物、不易消化的食物请适当摄入,少食腌制类和加工类的食物,减少胰腺负担,多吃蔬菜水果、高蛋白、低脂肪易消化的食物,多喝水,多素少荤、多食五谷杂粮、薯类。祝大家过个平安幸福年!

(以上排名不分先后)