

# 献礼建党100周年 福医二院启动建院140周年系列纪念活动

5月7日,福建医科大学附属第二医院举办建院140周年纪念活动启动仪式暨“140”雕塑揭幕仪式。

福建医科大学余菲菲副校长、泉州市卫健委苏培聪副主任出席,福医二院领导班子及职能部门和业务管理部门负责人、医务人员代表参加。

福建医科大学副校长余菲菲、福医二院党委书记曾奕明分别在启动仪式上致辞。院长许建华主持了启动仪式。

余菲菲副校长表示,整建制划归福建医科大学近五十年来,福医二院在办医规模、人才队伍和学科建设、医疗水平、临床教学、科学研究等方面实现快速发展。

今年是“十四五”开局之年,希望福医二院以建院140周年为契机,坚持以人民健康为中心,贯彻新发展理念,构建新发展格局,深化综合改革,强化技术创新、服务创新、模式创新、管理创新、体系创新,加快推进医院高质量发展,以优异成绩庆祝建党100周年,为促进泉州和福建经济社会发展,为建设健康中国、教育强国



做出更大贡献。

福医二院党委书记曾奕明介绍,140年风雨历程,福医二院广大同仁时刻牢记办医初心,承载生命重托,在我省我市卫生健康事业发展史上留下了守护人民健康的华丽篇章;他们时刻把使命铭记于心、把责任扛在肩上,用一次次壮行传承着“博大精深”的优秀文化,用一项项义举谱写了“仁心惠世”的天使赞歌;跨越三个世纪,福医二院一路走来、一路耕耘,为国家培养一大批优秀的医学人才,桃李芬芳遍神州。建院140周年在院发展史上具有特殊意义,这是回顾光辉历程、展示建设成就、传

递文化价值的重要节点,是凝聚人心、汇聚力量、推进医院高质量发展的重要契机。

仪式现场,标志福医二院建院140周年的“140”雕塑揭开红布,这座雕塑中的三个数字分别展现了医院历经教会医院、人民政府接办地区级医院和划归福建医科大学成为高校直属附属医院的三个重要历史时期。

140年风雨兼程,砥砺前行。跨越三个世纪、经历物换星移和岁月洗礼,福医二院走出了一条自强不息、拼搏奋进、一路向上的发展道路。医院从最初的几间房、几十张床,发展到两个院

区、占地350亩的三级甲等综合医院,办医规模不断扩大、人才团队群英荟萃、医疗水平显著提高、就医环境明显改善、服务质量持续提升、教学科研硕果累累,在国家公立医院绩效考核中进入A+等级、位居全国前10%。

本次,建院纪念“140”雕塑分别在福医二院东海院区正大门口、门诊楼(同心楼)医疗街口、住院部(栋良楼)广场三个地方展示。

据悉,本次活动开启了福医二院建院140周年系列纪念活动“8个一”项目:

编纂一本院史,汇集一本医院发展史影像志,编写一本职工回忆录,拍摄一部宣传影片,征集一批院史文物,建设一所院史陈列馆和院史文化墙,形成一套医院文化价值体系,开展一系列学术和院史研究论坛。

曾奕明表示,希望通过这一系列的纪念活动,进一步传承和弘扬医院优秀传统文化、激励全体同仁奋进新时代、推动医院高质量发展,更好服务于人民群众。

(张鸿鹏 赖国禄 曾婧琦 王财元)

## 躺着玩手机 身体这些部位受不了



□本报记者 陈坤 设计 李钊铭

忙碌了一天,不少人喜欢躺着玩手机:读小说、追剧、看八卦、刷小视频……时间不知不觉被“磨”走了。但你知道吗?长时间如此,身体的很多部位都会出现问题。

本期《九点医刻》,让我们跟随两位福建卫生报健康大使——福建省级机关医院眼科副主任医师林泰南和福建医科大学附属协和医院骨科副主任医师王振宇,解锁新知识!

### 眼睛

**视力下降**

很多人习惯在睡前关灯玩手机。实际上,当周围环境变暗后,屏幕的亮度和环境形成强烈对比,眼睛负担增大,需要眼睛不断调节,很容易出现酸胀、干痒的情况,时间长了会导致视力下降。

### 散光和近视

侧躺玩手机,靠近枕头的眼睛会被枕头压迫,容易引起双眼不平衡,导致散光和近视。

#### 建议

- 更改手机设置**
  - ◆可将手机字体放大;
  - ◆调节手机亮度,光线暗时可调至夜间模式,减少对眼睛的刺激。
- 不要关灯玩手机,床头最好开一盏台灯。**
- 调整距离,不要让眼睛与手机距离太近,保持30~50cm距离最佳。**

### 颈椎

长时间躺着玩手机,你会发现脖子酸痛、手脚发麻,甚至感觉眩晕、脑胀、呼吸功能不顺畅……



为了更舒适,有些人会把枕头垫得很高。这会造成两个严重后果

- ◆会造成颈后部肌肉韧带慢性劳损,从而使颈椎稳定性下降,导致正常的颈椎生理性前凸消失甚至出现反弓畸形,加重脖子痛、头疼及手麻等不适;
- ◆垫高枕头会对颈椎间盘造成异常剪切力,加剧椎间盘老化退变,有时还会引起纤维环破裂、髓核突出压迫神经等问题。

### 手腕

拇指、食指频繁运动,容易导致肌腱劳累过度。长此以往,拇指和手背受到的压力尤其严重,容易引致“腕管综合征”。

#### 建议

- ◆躺在床上看手机的最好姿势是平躺,双手举手机,手机屏幕最好向下倾斜45°左右(但要小心手机砸脸上……)

### 任何姿势维持太久,都会加重关节压力。尽量每隔半小时就起身活动一下,哪怕只做1分钟的颈椎保健操。最好直接戒掉睡前玩手机的习惯。

### 皮肤

人体内的褪黑素在凌晨2~3点会达到分泌高峰,手机光线、熬夜等因素会抑制褪黑素的分泌,从而加重色斑、皮肤老化等情况。熬夜还会导致皮脂腺分泌旺盛,容易引发粉刺、炎症性痘痘、毛孔粗大等问题。

#### 建议

- ◆有痘痘等皮肤问题的朋友,一定要早睡。痘痘严重时,须及时到当地医院就诊。可在医生的指导下,使用阿达帕林凝胶、过氧苯甲酰凝胶、壬二酸乳膏等外用,必要时口服抗生素或异维A酸治疗。