

不挨饿 3月瘦了30斤

宁化县中医院护士亲身实测有效,中医妙招让多人月瘦10斤,血糖血压同步改善

□本报记者 邓剑云 通讯员 黄浩 马玮华

“瘦了这么多,回家孩子会不会认不出妈妈了?”在宁化县中医院,同事们这样打趣护师邹晓艳。眼前这位气色红润、身姿轻盈的护师,几个月前还因肥胖饱受腰酸乏力之苦。

护士亲试减重30斤,成中医减脂“活招牌”

“原来153斤,爬楼都喘,腰酸乏力,自己都感觉非常不健康。”为了给患者带来真正有效的减重方案,2025年在深圳进修期间,邹晓艳决定拿自己“开刀”。她全程体验针灸、火龙罐、脐灸等中医特色疗法,3个月成功减重30斤。

这种自我验证不仅带回了中医减重方案,更用亲身经历增强了患者接受中医体重管理的信心。



黄丽华在为患者做穴位埋线治疗

对症下方,57岁阿姨28天减重10.8斤

57岁的罗女士曾尝试节食、运动、服用减肥药等多种方法,体重未降,反而损伤肠胃,出现腹泻、畏寒等症状。

宁化县中医院体重管理门诊副主任医师黄丽华接诊后,判断其为脾肾阳虚型肥胖,指出盲目节食会加重病情。针对罗女士体质,门诊开具“中药内服+督脉灸+温通经络刷”的个体化处方。28天后,罗女士体重下降10.8斤,腰围缩减7.3厘米,困扰多年的腹部畏寒和乏力感消失。

中医干预,助力七旬老人慢病改善

70岁的朱奶奶身高152厘米,体重140斤,患有高血压、糖尿病十余年,服用多种药物后餐后血糖仍达13.1mmol/L。2026年4月,朱奶奶在家属陪

同下就诊。经该院多学科会诊,黄丽华联合内分泌科医生、营养师及行为干预师,判定为脾虚湿阻型肥胖,制定“针灸+腹部火龙罐+个体化膳食”的综合方案。两个月后,朱奶奶体重减轻12斤,餐后血糖稳定在10mmol/L以下,血压恢复正常。

28天科学调理,辨证施治健康减脂

黄丽华介绍,减重不以“掉秤”为唯一标准,以28天为一个周期,依托中医辨证施治,结合人体成分分析仪等设备,推行“低碳饮食+行为干预+中医综合疗法”。该院体重管理门诊开诊不足一年,累计服务900余人次,其中已开展8期训练营,参与者平均月减重8.5斤,患者满意率为94.6%。



邹晓艳正在为患者做中医特色疗法火龙罐



邹晓艳减重前后对比图

再温驯的宠物 也别让幼儿单独相处

□本报记者 张鸿鹏
通讯员 黄丽纹

近日,泉州7岁女孩小莉(化名)在家中遭自家宠物狗扑咬面部,面部及口腔共有十余处咬伤。家属辗转多家医院,最终将孩子送至泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)。整形外科医师紧急会诊后,为小莉实施美容缝合手术,手术持续三个多小时。目前小莉恢复良好,已顺利出院。

据小莉母亲回忆,这只狗已养了多年,平时性格温驯,此次攻击疑因情绪嫉妒引发。

整形外科医师介绍,面部咬伤的美容缝合需在彻底清创前提下,分层对合皮下组织、真皮层和表皮层,最大限度减少疤痕形成。术后还需配合脉冲染料激光、点阵激光等综合疤痕管理手段,力求达到“社交无痕”效果。

泉州市妇幼保健院整形美容外科已成立专业美容清创团队,

24小时开展外伤清创美容缝合服务,覆盖全年龄段。

医生提醒,家养宠物同样存在突发攻击风险,可能因嫉妒、受惊、护食或身体疼痛等原因伤人。任何情况下都不应让幼儿单独与猫狗相处。被狗咬伤后,应首先前往有犬伤处置能力的医疗机构评估狂犬病暴露风险,根据伤口部位和深度判断是否缝合,切勿直接寻求缝合而忽略暴露处置。

一顿快餐 放倒男子

海产品致病菌潜伏砧板上

□本报记者 陈坤 通讯员 毛雅珍 陈文璇

48岁的林先生因一顿快餐引发呕吐、稀水样便不止、脐周阵发性绞痛,至福州市第一总医院急诊科就诊。医生初步诊断为急性肠胃炎,经粪便常规及粪便细菌培养检查,最终确诊为副溶血弧菌感染。

医院检验科主管检验师沈玲英介绍,副溶血弧菌是夏季食源性疾病的主要致病菌之一,也是极易被忽视的隐形致病菌。该菌天然存活于近岸海水、海底沉积物及鱼、虾、蟹、贝等海产品中。

沈玲英指出,带菌水产品接触砧板、刀具、容器后,可将细菌传播至后续加工的熟食、凉拌菜、卤味乃至快餐。文献显示,副溶血弧菌在抹布和砧板上可存活1个月以上,加工海产品的砧板上该菌检出率为87.9%。

林先生从进餐至发病的时间间隔,符合副溶血弧菌食物中毒的典型潜伏期。医学资料显示,该病平均潜伏期为17小时,范围为4至90小时,夏秋季7至9月为高发期。

沈玲英介绍,该病急性起病后,患者常先出现上腹部或脐周阵发性绞痛,继而恶心、呕吐、腹泻。腹泻每日数次至20余次,粪便多为水样便或糊状便,部分患者呈洗肉水样或脓血便,可伴发热,体温一般为37.7℃至39.5℃。大多数患者病程为自限性,2至4天可恢复。老年人、儿童、孕妇及免疫力低下人群,可能因频繁吐泻引发重度脱水、电解质紊乱甚至休克,有基础肝病者可能发展为菌血症。

预防措施包括:海鲜等水产品可在100℃条件下烹煮1至3分钟即可杀灭该菌,贝类需煮至外壳全部张开,鱼虾需煮至肉质完全变白;隔夜海鲜食用前须再次煮沸。家庭应配备两套刀具和砧板,生熟食材分开处理;接触生海鲜后,用流动肥皂水洗手再接触其他食物。海鲜、熟食常温存放不宜超过2小时,熟食烧熟后尽量在4小时内食用完毕。凉拌菜、卤味勿与海鲜共用加工器具。

沈玲英提醒,夏季食用快餐、外卖时,若发现食材异味或存放不规范,应立即停止食用。出现肠胃不适时,切勿盲目服用止泻药,以免掩盖病情。明确病原体后方可对症用药。