

冬至大如年，“正骨牌”暖心养生汤圆来咯

供稿 / 护理部 何素娥

冬至大如年。在南方，冬至这天全家人会围坐在一起，人手一碗热气腾腾的汤圆，温暖而幸福。“汤圆”的“圆”寓意着“团圆”和“圆满”。为了让住院病友们和家属们都能在这个象征团圆的日子吃上热乎乎的汤圆，我院医护人员今天一早精心准备，为每位住院患者送上了养生汤圆和节日祝福，和他们一起度过了温馨的冬至日。

住院部 汤圆暖心又暖胃

冬至当天一早，各个病区的医护人员便把一碗碗汤圆送到患者床头。

“你们工作这么忙这么累，还惦记着我们，太感谢你们了！”起身接过汤圆的李女士连连道谢。李女士的儿子今年5岁，因

疫情防控的需要，只有她独自陪伴和照顾孩子。恰逢今天冬至，孩子闹着想回家找姐姐和爸爸，看到汤圆，孩子一下停止了哭闹，开心地吃了起来。李女士说，医院的这份暖心和周到，她会一直记着。

伴随着医护人员一声声“冬至快乐、早日康复”的祝福，病房内四处洋溢着温馨的节日氛围，患者和家属们连声感谢医护人员体贴入微的照料，直言汤圆暖胃更暖心。

门诊 三九灸配汤圆姜茶

在养生学上，冬至是一个重要的节气，有“冬至一阳生”之说，意思是古人认为冬至当日，大自然的阳气开始生发，天人合一，人体的阳气也跟着生长，是大吉之日，因此要非常重视阳气初生这一阶段。阳气初生时，要像农民育苗、妇人怀孕一样小心保护，精心调养，使其逐渐壮大。只有人体内的阳气充足，才能达到祛病延年的目的。

而当冬至恰逢三九灸，那就

是重中之重了。一年中最重要的是两个艾灸时间节点，即三伏灸和三九灸。三九灸是对三伏灸疗效的补充和巩固。此时若将节气、艾灸和穴位三者相结合，则能够起到温阳补气、扶正祛邪的作用，提高身体抗寒和抗病的能力。

在我院刺桐路院区门诊部和中山路国医堂，今天前来进行三九灸的患者，都能享用到温热的汤圆或姜枣茶。

“这正骨医院可真是周到，

没想到冬至来做三九灸调理身体还能吃到养生版汤圆。你还别说，这配方煮出来的汤圆味道还真不错，明年我们也学着这样煮！”陈奶奶今天带着儿媳和小孙子一块来到中山路国医堂做三九灸，对这碗免费的养生汤圆她相当满意。

据了解，每年冬至我院医护人员都会为患者送上热乎的汤圆，而三九灸的开展，则让大家感受到了中医药文化的巨大魅力。



推上小推车，发汤圆咯。



暖心捐赠

用爱助力孩子的康复路!

供稿 / 儿童康复科 杨尧滨

12月15日上午，泉州实验中学滨江校区初一年段，段长黄品晶老师与班主任黄弯老师、陈利平老师、张茜老师代表同学们，为在泉州市正骨医院正在康复治疗的6位小朋友带来善款。

本次善款是初一年段10个班级通过“暖冬义卖”跳蚤市场所得，共计24508元。

接受康复治疗的这些小朋友，因为各种先天的或者后天的因素影响，无法跟同龄孩子们一样正常生活、运动和学习，需要每天在泉州市正骨医院儿童康复科进行康复治疗，因为治疗周期长，许多家长为了照顾小孩甚至没有办法去工作。

也许这笔善款对于这些家庭所要承担的费用是微不足道的，但它承载的是泉州实验中学滨江校区初一年段同学们沉甸甸的关爱，带去的是大家满满的祝福与期望。

泉州市正骨医院儿童康复

科的医务人员们参与了此次捐赠活动，他们对泉州实验中学滨江校区初一年段的爱心捐赠致以诚挚的谢意。

“儿童康复科的很多儿童是需要社会各界关心和爱护的特殊群体之一。”泉州市正骨医院儿童康复科邓吕中主任说道，希望能有更多的社会爱心人士关注到这个特殊的群体，给予他们更多的关心和爱护。同时也呼吁家长们，要重视患儿的康复治疗！由专业的康复医生进行系统评估，通过康复治疗师针对性的康复训练与指导，可以充分挖掘患儿的潜能，提高患儿的生活质量。

一笔善款是初一孩子们的心意，更是社会爱心传递的暖心一步。“小手助力大手”是关爱也是希望，泉州市正骨医院儿童康复科表示，科室将“接棒爱心”，继续全力以赴做好患儿们的治疗工作，让患儿早日恢复健康，重返正常的学习和生活。



泉州市正骨医院儿童康复科的医务人员们参与了此次捐赠活动，他们对泉州实验中学滨江校区初一年段的爱心捐赠致以诚挚的谢意。



科学控糖，正骨在行动。

科普健康知识 提倡健康生活

——泉州市正骨医院开展联合国糖尿病日社会科普活动

供稿 / 护理部 林美兰 魏彩虹

为了贯彻落实“健康中国2030”规划，不断强化和促进市民健康知识技能的掌握、健康知识与理念的树立以及健康生活方式与行为的养成。正骨医院作为丰泽区唯一一家三级甲等中医骨伤专科公立医院及泉州市社会科学普及基地，一直以来以科普健康知识，倡导健康生活方式为理念，积极开展多样化的社会科普活动。2021年11月14日是第14个联合国糖尿病日，以此为契机，我院医护人员来到了丰泽区见龙亭小区内举办了一系列的糖尿病日社会科普活动。本次活动通过义诊、现场科普指导等方式，使现场市民对糖尿病预防、控制以及健康生活方式有了初步的认识。

糖尿病日的“前世今生”

联合国糖尿病日前身是世界糖尿病日(World Diabetes Day' WDD)，由世界卫生组织和国际糖尿病联盟于1991年

共同发起的，其宗旨是引起全球对糖尿病的警觉和醒悟。2007年，“世界糖尿病日”正式更名为“联合国糖尿病日”，将

专家、学术行为上升为各国的政府行为，促使各国政府和社会各界加强对糖尿病的控制，减少糖尿病的危害。

科学控糖，正骨在行动

本次科普活动，正骨医生们免费为现场市民测量血压、血糖，进行糖尿病筛查，并通过中医望、闻、问、切对糖尿病患者进行辨证施治，讲授糖尿病的防治原理及预防控制知识，糖尿病专科护士进行糖尿病自我管理的详细指导，中医专科护士根据患者证型选择穴位进行耳穴埋豆中医护理操作，降糖治疗以及提高人体的自身免疫功能和抗病能力，

预防糖尿病并好症的发生。值得一提的是，今年还增加了对颈椎腰痛的患者现场进行颈椎的刮痧治疗及功能锻炼的详细指导，给高血压患者进行双足底涌泉穴位贴敷治疗及健康科普指导，深受现场市民肯定。

本次科普活动共为200余人提供科普教育、义诊，提供测血压150余人次，末梢血糖监测80人次，健康教育80余人次，

耳穴埋豆25人次，涌泉穴位贴敷治疗10人次，刮痧治疗5人次，发放各类科普宣教小册子100余份，在活动期间，医院积极科普合理膳食、适量运动、健康体重、健康血压，每人每天食盐量不超过6克，定期到医院机构测量血糖等核心知识，不断提高居民学习健康知识和践行健康生活方式的主动性，加强居民预防和控制糖尿病意识和能力。