守护生命的每一个花期

在江门市妇幼保健院，她们用智慧点燃生活的希望

在江门市妇幼保健院，时间被赋予了特殊的温度。这里，有呱呱坠地的婴儿第一次睁眼看世界；有豆蔻少女初次面对身体变化的羞涩与困惑；有备孕女性对新生命的殷殷期盼；有新手妈妈在育儿路上的摸索与成长；有中年女性在更年期的焦灼与调适；也有银发长者对晚年生活质量的坚守与追求。

生命的每一个阶段，都是独一无二的花期。而江门市妇幼保健院的医者们，正是这些花期的守护人。2025年，医院挂牌成立10个专病门诊（中心）。它们如同十颗珍珠，串起了女性从儿童期、青春期、育龄期、更年期到老年期的全生命周期健康守护链。在这些门诊背后，是一群优秀的女性医者。她们用专业破解隐秘的疼痛，用温情抚平成长的焦虑，用智慧点燃生活的希望。

文/图 江门日报记者 梁爽 何雯意
通讯员 管浩男

健康管理中心主任陆珊珊 体重的管理者

“运动简单温柔有趣，不必太激烈；饮食三餐四季，不必太匆忙。”陆珊珊常与患者分享这句话。在她看来，体重管理不是与身体对抗，而是与自己和解。

建立体重管理门诊，源于陆珊珊对“预防为主”的坚持。“有三类人群亟待关注：体重超标者慢病指标亮红灯；看似苗条但肌肉量不足的女性未来骨折风险高；老年‘胖瘦子’易发心血管病也容易摔倒。”她总结女性体重管理四大误区：心急、懒、畏难、追求瘦而非健康。“科学减重每月降3%即可，学会怎么吃、何时动，不做苦行僧。”

42岁母亲带12岁儿子减重，陆珊珊建议她也测体脂，结果显示母子都属于肥胖。两人“结伴减重”：自己做饭，每餐保证半斤青菜、优质蛋白和杂粮饭；调整进食顺序；一起运动。四周后，母亲减重2.8公斤（其中2.7公斤脂肪），儿子减重2.2公斤（减脂1.9公斤）。更让人欣喜的是，孩子瘦了以后变阳光了，不再躲着集体活动。“一个母亲的改变，影响的不仅是自己，更是整个家庭的饮食习惯和孩子一生的健康底色。”

“我心中理想的体重管理，是健康的生活方式。”陆珊珊说，“它意味着各项指标良好、精力充沛；既有选择健康的智慧，也有享受美食的从容；更意味着接纳自己，从‘必须瘦’的焦虑中挣脱。爱自己，拥抱一个健康、舒展、自信的人生。”

妇女保健科主任覃钰纯 更年期的陪伴者

“曾有一位更年期患者失眠大半年，潮热、心慌，家人却说她‘矫情’，让她‘忍忍就过去了’，她常常独自流泪。”说起这些，覃钰纯的眼神里满是心疼。

正因为见过太多这样的困境，让她坚定了建设更年期医学保健中心的初心。“许多女性把更年期症状当成‘正常现象’，最后拖成了严重的健康问题。”为此，覃钰纯带领团队打造了集医疗、保健、预防、康复、健康教育于一体的综合性服务平台，为更年期女性提供一站式、全周期的健康解决方案。“看似不起眼的‘小毛病’，长期忽视可能引发骨质疏松、高血压、焦虑抑郁等并发症。”

48岁的林女士就是其中一位。她每晚只能睡两三个小时，情绪难以自控，家庭氛围也变得十分紧张。了解情况后，覃钰纯为她量身定制了个性化方案：中西医结合调理、心理疏导、营养指导与科学运动计划同步推进，还特意邀请林女士的家人参加科普讲座，让他们真正理解更年期是真实的生理变化，而非“无理取闹”。3个月后，林女士状态恢复，感慨道：“你们不仅治好了我的病，更挽救了我的家庭。”

“作为一名女性，我深知更年期的迷茫与不易。”覃钰纯说，“这份职业让我提前读懂了更年期，也学会了如何更好地接纳自己、关爱自己。我们始终相信：每一位女性，无论身处人生哪个阶段，都值得被温柔以待。”

耳鼻喉科主治医师何盈 过敏的解码者

“过敏不是急性感冒，而是一种需要长期管理的慢性病。”何盈作为过敏疾病免疫诊疗中心骨干，用细腻观察为患者揪出“元凶”，用耐心科普指导长期管理。

建设过敏疾病免疫诊疗中心的初衷，源于临床困境：很多患者“有症状就用药、缓解就停药”，缺乏系统管理，疾病反复加重。“过敏性疾病涉及耳鼻喉科、儿科、呼吸科、皮肤科等多个学科，仅靠单一专科难以全面管理。”何盈介绍，中心整合多学科资源，构建“精准识别过敏原—规范抗炎治疗—免疫调节干预—长期随访管理”的闭环诊疗模式。

作为“过敏侦探”，何盈遇到过离奇病例。一位鼻炎反复发作的小朋友，过敏原检测提示鲤鱼过敏。妈妈困惑：“家里的饭菜常有鲤鱼，可他从来不起皮疹。”何盈解释：“很多人以为过敏一定会起疹子，但实际上鼻炎发作也是过敏症状，潜伏在看似普通的鼻炎背后。”

针对备孕或怀孕期间过敏加重的女性，何盈有安全治疗方案，“很多准妈妈担心药物影响胎儿而自行停药，但持续炎症同样会对母体和胎儿造成风险。”她的原则是安全优先、中西结合、分级管理，采用最低有效剂量药物，结合中医调理、鼻腔冲洗、穴位按压。

何盈强调科普的价值：“用耐心充当‘科普翻译官’，把复杂的免疫原理解释成‘让调皮的孩子重新认识好人’，从一餐一饭中寻找规律，帮助患者真正管理好自己的疾病。”

心理科副主任医师谈颂桃 睡眠障碍的疗愈者

“失眠是未被听见的情绪信号。”谈颂桃发现，“睡不着”往往只是表象，背后藏着未被安顿的情绪与压力。尤其女性群体，睡眠障碍比例高于男性，且与妊娠、产后、更年期等特殊生理阶段密切相关。

2025年，心理科成立睡眠中心专病门诊，聚焦女性全生命周期睡眠健康，同时关注儿童青少年睡眠障碍，通过多学科协作、非药物干预，从根源解决睡眠问题。谈颂桃将导致女性失眠的四大“隐形杀手”概括为思绪不停、恐惧失眠、情绪积压、强迫入睡。

一位35岁职场妈妈每晚纠结于工作与孩子的问题，甚至会心悸手抖。深入沟通后，谈颂桃发现深层原因是其对“完美母亲”的过度追求。她为患者制订心理治疗方案，帮助调整认知、接纳不完美。几个月后，患者睡眠明显改善，不再因偶尔失眠而恐慌，白天精力更充沛，对孩子也更有耐心。

“想对所有睡不好的女性说，失眠不可怕，可怕的是‘害怕睡不着’的念头。”谈颂桃给出建议，睡前10分钟“情绪书写”，把烦恼写在纸上再放下；20分钟未睡着就离床做单调活动；建立睡前仪式，远离电子设备，“与情绪和解，放弃对睡眠的控制，睡眠自会找上门。”

皮肤和医学美容科主任陈泽璇 颜值的赋能者

“很多人以为‘颜值管理’就是给年轻人美容，其实我们的颜值管理中心覆盖全生命周期——从婴儿到长者。”皮肤和医学美容科主任陈泽璇介绍，颜值管理中心的建立源于临床观察：新生儿湿疹、青春期痤疮、产后妊娠纹、更年期皮肤松弛……不同年龄段的人都在为“形象”焦虑，背后往往是医学问题。

“儿童皮肤问题常常被忽视。特应性皮炎不规范治疗会影响生长发育；血管瘤不及时干预可能伴随孩子一生。”她说，该中心整合多学科资源，让6个月的湿疹宝宝、16岁的痤疮少年、36岁的产后妈妈都能找到解决方案。

作为美容主诊医生，陈泽璇眼中的美“有年龄感、有生命力——以健康为底色”。“美不是对抗时间，而是与时间和解。20岁有20岁的胶原蛋白，30岁有30岁的从容气质。我们要让你在当下年龄段呈现最好状态。”

经常有求美者拿着明星照片来“照搬”。一位职场女性指着照片说：“给我打和她一样的水光针。”陈泽璇先帮她做皮肤检测，再引导女孩接受循序渐进方案，三个月后状态明显改善。

一位40多岁的中学教师因产后疏于防晒而面部大面积长斑，曾“很多年不敢照镜子”。经过半年综合治疗，黄褐斑明显淡化。复诊时她开心地说参加了家长会，女儿夸她，“妈妈你今天好漂亮”。陈泽璇感慨，“那一刻我特别受触动——我们治的从来不只是皮肤，而是皮肤背后那颗需要被治愈的心。”

康复医学中心主治医师区瑾华 疼痛的消除者

“女性慢性盆腔痛的发病率在全球约为5.7%至26.6%，意味着每20名女性中，就可能有1位正在经历这种折磨。”区瑾华用一组数据揭示了女性隐秘健康的严峻现实，“女性性功能障碍患病率更高，全球育龄期女性存在不同形式性功能障碍的比例高达41%。”

建设女性盆腔痛和性功能障碍诊治中心的初衷也是源于此。区瑾华介绍：“慢性盆腔痛涉及下腹部、盆腔、会阴区域、腰骶部及臀部的疼痛，引起性功能障碍的因素包括生殖器或盆腔疼痛、性欲减退、产科创伤、绝经生殖泌尿综合征、心理因素等。我们希望搭建专业化诊疗平台，让这类疾病得到规范化、个体化诊疗。”

面对羞于启齿的患者，区瑾华有独特“破冰”之道。“打造私密诊疗环境，实行‘一人一诊室’，以平等沟通姿态先倾听情绪与诉求，而非急于询问症状。”她采取“主任医师+首诊医师+专业康复师”3对1治疗模式，以专业打破认知误区，让患者知晓这是临床常见病，并非“怪病”。

“很多患者不仅承受躯体疼痛，还背负心理负担。经过综合诊治，疼痛缓解，修复心理创伤与家庭关系。”当一位被疼痛折磨多年的女性笑着反馈“已经不痛了”，那一刻区瑾华深刻感受到深耕女性私密健康领域的意义：帮助女性重拾自信、守护身心健康与家庭幸福。

“我们想告诉所有患者，女性盆腔痛和性功能障碍是需要认真对待的疾病。”区瑾华说，“希望通过专业诊疗和持续科普，为患者解除病痛、恢复盆底健康。”

儿童康复中心主管康复治疗师钟彩虹 青春期的护航者

“据江门市疾控中心抽样筛查，4744名中小学生中检出155名脊柱侧弯，发病率为3.26%，且10—14岁青春期女孩占比高、进展风险大。”钟彩虹用本地数据揭示问题严峻性。

建设青少年脊柱侧弯门诊的初衷，源于对“早发现、早干预”的迫切需求。“脊柱侧弯不仅影响骨骼和心肺健康，更易让敏感女孩产生自卑。不少家长忽视隐患，使孩子错失最佳保守矫正时机。”钟彩虹说，她们希望搭建诊疗与科普的桥梁，既守护身体健康，也呵护青春自尊。

面对因体态自卑、抗拒治疗的青春期女孩，钟彩虹团队坚持“技术矫正+心理辅助”。13岁的小雨确诊18° 脊柱侧弯，因剃刀背被同学议论而极度自卑，初次就诊时拒绝评估。钟彩虹拉上诊帘营造私密空间，从女孩喜欢的明星聊起，告诉她脊柱侧弯只是身体“长歪了一点”，可以慢慢矫正。之后定制个性化方案，每次复诊都肯定她的进步。三个月后，小雨侧弯角度降至13° ，复诊时她主动梳起刘海，笑着说敢穿修身校服了。

“从抗拒、逃避到主动、自信，这就是我们最想守护的青春期最珍贵的模样。”钟彩虹说，“脊柱侧弯矫正不仅是让脊柱变直，更是让孩子从自卑走向自信。最大成就感不是看到角度下降，而是看到曾经低头怯懦的女孩，慢慢挺直脊背、展露笑容，勇敢追求热爱。”

钟彩虹说：“能成为孩子青春路上的‘摆渡人’，陪他们跨过这道坎，看着他们向阳生长，便是我最珍贵的成就感。”

妇科主治医师李江苹 生育希望的守护者

“内异症易误诊、病程长、影响生育和生活质量，很多患者长期受到困扰。”李江苹介绍，成立妇科子宫内膜异位症专病中心的初衷，是为了规范诊疗、让患者少走弯路，“我们希望通过一站式、个体化、全周期管理，让患者得到精准治疗，减轻疼痛、保护生育力，真正提高生活质量。”

那些辗转多年才确诊的患者，来就诊时最常见的心态是焦虑、无助，甚至对治疗失去信心。她说，“我们会先共情安抚，再科普内异症可防可控可治，用规范、个体化方案帮助她们控制疼痛、保护生育、长期管理。”

当年轻患者面临保生育与疾病根治性治疗、控制病情进展之间存在治疗抉择困难时，李江苹会从病情需要、生育愿望、未来生活质量三个方面综合评估，和患者一起商量，“既治病又尽可能保留生育功能和器官完整，不盲目治疗”。

曾有一位患者病情很重，反复痛经、婚后多年未孕，卵巢功能明显下降，盆腔条件差。在妇科主任主刀下行腹腔镜微创手术清除病灶，术后药物控制，最后在生殖科同事共同努力下，患者顺利怀孕并生产。李江苹感慨，“那一刻我深深觉得，医生不只是在治病，更是在守护她们当妈妈的权利和对生活的希望。”

“这个专病门诊的成立，对江门内异症患者来说，意味着不用再四处奔波、独自忍受。”李江苹说，“在家门口就能得到规范、精准治疗和长期管理，可以少走弯路、少受痛苦。”

妇女保健科主治医师区淑燕 花季的引路人

“医生，我的月经好乱……”15岁的小琪低着头，双手紧紧攥着衣角，声音细若蚊子。面前的区淑燕医生没有急着追问，而是与孩子平视，用温柔语气轻声安抚。这一幕，是区淑燕在儿少妇科门诊日常工作的缩影。

作为儿少妇科门诊骨干医师，区淑燕用耐心与专业，做孩子们隐秘成长路上的“知心姐姐”。面对难以启齿的问题，她有沟通秘诀：不用生硬术语，而是用孩子们能懂的语言，放下居高临下的姿态，以倾听代替追问，以共情代替说教。“青春期的孩子敏感又自尊，家长充满焦虑，唯有先卸下戒备，才能听到真相。”

小琪因月经异常害怕，区淑燕不仅为她制订个性化方案，告诉她“这只是成长过程遇到的问题，可以解决”，还教导她如何安排作息、调整饮食、舒缓压力。同时，耐心指导家长避免负面评价，多给予肯定。如今，小琪愿意主动交流，坦然面对身体变化。

区淑燕所在的儿少妇科门诊，专为儿童及青少年打造，聚焦妇科疾病规范诊疗，融合中西医结合治疗优势，创新多学科协作模式，同步提供青春期保健服务。“从医多年，我深深体会到，女性医生有着独特优势。”区淑燕说，“我们更能共情女孩的敏感与羞涩，更懂母亲的焦虑与担忧，更擅长用细腻方式传递温暖。”她始终坚信，儿少妇科的诊疗，从来不是单纯治病，还要守护孩子的身心健康与成长尊严。

产科副主任医师曾秋霞 生命的滋养者

“我们的初心，是让健康有温度，让体重可掌控，让营养藏智慧。”曾秋霞这样定义她的工作。作为中西医结合副主任医师、注册营养师，她专注于围产保健、妊娠期营养与体重管理，帮助孕妇“长胎不长肉”。

建设营养与体重管理门诊的初心，源于临床观察。“我一开始是产科医生，后来发现按时孕产保健的孕妇，并发症还是很多，跟营养与体重管理失当有关。”在医院支持下，她建立营养专科，随后成立中心，帮助孕妇及更多女性，提供“一站式”精准诊疗。

谈及孕期饮食误区，曾秋霞一针见血：“孕妇‘一人吃两人补’的理解，往往变成多吃、猛补。其实这是孕期最容易踩的坑——自己喜欢的就是身体需要的，长辈觉得你需要吃多点。”她强调“一人吃，两人对”。身体需要才补充，精准不盲目，才是现代孕期营养管理的真正意义。

一位孕26周的准妈妈孕前超重，孕期已增加20斤，出现妊娠期糖尿病，加上不会煮饭和对胎儿的担忧，陷入严重焦虑。曾秋霞先肯定她的积极行为：“孕妇很认真地学做妈妈，很爱孩子，只是不知道怎样做得更好。”随后帮她计算热量，调整为合理餐次，计划一周食谱，线上线下综合指导，最终她顺利度过孕期。

“现代女性要树立健康的营养观，把食物看成最好的养生。”曾秋霞引用《黄帝内经》“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，解读传统与现代营养的结合。她温柔地说：“温柔、有趣，不必太激烈；三餐、四季，不必太匆忙。不疾不徐地，把自己活成一道美景，还给生活最美的样子。”