

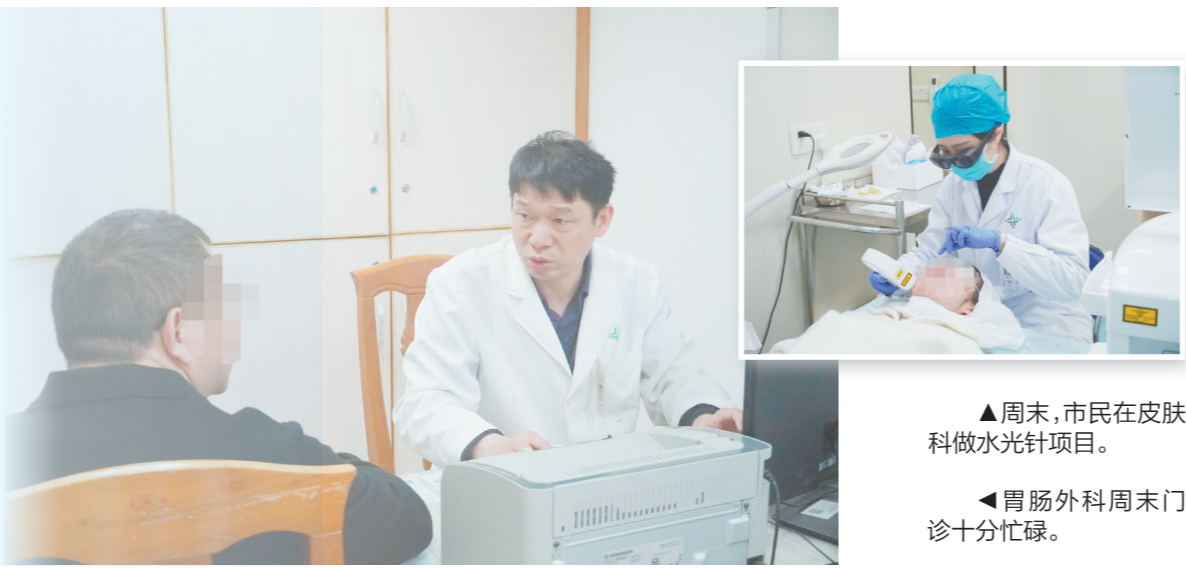
周末有“医”靠 门诊“不断档”

——江门市人民医院周末门诊全面升级记



工作日看病要请假，学生上课难抽身，老人就医缺陪伴……这些困扰市民已久的就医难题，如今在江门市人民医院有了“新解法”。自去年10月起，江门市人民医院全面升级周末门诊服务，从仅开放4个专科到如今全科室常态化出诊，真正实现“周末看病不折腾，健康服务不断档”。

文/图 江门日报记者 梁奕 通讯员 吴颖诗 黎歆



▲周末，市民在皮肤科做水光针项目。

▲胃肠外科周末门诊十分忙碌。

临床科室周末出诊 破解“请假难”等痛点

周六上午，江门市人民医院门诊大厅里人山人海，各诊室前均有患者有序等候。“以前想看个病还得请假。现在周末也能挂上专家号，检查、拿药一站式搞定，太方便了！”市民李女士感慨道。

“我们开设周末门诊，核心出发点就是

是破解群众“看病难、看病挤、工作日请假难”的就医痛点。”该院门诊部主任陈虎说。上班族、学生族工作日就难影响工作、学习，老年患者家属多为上班族，周末陪同就医需求迫切。“周末门诊就是为了让这些群体实现‘看病工作两不误’。”陈虎说。

自升级周末门诊服务以来，该院已实现周末全天全部临床科室开放出诊，涵盖内科、外科、妇科、儿科、皮肤科等所有常规科室。副主任医师及以上专家、高年资主治医师常态化坐诊。同时，抽

血、CT、B超等所有医技检查项目周末上午同步开放，报告出具时间、结果判读标准与工作日完全一致。

数据显示，2026年1月该院周末就诊人次创近4年来新高，较2023年同期增长51.7%。

积极主动“填空” 胃肠外科的周末坚守

在江门市人民医院周末门诊全面铺开背后，离不开各科室的主动担当。该院胃肠外科主任陈海明对此深有体会。他坦言，人手不足曾是最大挑战，面对“空白门诊”，他带头顶上。

这份坚守换来的是实实在在的成效。2024年5月该院新设科室胃肠外科，用不到两年时间站稳了脚跟。“门诊

量稳步增长，相应地，住院病人也随之增长。”在陈海明看来，门诊是科室的“窗口”，“这就是我们坚持做下去的动力。”

周末门诊的忙碌，也让陈海明遇到了不少特殊病例。80岁的张爷爷因长期便秘，大便堵塞多日无法排出，家人急得团团转。张爷爷的儿子回忆道：

“那天是周六，我们抱着试试看的心态来到江门市人民医院，陈主任二话没说就上手处理，几分钟就解除了我父亲的痛苦。”

陈海明坦言，这类问题在胃肠外科并不少见。“以前老人家便秘严重的时候，整夜睡不着，我们也跟着揪心。现在周末也能看诊，方便多了，不用再拖到周

一。”张爷爷的儿子感慨地说。

从门诊到各专科科室，从宏观布局到微观关怀，该院的周末门诊，不仅打通了时间上的“最后一公里”，更在细节处彰显着“以患者为中心”的医者温度。让周末门诊真正成为便民利民的常态化优质服务，陈海明的坚守正是这句话生动的注脚。

守护“面子”与“里子” 皮肤科里的温情故事

如果说全科室的周末门诊是“面面俱到”，那么皮肤科则在便民之外，多了一份对患者心理的细致关怀。

“我们科从10年前就有周末门诊，后来因为人员问题停了几年。人员增加后，我们又把它开起来了。”该院皮肤科一皮肤美容中心主任石志坚回忆道。如今，每个周末每天至少两名医生出诊，周

六他也基本都在。

在石志坚看来，皮肤科诊疗有特殊的私密性和便利性需求。“有些人做美容，上班时间来会有影响，所以选择周六日来。做完之后还有一两天的恢复期。”像光子嫩肤、刷酸这类项目，损伤性不大，24小时后基本看不出痕迹，“所以周末来做就比较好。”

更让石志坚触动的是那些“长痘痘”的孩子。14岁的小陈曾因满脸痤疮变得沉默寡言，不敢抬头见人。“他以前每个星期都会来照红蓝光，服药也根据病情变化调整。”石志坚回忆道。

如今，小陈的痤疮已基本消退，他又变回了那个爱说爱笑的男孩。“多亏了周末门诊，不用请假耽误学习，孩子现在自

信多了。”小陈的妈妈笑着说。“周末门诊让他能坚持治疗，看到效果，人还开朗了。”石志坚语气中满是欣慰。

为了让患者就诊更便捷，该院皮肤科也推出了便民措施。如今科室不仅有护士维持秩序，还有治疗技师配合，石志坚表示：“平时预约好要做治疗的，我们基本上都会给安排，就算加班也会安排。”

江门市第二人民医院眼科与南方医科大学珠江医院眼科携手 助力侨胞重见清晰“视”界

江门日报讯（文/图 记者/梁奕 通讯员/曹昆恒）日前，在江门市第二人民医院眼科，一位从洪都拉斯归国、此前受到白内障困扰的侨胞，将一面锦旗郑重地送到了医务人员手中，感谢他们精湛的医术与住院期间无微不至的照料。此次跨越重洋的求医与致谢，得益于蓬江区侨联的协助。

这名78岁的侨胞深受白内障疾病影响，生活质量显著下降。在蓬江区侨联的关心与协调下，他了解到江门市第二人民医院眼科在相关领域的诊疗实力，决定进行进一步治疗。于是，该院眼

科团队为他进行了全面、细致的检查和评估。

江门市第二人民医院眼科作为南方医科大学珠江医院“珠江专科医疗联盟”的眼科联盟单位，长期与南方医科大学珠江医院眼科保持紧密、深入的合作关系，双方在专科技术指导、人才培养、科研项目协作、双向转诊及远程医疗协作等方面形成了深度合作模式。

本次为侨胞成功施行手术的，正是南方医科大学珠江医院眼科副主任冯松福。手术十分顺利，患者的白内障问题

得到解决。此次合作是两院深度合作、医疗资源下沉、服务侨胞患者的生动体现。这不仅为侨胞患者提供了高水平的医疗服务，确保了手术的圆满成功，也通过实践进一步促进了江门市第二人民医院眼科在眼病诊疗方面的技术提升与经验积累。

江门市第二人民医院党委副书记、院长石志坚表示，未来，该院将继续深化与南方医科大学珠江医院等高端医疗平台的专科技术合作，持续强化眼科等重点专科建设，不断提升疑难眼病的综合诊疗能力。



医生为患者进行手术。

2026年江门市院士专家领航行动

——科学家科普进校园

新闻编辑中心主编
责编/林哲
美编/黄武圣

侨乡少年近距离“触摸”前沿科技

老科学家傅前哨、刘定生科普中国航空航天新力量

“孩子们对国产航空航天装备的热爱，就是中国科技最动人的希望。”在新会河南初中的科普讲座现场，空军军事专家傅前哨在结束演讲后接受采访时由衷地感慨。3月23日，2026年江门市院士专家领航行动——科学家科普进校园活动正式开幕，8位来自国家级科研机构的中国科学院老科学家组成“科普天团”空降江门，开启为期一周的全域科普巡讲。其中，傅前哨与遥感科学专家刘定生两位教授，以航空航天为脉络，将航空母舰、无人机、航天遥感等领域的最新技术成果与发展亮点娓娓道来，让江门青少年得以近距离“触摸”前沿科技。对话老科学家，在侨乡沃土上播下崇尚科学、立志报国的种子。

解码航空母舰与无人机 点燃少年报国志

“从第六届世界空中机器人大赛起，

只要有中国队参赛，冠军就从未旁落他人之手！”河南初中的报告厅内，傅前哨话音掷地有声，台下瞬间爆发出经久不息的掌声，孩子们眼中闪烁着激动与自豪的光芒。作为空军《航空杂志》社副编审、央视特邀军事专家，傅前哨带着对航空事业的赤诚，此次带来多场专题讲座，围绕无人机、航空母舰等青少年关注度极高的主题，用通俗直白的语言、生动鲜活的案例，将深奥的军事航空科技拆解成可触可感的知识，让现场学子听得入神、看得专注。

讲座中，傅前哨讲起在世界空中机器人大赛中，中国无人机技术的突破之路：第六届赛事上，清华大学代表队攻坚克难，率先破解无人机自主执行任务的难点难题，让无人机在无人操控、无导航信号的极端条件下，成功突破激光光栅等重重障碍，精准完成目标提取与逃逸任务，这一突破标志着中国无人



傅前哨



刘定生

智能化水平正式跻身世界前列。新会河南初中初一（9）班学生吴浩源听完讲座后，眼神坚定地表示，中国无人机的辉煌成就让他倍感自豪，他立志深耕无人机领域，未来研发出更小型、低成本、低成本的军用无人机，为祖国国防事业贡献力量。

揭秘航天遥感“千里眼” 播撒科学探索种子

与傅前哨的激情澎湃不同，中国科学院老科学家科普演讲团副团长、遥感专家刘定生面对小学生渴望的目光，以“千里眼、火眼金睛、透视眼”的生动比

春季是儿童长高黄金期 让孩子长高少走“弯路”

注意睡眠饮食运动情绪

让孩子长高少走“弯路”

春季来临，“孩子春季长得快”的说法让不少家长格外关注孩子的身高问题，焦虑感也随之而来：有的家长频繁给孩子测量身高，担心孩子生长速度跟不上同龄人；有的家长盲目尝试各类增高方法，却不知如何科学发力；还有的家长面对孩子身高偏矮，不知该等待还是就医。针对家长们普遍存在的这些担忧，医生提醒，春季的确是儿童长高的黄金期，但需遵循科学方法调护，避开常见误区，必要时及时就医，才能充分释放孩子的生长潜力。



文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 温颖 管浩勇

医生建议，要定期监测孩子的身高。

春季是儿童长高黄金期

世界卫生组织研究指出，3月至5月，儿童的生长速度是秋天的2倍至2.5倍。为什么春季是儿童长高黄金期？

江门市妇幼保健院儿童保健中心主治医师谢华丽表示，春天是万物生长的季节，人本身也是万物生长中的一环，无论是外环境还是内环境的变化，人体生长发育都会有所增速。春天孩子身高增长较快的现象可能与营养供给、气温、运动量及昼夜时长等因素有关。

江门市五邑中医院儿童保健科负责人、主任医师李梅解释，春季气温回暖，人体新陈代谢加快，垂体分泌的生长激素水平明显高于其他季节，尤其是夜间深度睡眠时，生长激素分泌量达到高峰。同时，春天阳光充足，户外活动增加，紫外线照射能促进体内维生素D的合成，而维生素D是钙吸收的“黄金搭档”，有利于骨骼钙化和生长。

牢记这些日常调护要点

谈及如何抓住春季黄金期，科学助力孩子长高，医生建议，具体调护涵盖睡眠、饮食、运动、情绪及中医特色保健。

睡眠方面，李梅建议，2—5岁儿童每日总睡眠时长宜为10—13小时（含1—2小时午睡），6—12岁儿童为9—12小时，13—17岁青少年则建议保持在8—10小时，且所有孩子尽量在晚上10:00前入睡。

饮食上，需遵循营养均衡、兼顾脾胃运化的原则。李梅建议补充牛奶、鸡蛋、鱼、虾、瘦肉等优质蛋白，以及奶制品、豆制品、深绿色蔬菜等含钙丰富的食物，为骨骼生长提供充足营养。

适当的体育运动能促进儿童的长高。谢华丽表示，运动可以促进儿童的骨骺线较晚闭合，也可以提高骨骼吸收钙与磷的水平，加强骨内矿物质沉积的效率，从而提升骨骼生长速度。但需要注意的是，千万不能让孩子运动过度，避免给身体造成损伤，还可能抑制孩子的骨骼生长。

李梅则建议，可多参与踏青、放风筝等户外运动，促进维生素D合成与钙吸收，同时选择跳绳、篮球等纵向冲击运动助力骨骼生长，或通过伸展操等拉伸运动调畅气血，每天户外活动时长需达到1小时以上。

情绪调护也不可忽视，李梅建议，家长应多包容、少责骂、多疏导，帮助孩子戒除烦躁、疏肝解郁；多带孩子亲近自然，缓解紧张、焦虑情绪，愉悦心神。谢华丽同样表示，要营造轻松愉快的家庭环境，良好的家庭环境有利于儿童的身心健康发展，保持良好的心情有利于生长激素分泌，益于身高增长。

此外，中医特色保健也是助力孩子长高的有效方式，可选用助长贴敷、小儿推拿、中药药浴、刺四缝等中医外治法，疏通脏腑经络气血，调

理脾胃三脏功能，促进孩子生长发育，且这类方法简便验廉，能减少口服药物负担，安全性高。

警惕常见长高误区

随着家长对孩子长高关注度的提升，各类误区也随之出现。李梅表示，常见误区主要有三类：一是盲目相信“立竿见影”的增高方法，如部分增高机构宣传的“特效增高药”“快速增高仪器”，往往缺乏科学依据，还可能对孩子造成伤害；二是盲目补充营养，认为多吃钙片、维生素等就能让孩子长高，却忽略脾胃消化吸收功能，增加肠胃负担；三是注重运动、忽视睡眠，孩子长期熬夜或睡眠质量差，会影响生长激素分泌，阻碍身高增长。

不少家长认为中医调理能立竿见影，事实是否如此？李梅表示，中医调理有一定效果，但并非立竿见影。中医通过调理脾胃、滋养肝肾、疏通经络来改善孩子体质，通常需要1—3个月甚至更长时间才能看到明显效果。她分享了一个案例：6岁男孩李某，反复鼻塞、流涕、睡眠差3年余，伴有易疲倦、胃口差、大便干结等症，有鼻炎、腺样体肥大病史且身高偏矮。经中医辨证汤药口服半年余，配合运动和饮食调护，李某鼻炎基本不发作，夜间睡眠安稳，胃口改善，后续随访2年，每年身高增长大于7厘米，现身高体重达标，生长速率正常。

针对部分家长认为孩子身高偏矮是“晚长”，抱着“等等看”的态度，谢华丽表示，医学上确实存在“体制性青春延迟”（俗称“晚长”），且通常有明确家族史（如父母一方青春发育明显偏晚）。但是，大部分孩子身高明显落后，并非“晚长”，而是生长激素缺乏、甲状腺功能异常、营养不良、慢性疾病或性早熟等病理导致，盲目等待或错过身高干预的黄金期，最终造成终身身高遗憾。她提醒，家长不要仅凭“家族晚长史”自行判断，必须由专业医生通过骨龄、生长激素、甲状腺激素等检查来区分“晚长”和病理性矮小。

两位医生均建议，家长应定期监测孩子的身高，最好每3—6个月测量一次并记录在生长曲线图上。若出现以下情况，应尽快带孩子到正规医院儿科内分泌专科或儿童保健科就诊：

一是孩子身高增长速度明显减慢，如<3岁每年身高增长<7厘米，3岁至青春前期每年身高增长<5厘米，青春前期每年身高增长<6厘米。

二是身高明显低于同龄人，在班上排倒数，或低于同年龄、同性别儿童平均身高的两个标准差，或生长曲线持续低于第三百分位。

三是孩子出现性发育异常，如女孩7.5岁前出现第二性征或10岁前月经初潮，男孩9岁前出现第二性征。

四是伴有食欲差、反复感染、面容异常、四肢比例异常等情况。

喻，温柔而有力地为学生们揭开了航天遥感的神秘面纱。

讲座现场，刘定生没有堆砌晦涩的专业术语，而是通过一个个贴近生活的实际应用案例，让抽象的遥感技术变得可感可知、生动有趣。他介绍，遥感技术最早诞生于人类“千里眼”的梦想，如今已具备更多前人难以想象的超能力，深度融入社会发展方方面面。既能洞见植被中肉眼难以察觉的变化，守护森林、农作物等健康生长，也能穿透深山密林等人类难以涉足的禁区，探寻沉睡千年的历史遗迹，更能随时监测野生动物踪迹，为物种保护工作提供精准有力的支撑。面对开平市赤坎镇中心小学学生“能否用遥感技术寻找马里亚纳海沟新生物”的提问，刘定生坦诚相告，目前卫星遥感技术尚无法实现深海探测，但他随即话锋一转，鼓励大家永葆探索精神，

学好科技知识勇于突破技术边界。“或许未来，正是在座的少年们，能攻克这一难题，解锁深海世界的更多奥秘。”刘定生笑道。

傅前哨带来的航空母舰、无人机前沿成果，刘定生解读的航天遥感新技术，不仅打破了青少年与顶尖航空航天科技之间的壁垒，更让江门学子得以面对面聆听老科学家的科研感悟，真切触摸中国航空航天发展的脉搏，在潜移默化中拓宽了科学视野，涵养了科学思维。傅前哨在接受采访时坦言，江门学子对国产装备的关注度之高、民族自豪感之强，让他深受触动：“从孩子们一次次热烈的掌声中，我能够看到中国军事和国防科技未来的希望。”刘定生则表示，科普的核心不仅是传递知识，更在于传递科学思维与探索精神，希望通过一场场讲座，点燃孩子们心中的科学火种，引导他们在探索未知的道路上勇往直前。（文/图 傅雅蓉）