

江门市传染病监测预警中心成立 进一步健全传染病 监测预警机制

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/张冬合 江疾宣)近日,江门市传染病监测预警中心在江门市疾病预防控制中心成立,进一步健全我市传染病监测预警机制,增强我市传染病监测、分析、评估、预警等核心能力,推动传染病监测从单病种向综合监测转变。

据了解,江门市传染病监测预警中心的成立,将进一步提高新发突发传染病、群体性不明原因传染病和重点传染病监测预警能力,逐步迈向智能监测、精准评估,对及早发现聚集性疫情和降低规模性疫情发生风险具有重大意义。

江门市传染病监测预警中心相关负责人表示,该中心将根据国家、省关于传染病监测预警体系建设的具体部署和要求,以“早发现、早预警、早处置”为核心目标,不断提高传染病监测、预警、风险评估和研判能力,全面筑牢公共卫生安全防线。

陪产过程中准爸爸 可以做些什么?



准爸爸可以在准妈妈阵痛时给予鼓励。

“全力支持准妈妈生产”,是准爸爸最重要的任务。江门市妇幼保健院产房助产士黎嘉敏建议,准爸爸可以在准妈妈阵痛开始时,利用谈话、游戏或是说笑话,转移准妈妈的注意力,或者给予鼓励,帮她按摩背部、双脚或者肩膀,以减轻准妈妈的疼痛。

黎嘉敏介绍,陪产过程中,准爸爸要提前了解分娩过程,知道每个阶段该做什么。提供积极情绪价值。保持冷静,做妻子最坚强的后盾;做好打持久战的准备,给自己带上干净的衬衣、舒适的鞋,足够吃饱的点心,带上一两本漫画书或者是恋爱纪念物,为自己和准妈妈的交流预备谈话;如果气氛太紧张,可以适当开个玩笑。在阵痛间隙,可以与准妈妈一起畅想即将诞生的宝宝的模样。总而言之,准爸爸必须竭尽全力营造轻松的气氛,帮助准妈妈减轻疼痛,并使生产顺利进行。

黎嘉敏提醒,在准妈妈生产的过程中,准爸爸要避免“观光客模式”,别当“人形立牌”,可以提前学习按摩手法、呼吸节奏指导,适时擦汗、喂水、打气。产妇产后,很容易情绪波动。这个时候,丈夫应该积极肯定对方,通过肯定现状、描绘美好、肢体安抚等,让妻子知道身边有他不用担心。

(文/图 梁爽 卢嘉伟)

相关链接

音乐和冥想 能助力分娩

有人说,分娩就像一场“极限挑战”,宫缩就是那个“疯狂的健身教练”,拼命地锻炼你的身体和意志。日前,记者就此采访了江门市妇幼保健院产房助产士梁小源,咨询如何利用音乐和冥想这两个“放松神器”,把分娩变成一场“有惊无险”的生产体验。

音乐的魔力就在于,能让准妈妈的注意力从“疼得要命”的宫缩转移到“美得要命”的旋律上。准妈妈甚至可以想象自己正躺在一朵柔软的云朵上,随着音乐的节奏轻轻飘荡。

如何选音乐?梁小源介绍,古典乐方面,推荐巴赫、莫扎特、贝多芬等音乐大师的作品。自然声音方面,推荐海浪声、雨声、鸟鸣声等大自然的“背景音”。流行音乐方面,可以选一首自己最爱的歌,一边哼唱一边迎接宝宝的到来。

如果觉得还不够,可以试试冥想。冥想就像是分娩中的“心灵避风港”,能让准妈妈在“宫缩风暴”中找到一片宁静。想象一下,宫缩来袭,你闭上眼睛,深呼吸,脑海中浮现出一片宁静的海滩。海浪轻轻拍打着沙滩,阳光洒在身上,让人暖暖的。

如何冥想?梁小源建议,找一个舒服的姿势,坐在分娩球上,或者靠在枕头上,怎么舒服就怎么来。慢慢地吸气,然后慢慢地呼气。其间,可以想象自己在海边度假,或者躺在一片花丛中。总之,画面越美好,同时鼓励自我以及肯定自我。

音乐和冥想就像是分娩中的“黄金搭档”,一个在耳朵里“按摩”,一个在心里“安抚”。它们不仅能让准妈妈在分娩中保持平静,还能让她们在宫缩的“狂风暴雨”中找到一片“宁静的港湾”。

梁小源表示,音乐与冥想自然无创,不需要打针、吃药,没有任何副作用,对母婴都很友好,而且简单易行,轻松上手。

(梁爽 卢嘉伟)

减重并非单纯追求体重下降 科学管理体重 享“瘦”健康生活

腰围太大,体重超重,容易患上慢性病……近日,国家卫生健康委提出推进“体重管理年”行动,“体重管理”成为热议话题。江门市五邑中医院中医经典科主任黄任锋表示,减重的本质并非单纯追求体重下降,而是通过调整身体状态,以体重管理实现“精气神”全面提升,“许多人减重后反而感到疲惫、虚弱,这违背了减重的初衷”。

“体重管理年”行动,“体重管理”成为热议话题。

江门市五邑中医院中医经典科主任黄任锋表示,减重的本质并非单纯追求体重下降,而是通过调整身体状态,以体重管理实现“精气神”全面提升,“许多人减重后反而感到疲惫、虚弱,这违背了减重的初衷”。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 余敏贞 陈智敏 刘森



中医特色疗法助力科学减重。

A 越来越多的人主动寻求科学管理体重

“这几年,我们明显感觉到群众的体重管理意识以及中医养生观念有了很大的提升。过去,患者因肥胖引发‘三高’才被动减重,如今更多人主动寻求科学管理体重。”黄任锋介绍,随着人们健康意识的提升,现在中医减重的理念深入人心。

“以前都是靠节食、喝代

餐粉减肥,反弹特别快,每次减重都觉得头晕乏力。”在诊室候诊的张女士表示,如今经过中医调理,健康减重后,她的体重慢慢降下来了,而且感觉越来越精神。对此,黄任锋表示,减重目标不是单纯追求体重下降,而是让身体更健康、精神更充沛。过度节食或不当减重方法可能会导致身

体虚弱、精神不振,甚至损害健康。因此,科学的减重方式应该是让人越减越有活力,而不是削弱身体机能。

黄任锋表示,西医的减重方式多基于“能量平衡”理论,即通过控制热量摄入,促进代谢或使用药物干预,如调节胰岛素抵抗、甲状腺功能,甚至通过手术减少胃容量。而中医则

强调“整体调理”,通过健康的生活方式、饮食调理、运动养生以及中医特色疗法,帮助身体恢复平衡,从而实现健康减重。

“中医认为,肥胖与脏腑功能失调、气血不畅、痰湿积聚等因素有关。”黄任锋表示,减重需从整体出发,调和脏腑、气血功能,达到形神兼备的健康状态。

医学指导

黄任锋

江门市五邑中医院中医经典科主任,医学博士,主任医师,暨南大学硕士,广东省杰出青年医学人才,全国中医临床特色技术传承骨干人才。擅长运用经典名方进行体质调理、治疗心脑血管疾病及各科杂病,如头晕头痛,中风病、冠心病等。



B 中医“组合拳”破解肥胖难题

今年40岁的张女士时年来医院找黄任锋进行中医调理,目前已接受减重治疗2个月。此前,由于工作压力大,长期熬夜,经常吃高油、高糖、高脂食物,张女士的体重在一年内增加了15公斤,血糖、血脂、血压等指标严重超标,出现身体乏力、困倦等问题。

黄任锋接诊后,通过中医诊断张女士的肥胖是脾虚湿盛,并针对其情况,为其量身定制了一套系统化减重方案。仅

1周,张女士就发现体重减轻了2公斤,身体乏力等症状明显减轻。

“中医将肥胖分为不同类型,并采取相应的调理方法,辨证施治,一人一方,以‘组合拳’破解肥胖难题,从而达到健康减重的目的。”黄任锋表示。

一是脾虚型。这类人通常表现为虚胖,身体浮肿,舌苔厚腻,容易疲倦乏力。“中医认为,脾主运化水湿,脾虚会导致湿气积聚,形成痰湿肥胖。”黄任

锋表示,调理方法包括健脾祛湿,如饮用陈皮茯苓茶,或通过针灸、艾灸等方式促进脾胃功能恢复。

二是阳虚寒湿型,以中老年男性为主,表现为腹部肥胖、手脚冰冷、腰膝酸软、夜尿频多。阳气不足会导致代谢减缓,体内湿寒堆积,形成脂肪。调理方式包括温补肾阳,如艾灸命门穴、服用温阳补肾的中药等。

三是气虚乏力型。这类人容易疲惫,缺乏运动动力,整体

代谢低下。中医建议补气健脾,如服用黄芪陈皮茶,或通过适量的运动激活气血循环。

四是肝郁气滞型,也是大家常说的压力型肥胖。黄任锋表示,由于情绪压力大,部分人会通过暴饮暴食来缓解焦虑,最终导致脂肪堆积。此类肥胖者常伴随易怒、焦虑、失眠等症状。调理方法包括疏肝解郁,如采用中药调理、针灸、按摩等方式进行心理调适,减少情绪对身体的负面影响。

延伸阅读

春季是减重“黄金期”

“与其他季节相比,春季减重有着独特优势。”黄任锋表示,春季是减重“黄金期”,顺应天时,更好地激发人体自身的调节功能,让减肥事半功倍。

黄任锋解释,从中医理论来看,春季阳气开始升发,万物复苏,人体生理机能也随之变化。此时,可以更好地加速身体代谢,“春季属木,肝气旺盛,可以促进胆汁分泌,加速脂肪分解。”同时,春季脾胃功能苏醒,运化能力增强,痰湿堆积减少,身体更易排出多余水分与废物,为轻盈体态打下基础;加上春季气血活跃,能有效改善腹部冰凉、循环不畅等问题,助力脂肪燃烧。

黄任锋提醒,春季减重需避免过度节食或暴汗运动,以免损伤阳气;顺应自然规律,调和身心,方能实现健康瘦身,为全年活力续航。

代谢多余的水分和脂肪。

“运动量减少是导致肥胖和代谢性疾病增加的重要原因。”黄任锋建议,运动方式因人而异,不同年龄、性别、体质的人需要选择适合自己的运动,合理安排运动量。例如,年轻人可以进行跑步、游泳、羽毛球等有氧运动,同时结合力量训练以增强肌肉;年长者更适合太极拳、八段锦等温和的运动方式,促进气血流通,增强身体机能。

健康减肥方式。

此外,在日常生活中,想要减重的人群应该注意饮食调理和适当运动。黄任锋表示,中医主张均衡饮食,提倡多食用五谷杂粮、新鲜蔬果、优质蛋白,同时减少油炸食品、糖分过高的食物摄入。“广东人常说‘湿气重’,其实很多人的肥胖是脾虚、湿气滞留导致的。”针对这种情况,黄任锋建议,可以使用陈皮、茯苓、薏米等食材泡茶饮用,以健脾祛湿,帮助身体

C 中医特色疗法助力减重

黄任锋表示,中医特色疗法在减重方面也能发挥独特优势。目前,江门市五邑中医院推出了20多种中医特色疗法。

常见的比如针灸与耳穴疗法,通过刺激特定穴位,如足三里、脾俞、关元等,能够改善脾胃功能,促进脂肪代谢。同时,耳穴疗法可通过刺激控制食欲的穴位,帮助减轻饥饿感,从而辅助减肥。艾灸与

温灸适用于阳虚型肥胖者,通过艾灸关元穴、神阙穴等,提高身体阳气,加速代谢,减少脂肪囤积。刮痧与推拿可促进气血循环,帮助体内湿气和脂肪排出,特别适用于气滞血瘀型肥胖者。

“许多患者通过中医特色疗法,在不知不觉中改善了体质,减轻了体重,同时提升了整体健康状态。”黄任锋表示,这些疗法在减重的同时还能增强身体机能,是一种值得推广的

江门市皮肤医院获批成为银屑病规范化诊疗中心专病医联体单位

加快推进皮肤领域技术创新和成果转化

江门日报讯(文/图 何雯意 李英华)日前,江门市皮肤医院获批成为银屑病规范化诊疗中心专病医联体单位。

据了解,银屑病规范化诊疗中心是国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心(北京大学第一医院)于2020年8月正式启动的全国协作性项目,目的是加强我国皮肤病学科创新体系建设,优化皮肤科临床医学研究组织模式,加快推进皮肤领域技术创新和成果转化。

在银屑病规范化诊疗中心—医联体单位授牌仪式上,江门市皮肤医院负责人表示,获批成为银屑病规范化诊疗中心专病医联体单位后,该院将进一步促进银屑病诊疗技术和医疗服务水平提高,更加规范、

有效地为广大银屑病患者提供诊疗服务。

据悉,江门市皮肤医院银屑病专病门诊拥有经验丰富的专家团队,还有先进的治疗设备,有效且安全的治疗药物,运用中西医结合特色诊疗方案,针对各种类型银屑病患者进行个体化、专业化、规范化治疗。对于中重度、疑难复杂银屑病患者,通过收进皮肤科病房住院进行系统治疗,解决患者及家属的痛苦。专病门诊不但对患者进行规范化慢病管理,还确保治疗的有效性及延续性。此外,该院还配备了皮肤镜、皮肤病理等专科检查项目,以及专科仪器全舱、半舱NB-UVB紫外线光疗仪、308准分子光治疗仪等治疗设备。



授牌仪式现场。

(梁爽 卢嘉伟)