□责任编辑:李雅琴 □美术编辑:姜 贝
□电话:0595-22500091 传真:0595-22500084 E-mail:zkb@qzwb.com

秋假不赶路 中山路217号有故事有诊室

——泉州市正骨医院“医文旅”融合观察

秋假怎么过,正在成为泉州不少中小学生家长的新考题。时间不长,不适合长途奔波,却刚好够从课本里抬起头来,走进一座“活着的古城”做一次短而深的停留。

在泉州古城中山路,一条并不算长的“刺桐城·中山路”中医药康养Citywalk路线,正把“医”与“旅”融进同一条街巷。其中打头的,是泉州市正骨医院位于中山中路217号的正骨文化馆,以及一楼的正骨国医堂。对秋假里路过这里的游客和古城居民来说,这扇门首先是一个可以随时走进去看看的地方——看看泉州正骨“医武结合”的故事,也看看中医药文化在这条街上如何活着。


泉州市正骨医院中山路院区


正骨文化馆


澳大利亚华裔青少年“寻根之旅”走进正骨文化馆探索中医文化


泉州医高专学生走进正骨文化馆

一间馆 装着一座城的“医武记忆”

正骨文化馆所在的位置,本身就是故事。

它是泉州市正骨医院的老院址,地处中山路花巷口,在老泉州人和海外华侨的记忆里,这里是“打拳卖膏药”的热闹所在。走进馆内,三大主题依次展开——“医武结合”“秘技良药”“守正创新”。

铜像摆着正骨的架势,指节压在“患者”的腰上;旁边挂着练武的老照片,南少林的拳与骨伤科的手法在同一面墙上彼此印证。泉州正骨流派的核心,恰恰就长在这种“武”与“医”的交叠处:将武术理筋手法融入骨伤治疗,形成整骨十法、推伤技艺和自制药体系,合称“正骨三宝”。

对中小学生而言,这些名词如果只出现在课本上,是生疏的;但站在铜像前、看着老物件和古书籍,再用自己的手去比画一个“拔伸牵引”的姿势,“医武同源”就不再是一句抽象的话。

正骨文化馆并不是一个静态展厅。它同时是全国及福建省中医药文化宣传教育基地,一楼的正骨国医堂设置了道地药材展区、自制药展区、非物质文化遗产体验馆和名医馆,二、三楼还有诊疗区与中草药文化园。

这意味着,一个参加正骨开放日研学活动的小学生,可以在同一个空间里完成“看”与“做”的衔接:看非遗吊膏的熬制技艺,看正骨自制药的传承脉络,然后在研学导师的带领下,亲手触碰那些原本只在药柜玻璃后面才能看到的东西。

“中药小达人” 不是围观是动手

泉州市正骨医院在正骨文化馆不定期开展的“中药小达人”研学,已经打磨出一套适合青少年的体验链条:展馆参观识非遗、中草药辨识、非遗吊膏体验、养生香囊手工制作、传统养生功法教学。

研学活动中,参与者们换上白大褂,DIY药膳糕点,跟着老师制作省级非遗正骨吊膏,用中草药拼贴绘画,最后走进中山路国医堂参观正骨文化馆、辨识中药、制作香囊。

在这里,它们把“医文旅”里的“旅”落到了指尖上。秋假的时间窗口比暑假短,不适合长途奔波,却恰好匹配这种“半日深浸”的节奏。不用赶路,不用排队打卡,就在中山路骑楼底下走进一间馆,沉浸式感受泉州正骨“医武结合”文化与传统中医药文化,再去看花桥慈济宫的义诊传统,或者拐进源和堂闻一闻药食同源的蜜饯香气。

一条Citywalk路线,就这样把“医”的知识点散落在“旅”的脚步里,而正骨文化馆承担的是那个“先体验、再上路”的起点角色。

让“医”不退出古城的日常

值得留意的是,正骨文化馆与正骨国医堂并非“博物馆式”的存在。中山路院区保留了门诊医疗服务,国医堂的名医馆、诊疗区仍然在为老城区百姓的筋骨健康服务。

正骨国医堂实行全年无假日门诊,节假日期间中山路院区照常开诊,为古城百姓及游客提供诊疗服务。这就让“医文旅”的“医”字有了双重含义:它既是被展示的文化遗产,也是正在发生的医疗行为。

一个孩子走进国医堂,看到的不仅是陈列的道地药材和自制药,还可能看到真正的患者进出诊室,看到医生用南少林手法为老人做推拿。这种“活态”的在场感,是任何课本插图都替代不了的。

从更长的脉络看,泉州市正骨医院的“开放”并不陌生。近五年,医院举办了数十场海外华裔青少年寻根活动和“中药小达人”研学班,将非遗中药、药膳、膏方融入体验,累计举办研学活动34场,覆盖1000余人,其中“中药小达人”24场,学生撰写的体会文章有50余篇在多家媒体发表。

2024年,医院获批成为全国中医药文化宣传教育基地,每年接待各级部门、学校、社会团体、游客和当地群众6万余人次。这些数字说明,“医文旅”在正骨医院不是临时搭台的活动,而是一条已经跑通的文化传播通道。

意外发生时“医”接得住

“医文旅”最容易被讲成一种顺风顺水时的体验:孩子认药、做香囊、练五禽戏,一切从容而美好。但一条文旅动线是否真正可靠,往往要看意外发生的那一刻,街边的“医”能不能接得住。

正骨国医堂所处的空间位置,决定了它天然要承接这种“旅途中的意外”——它就在中山路花巷口,就在游客的脚步之间,全年无假日门诊让节假日和秋假期间同样有人值守,为游客提供了一种沉默的安全兜底:万一孩子跑跳崴了脚,万一老人在台阶上闪了腰,不必打车穿过半座城去找急诊,转身走进那扇红砖骑楼的门,手法和药就在里面。

今年10月12日起,泉州市正骨医院增派院内骨干专家、资深医师到中山路院区坐诊。专家团队由北峰院区、刺桐路院区派出,采用多科室专家轮流出诊模式,把两个院区同质化、标准化的诊疗技术、临床经验与医疗服务送到老城区、送到市民家门口。出诊骨干专家覆盖颈肩腰腿痛、小儿骨科、关节骨病、骨伤、康复等多个专科方向。除日间门诊外,中山路院区同步开设夜间门诊(17:00—20:00),服务上班族及日间没时间就诊的市民,下班也能预约专家看诊,就医选择更加灵活。

随着骨干专家、资深医师的入驻,“医文旅”的“医”保障更加有力。中山中路217号那扇门后面,正骨文化馆教人认识筋骨,正骨国医堂替人接住筋骨。文化体验与医疗救治在同一座骑楼里共存,这正是“医文旅”融合最深的一层:医不仅是被观看的遗产,更是随时可以出手的日常能力。

对秋假里路过中山路的家庭来说,这扇门可以是一次不赶路的停留;对古城居民和有就诊需求的游客来说,这扇门也始终是一个可以放心走进去的地方。

(张沼婢 吴佳弘 黄玲艳 文/图)

火锅巧搭配 也能吃不胖

本报讯(融媒体记者张沼婢)入冬后,不少市民开始涮起火锅。一些市民认为火锅是热量炸弹,其实有点冤,真正“坑人”的是这三样:锅底浮着油、蘸料全是油、食材跟海绵似的吸油。泉州市营养健康协会常务副会长杜三元建议:锅底别整太油,蘸料躲开油,食材挑不吸油的。照着这个思路搭,火锅也能吃成高蛋白、高纤维的一顿。

先说锅底。麻辣牛油锅、奶白骨汤锅香是真香,但涮出来的食材本身就先裹了一层油。能选清汤、菌汤、番茄锅就别犹豫;实在想吃辣,微辣清汤也够用,别让红油当主角。杜三元建议,还可以用石斛、元参、麦冬煮个滋阴清汤底,清润不腻,吃着也舒服。锅底越干净,食材本味越明显,后面蘸料也不用下手太重。

蘸料这块最容易翻车。一勺芝麻酱差不多110大卡,两勺就顶一碗米饭;香油蒜泥碟一碟约135大卡,跟直接喝油差不多。有个简单的办法:蘸料里加醋。醋能拖慢餐后血糖往上蹿的速度,减少脂肪合成,饱腹感也强些。不想琢磨的直接照这个来——两勺生抽、一勺陈醋、蒜末、香菜、小米辣,提鲜够用,热量低得可以忽略。

食材别光看荤素,得看它吸不吸油。冻豆腐、油豆腐、炸腐竹、油条、各种丸子、肥牛肥羊卷、午餐肉、小酥肉,这些疏松多孔或者本身带肥的,能少点就少点。放心吃的是瘦牛肉、里脊、鸡胸、鱼片、虾、鱿鱼、鸭血、木耳、海带、脆藕片。娃娃菜、莜麦菜、金针菇、冬瓜、薄豆腐皮适量就行。肉类记一句:名字里带“肥”的别点,优先鱼虾、瘦牛肉、毛肚这些高蛋白低脂肪的。


锅底别整太油,蘸料躲开油,食材挑不吸油的,火锅也能吃成高蛋白、高纤维的一顿。(庄丽祥 摄)

涮的顺序也有点讲究。先下蔬菜和菌菇垫垫底,再吃蛋白质,最后看情况补点主食。蔬菜的粗纤维先把胃占一占,后面肉自然吃得少,汤底也不至于太早被脂肪和嘌呤搅浑。土豆、红薯、山药、藕片这些高淀粉“蔬菜”本身就能当主食,面条烧饼就别额外加了。肉菜大概三比七,肉是配角,菜是主角。时间也别拖太久,一个半小时以内收筷子,不然越吃越停不住。

说白了,火锅不胖就三句话:锅底别喝油,蘸料别喝酱,食材别挑吸油“海绵”。清汤锅、醋蒜碟、瘦海鲜、脆蔬菜搭一起,照样吃得热闹,吃完也不懊恼。

健康泉州 泉州市卫生健康委员会 泉州晚报社 联合主办

别等“喘不动了”才想起 肺功能检查 早做早受益

呼吸是我们每分钟都在做却最容易被忽视的事。慢阻肺病就像一位“沉默的杀手”,悄悄偷走你的畅快呼吸。

先来看一组扎心的数字:我国40岁及以上人群慢阻肺病患病率高达13.6%,患者总数近1亿,但公众知晓率却不足5%。换句话说:很多人得了慢阻肺病,但自己并不知道。

爬两层楼就喘,要走一走歇一歇;长期咳嗽、咳痰,晨起明显,秋冬加重;稍微动一下,比同龄人更容易“上气不接下气”……很多人觉得这是老烟民的“正常现象”,或者觉得“年纪大了,喘点也正常”。直到一次感冒引发急性加重,熬到喘得躺不平、走不动路才被确诊,此时肺功能往往已丢了一大半,而丢掉的肺功能,再也回不来。

目前,慢阻肺病漏诊率高、确诊偏晚的问题普遍存在。

肺功能检查是诊断慢阻肺病的金标准:只需要对着仪器,用力吹上几口气,无创、不疼,能让医生看清肺的“工作能力”。

40岁以上人群,尤其是长期吸烟者、长期暴露于粉尘和油烟者、有慢性呼吸疾病家族史者,建议每年做一次肺功能检查。只有早筛查、早诊断、早治疗,才能延缓疾病进展,真正留住呼吸自由。

福建疾控中心提醒,即使得了慢阻肺病,也不用慌!慢阻肺病虽不能“根治”,但完全能“控住”。以下几点是注意事项:戒烟是头等大事;规范吸入用药,不能随意停药;坚持呼吸康复锻炼;在秋冬季来临前,接种流感疫苗和肺炎疫苗,可降低急性加重风险。 □融媒体记者 张沼婢 通讯员 陈婧瑜


40岁以上人群建议每年做一次肺功能检查(CFP 图)

心梗拨打120,胸痛中心快救命

本报讯(融媒体记者张沼婢)今年11月20日是第十三个“中国心梗救治日”,活动主题是“心梗拨打120,胸痛中心快救命”!号召大家牢记两个“120”:及时拨打120急救电话;把握黄金救治120分钟。连日来,福建医科大学附属第二医院通过全方位、多渠道、多种形式开展主题宣传活动。

随着我国经济快速发展和人民生活水平的提高,冠心病尤其是急性心肌梗死的发病率及死亡率逐年升高,并呈现年轻化趋势。如今,心血管疾病已占我国疾病死亡率第1位,中国心血管疾病患者高达3.3亿,每13个心血管疾病患者中就有1人是心肌梗死。

在2026年“1120中国心梗救治日”之际,福医二院胸痛中心积极响应“健康中国2030”行动,在党建引领和医院党委办公室、宣传部、医务部、门诊部、服务中心等职能处室和新闻媒体支持下,通过全方位、多渠道、多种形式积极响应2026年“1120中国心梗救治日”活动主题——“心梗拨打120,胸痛中心快救命”。

急性心肌梗死是心脏骤停最常见的病因。资料显示,心脏骤停发生后,大部分患者将在4—6分钟内发生不可逆性脑损害,随后数分钟过渡到生物学死亡。也就是说,在第一目击者发现人猝死后,在拨打120的同时,一定要对患者及时实施心肺复苏及尽早电除颤。心肺复苏是抢救心脏骤停最有效方法,高质量的心肺复苏可以提高病人的生存率。

时间就是心肌,时间就是生命!医生提醒,急性心肌梗死的救治,最核心的是快速开通闭塞的血管。不要轻信谣言,果断地选择“120”,果断地去胸痛中心看急诊,果断地决定介入手术!