

“写错”的感谢信，滚烫的闽疆情

□新疆木垒融媒记者 李家佳 努尔兰 文/摄

7月14日，新疆维吾尔自治区昌吉回族自治州木垒哈萨克自治县（以下简称木垒县）人民医院里，福建南平援疆医生丁国崇收到一封格外特殊的手写感谢信。信里一处小小的笔误，不仅没有冲淡谢意，反而让跨越千里的闽疆守望情，变得愈发滚烫动人。



援疆（木垒）石榴籽名医工作室到边境开展巡回义诊

突发急症，援疆医生精准施治

“医生，请您看看我的孩子。”7月8日，丁国崇正如常开展病房查房、本地医师带教工作时，一名中年男子突然冲进病房，情绪激动地抓住他不住恳求。

“别急，你慢慢说，出了什么事？”在丁国崇的劝慰下，男子逐渐平复情绪，道出了来意。

原来，男子名叫沈忠彬，他的儿子已经连续腹痛三天，治疗后病症还在加重，如今疼到无法站立、痛苦不堪，把一家人吓坏了。情急之下，他听闻木垒县人民医院有福建援疆肝胆外科专家坐诊，便立刻带着孩子赶来就医。

“患者是家人推着轮椅送来的，当时面色惨白、高烧不退、腹部压痛剧烈，情况看起来很不好。”丁国崇回忆道。

他第一时间交接手头工作，一边耐心安抚慌乱的家属，一边快速评估患者病情，最终确诊为“胆囊结石伴急性化脓性胆囊炎”。明确病因后，丁国崇立刻制定针对性治疗方案，精心施治、全程照料。在他的专业诊疗和悉心护理下，患儿的疼痛快速缓解，身体日渐康复。

看着儿子日渐康复，沈忠彬满心感激，数次红了眼眶。“说到这我就忍不住想哭，我平时很少流泪，丁主任真的太好了。”沈忠彬动容地说，“我就这个孩子，他对待我家孩子，就像对待自家小孩一样上心，我心里特别感动。”

一处笔误，闽疆情意未失分毫

为致谢丁国崇和医护人员的全力救治与悉心照料，沈忠彬连夜手写了一封长长的感谢信。然而因为当时心情激动、下笔匆忙，他不慎将福建南平援疆医生误写为漳州，上演了一桩暖心的小乌龙。

“我一共写了两封感谢信，第一封地名没写准确，但我心里清清楚楚记得福建援疆的恩情。”沈忠彬真诚说道，“福建对木垒、对整个昌吉州帮扶力度很大，农牧业、文化科技、医疗卫生方方面面都倾力支援，这份情谊我一直记在心里。”

沈忠彬在信中写下“援疆干部情无限，百合香遍关内外”的真挚感言。百合是南平市花，在他心中，

洁白百合早已绽放在天山南北，扎根在木垒各族群众心中。

“这张纸很小，我的字写得不好，但我的心意都在里面了。”沈忠彬质朴的话语，藏着最纯粹的感恩。

信纸轻薄，情意厚重。收到这封特别的感谢信，丁国崇十分动容，他说：“无论是漳州还是南平，我们都是福建援疆医生。我们援疆的初心，都是守护各族群众身体健康。”面对家属的诚挚谢意，丁国崇满怀感慨：“感谢患者父亲送来这样一封厚重又走心的长信，这份认可，是我们援疆路上最好的鼓励。”

山海同心，闽疆医疗帮扶暖天山



沈忠彬向丁国崇医生递上感谢信

一纸笔误，不改赤诚真心。小小乌龙，尽显闽疆深情。这封特别的感谢信，是闽疆跨越山海、携手同行最生动的写照。

入疆两个月以来，福建医疗援疆团队扎根昌吉各地，常态化开展临床诊疗、本地医师带教、专科技术帮扶、下乡巡回义诊等工作。

南平市第十批3名援疆医疗专家，累计开展手术60余台，下乡诊疗10余次，接诊各族群众近千人。

援疆医者以精湛医术、暖心服务，坚守天山脚下，守护各族群众健康。

一封封手写信，一面面致谢锦旗、一句句发自肺腑的道谢，是群众最质朴的认可，更是闽疆同心相融、温情相伴的最美见证。

“4+N”全民健康医防融合网格化服务

武夷山三伏灸服务实现城乡同质覆盖——一根艾柱连城乡

□本报记者 林李冰 通讯员 王鹏靖 文/摄

盛夏三伏，阳气鼎盛。一年一度的“冬病夏治”黄金时节如期而至。7月15日，武夷山市中医院内艾香袅袅，前来接受隔姜灸、穴位贴敷等中医调理的市民络绎不绝。医护人员穿梭其间，辨证取穴、调配药贴、铺放姜片、点燃艾柱，各项诊疗工作井然有序。

这不仅是武夷山市中医院的日常一景，更意味着武夷山公立总医院2026年三伏灸特色诊疗服务全面启动。今年，武夷山公立总医院紧扣“4+N”全民健康医防融合网格化服务体系建设要求，统筹下属市中医院及各乡镇基层卫生院中医馆同步开展三伏灸服务，以“总院引领、网格覆盖、同质服务”的中医药服务新格局，将中医“治未病”理念深度嵌入全民健康网格，让辖区群众在家门口就能享受到优质、规范的中医康养服务。

“以前一到秋冬就频繁感冒、犯鼻炎，坚持做了好多年三伏灸，效果确实明显，换季生病的次数少了很多。今年准时再来巩固调理。”前来就诊的胡先生对三伏灸的效果连连称赞。

武夷山市中医院执行院长江和英介绍，三伏灸是中医“春夏养阳、冬病夏治”理论的经典实践，借助三伏天自然界阳气最旺盛、人体腠理疏松开泄的时机，以生姜搭配艾草隔姜施灸，使药力直达脏腑，达到温阳散寒、扶正固本的效果。该疗法特别适用于过敏性鼻炎、反复咳嗽、关节寒湿疼痛、体虚易感冒等秋冬季多发的虚寒类病症。

更让群众感到切实便利的，是优质中医药服务从城区向乡村的延伸。得益于公立总医院一体化管理体系与“4+N”全民健康医防融合网格化服务的深度推进，武夷山市中医院前期已组建专家指导团队，提前下沉至各乡镇卫生院中医馆，开展三伏灸等中医诊疗专项技术培训，把优质中医疗技术“留”在了基层网格。

连日来，吴屯乡、兴田镇、武夷街道等卫生院中医馆内陆续迎来周边村民及茶农群体。针对村民长期劳作易患的颈肩腰腿痛、关节寒湿痹痛等病症，各基层中医馆推出针对性灸疗套餐，将三伏灸与拔罐、针灸、推拿等中医适宜技术相结合，切实解决基层群众的常见病、多发病困扰。

“往年要特意坐车到市区做中医诊疗，来回大半天耽误时间。现在卫生院也能做，方便太多了！”一位前来就诊的茶农感慨道。

近年来，武夷山公立总医院持续深化紧密型医共体建设，以“4+N”全民健康医防融合网格化服务为抓手，不断完善市乡两级中医药服务网络，通过人才下沉、技术下沉、管理下沉，持续提升基层中医药服务能力。此次全市三伏灸服务的全面启动，正是中医药上下联动机制嵌入健康网格、惠及民生的生动体现。

武夷山公立总医院相关负责人表示，下一步将继续深耕中医药特色优势，推出更多时令性中医健康服务，让优质中医药资源更好下沉网格、惠及百姓，真正实现医防融合、防病在先，融入群众日常生活。



中医师正在为市民施灸

松溪县溪东乡：专科医生到乡村

本报讯(记者 李思敏)“以前咳嗽气喘要跑县城去看，现在乡里有县医院专家坐诊，还能免费做肺功能检查，实在太方便了！”最近，在松溪县溪东乡卫生院做完肺功能筛查的张大爷，对就诊体验赞不绝口。

这一变化，源于松溪县持续推进紧密型县域医共体建设的有力举措。近日，松溪县医院选派呼吸内科主任医师范冠清下沉至溪东乡卫生院担任业务院长，将县级规范化诊疗服务延伸至基层群众“家门口”。

溪东乡地处山区，该地居民常年受到慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等呼吸系统疾病的困扰。受限于诊疗条件，当地患者往往需要往返县城进行规范治疗，就医负担较重。范冠清到岗后，立足溪东乡卫生院现有条件，常态化开展呼吸内科常见病、多发病规范化诊治，重点优化慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等基层高发病的诊疗方案，细化用药指导与康复干预，有效缓解了群众长途就医难题，切实减轻看病负担。

在做好日常门诊的同时，范冠清牵头统筹卫生院各科室力量，携带肺功能检测仪深入各村，对溪东乡慢性支气管炎人群开展全覆盖专项筛查。

行动中，团队不仅开展呼吸慢病专项筛查，还同步完成肺功能检测与病情分级评估，并为筛查出的病患建立专属健康档案，制定个性化随访与治疗方案，从源头上下降低呼吸重症发病风险。目前，全乡慢性支气管炎人群已实现筛查全覆盖，阶段性成效显著。

下沉帮扶期间，范冠清发挥业务院长“传帮带”作用，结合临床病例开展教学查房与技术实操培训，手把手提升基层医护人员的呼吸疾病诊断能力和肺功能仪操作水平，为溪东乡卫生院培育本土呼吸专科诊疗力量，打造一支“带不走”的基层呼吸医疗队伍。

武夷山上梅乡：守护群众肠胃健康

本报讯(记者 严岚 通讯员 左训飞)近日，武夷山上梅乡卫生院依托“4+N”全民健康医防融合网格化服务体系，开展辖区居民免费肠癌粪便隐血(OB)筛查工作，全力实现肠道疾病早发现、早转诊、早治疗。

“肠道早期病变隐匿性强，多数无腹痛、便血等明显症状，群众不易察觉，待出现不适就诊往往病情已进展，预后大打折扣。”上梅乡卫生院全科医学执业医师、全民健康医防融合服务团队队长徐奇琦介绍，本次筛查面向辖区40至75岁已签约缴费居民免费开展，同时覆盖有肠癌家族史、高脂饮食、肥胖等高危人群。针对高龄、行动不便群众，团队主动上门采样、宣教指导，切实落实筛查覆盖率工作要求。截至目前，上梅乡卫生院已完成320余名居民肠癌筛查，共检出OB阳性高危人员26人，已全部完成上级复诊跟进，并建立一人一档随访台账，形成“基层初筛、上级精筛、长期随访”的健康管理闭环。

近年来，上梅乡卫生院依托“4+N”全民健康医防融合网格化服务体系全覆盖优势，落实入户筛查、精准转诊、动态随访等全流程服务，严格执行“4+N”全民健康医防融合网格化服务三级联动体系，有效捕捉早期病灶，从源头降低肠癌发病风险，切实守住群众消化道健康底线。



大暑护阳莫贪凉 储备元气守健康

□本报记者 李思敏 通讯员 唐雯晖

7月23日，我们将迎来大暑。大暑是夏季的最后一个节气，也是一年中阳光最猛烈、气温最高的时节。此时正值“三伏天”的中伏前后，气候特点是高温、高湿，中医称之为“湿热交蒸”。面对酷热考验，我们该如何警惕日常生活中的不良习惯，避免伤身耗气，为秋冬健康打下基础？来听听中医师的解答。

夏防暑热，又防因暑取凉

“大暑时节，自然界阳气最盛，人体腠理开泄，出汗增多，这种特殊的气候环境会对人体产生多方面的影响。”南平市人民医院针灸科主治医师杨静说，大暑时节，首先容易耗气伤津。高温下人体大量出汗，不仅流失水分，还会带走体内的电解质和津液，若补充不及时，易出现气阴两虚，表现为疲乏无力、口干舌燥、心烦气短等症。

其次是湿邪困脾。大暑时节湿气极重，湿性重浊黏滞，最易阻碍脾胃，导致脾胃运化功能减弱，常感头重如裹、四肢困重、食欲不振、腹胀便溏。再次是心火易旺。中医认为“夏气通于心”，暑热之邪易扰动心神，导致心烦失眠、急躁易怒，甚至引发“情绪中暑”。《黄帝内经》指出，夏季应“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外”。夏季属火，内应于心，天气炎热容易使人烦躁不安，这种情绪障碍可能引发心肌缺血、心律失常等险情，需注意。可通过听音乐、习字、垂钓等方式调养心神，保持心情平静，避免烦躁发怒。

最后是易受寒邪，即所谓“阴暑”。外界炎热，人体毛孔大开，若过度贪凉，如猛吹空调、狂饮冰水，风寒湿邪易乘虚而入，引发“阴暑”，出现头痛身重、怕冷发热、腹痛腹泻等症。《黄帝内经》强调“虚邪贼风，避之有时”，哪怕正值最为炎热的时节，空调温度不宜过低，避免直吹身体；从室外进入室内时，应先让身体适应一下再开空调，以防寒邪乘虚而入。

拒绝“重口味”，饮食需清淡易消化

暑气最盛时，饮食之道更需智慧。杨静指出，此时饮食应以清淡、易消化为原则。很多人夏季没胃口，偏爱辛辣刺激的“重口味”，这很可能是脾胃发出的“警报”，意味着“湿热困脾”已悄然来袭。

实际上，此时饮食首先忌过度贪凉。冰镇西瓜、冷饮、冰啤酒等寒凉之物，会直接遏制脾胃阳气，导致湿浊内生，引发胃肠痉挛或腹泻。《黄帝内经》有云“春夏养阳”，夏季人体阳气浮于体表，脾胃内里反而相对虚寒，此

时若贪凉饮冷，更易损伤脾胃，埋下秋冬体虚的隐患；其次，忌肥甘厚腻。烧烤、火锅等油腻辛辣食物会加重脾胃负担，助湿生热，加剧身体沉重感；第三，忌过量饮酒。酒精会加速水分流失，扩张血管，不利于散热，易诱发中暑。尤其需警惕夜宵配啤酒，这是因为夜间脾胃运化功能减弱，高脂夜宵与酒精叠加，易引发腹痛、腹泻，甚至加重代谢负担。

杨静引用《黄帝内经·素问·脏气法时论》的理论指出，“脾主长夏”，清热解暑、健脾祛湿是盛夏饮食总体应遵循的原则。此时可适当食用绿豆、冬瓜、薏米、山药等清热利湿之品，或饮用绿豆百合莲子粥、冬瓜薏米老鸭汤等药膳，既清热解暑，又健脾祛湿。需要注意的是，“暑伤气”，人体大量出汗会耗气伤津，此时可适当饮用西瓜皮煮水、绿豆汤、藕汁等清热解暑之品，但不宜过量饮用冷饮，以免损伤脾胃阳气。

外出游玩，正确应对中暑症状

7月也是不少有娃家庭的出游高峰期。盛夏时节出行，难免有中暑风险，该如何预防与应对？“一旦出现头晕等轻微中暑症状，须迅速脱离高温环境，进行物理降温，并补充电解质。”杨静表示，若患者情况稳定，可按揉内关穴（腕横纹上2寸），起到宁心安神、缓解心烦胸闷的作用；同时按揉足三里穴（外膝眼下3寸），有助于健脾和胃、增强抵抗力。此外，针对轻症中暑，还可配合刮痧疗法，即在颈后、背部膀胱经及时窝等部位，用边缘光滑的刮痧板蘸取清水或刮痧油，以适中力度单向刮拭，至皮肤出现紫红色痧点即可，有助于疏通经络、清热解暑。

需要注意的是，一旦出现头晕、头痛、恶心、呕吐、面色苍白、皮肤湿冷、大汗淋漓等重症中暑症状，应立即送医。

大暑节气同样是养生的“黄金时期”。杨静解释，大暑正值“三伏天”的中伏前后，此时天地阳气最为旺盛，人体毛孔充分张开，正是中医“冬病夏治”的最佳时机。可通过三伏灸来温通经络、驱散体内寒湿，特别适合患有多年虚寒旧疾、顽固寒湿体质或慢性呼吸道疾病的人群。

此外，夏季常见的“空调病”容易导致毛孔闭塞、湿气内滞，可配合中药泡脚（如艾叶、生姜、茯苓）来祛湿排寒。每天按揉阴陵泉穴（小腿内侧，胫骨内侧髁下缘凹陷处）3至5分钟，同样有助于健脾祛湿。

“大暑虽酷热，却是调理体质的关键期。通过合理饮食、居家保健、情志调节，配合中医特色疗法如三伏灸，既能安然度夏，更可为秋冬储备健康元气。”杨静说。

专家名片



杨静
南平市人民医院针灸科主治医师，医学硕士。

南平市人民医院2025年度先进工作者。擅长运用针灸、刀针、火针等治疗颈椎病、肩痛症（如肩袖损伤、肩周炎）、腰椎间盘突出症、膝骨性关节炎、面瘫、急慢性软组织损伤、中风后遗症等相关疾病。