

“医疗新地标”亮点抢先看

南方医科大学第八附属医院(顺德区第一人民医院)蓬莱路院区即将焕新亮相,为长者打造医养结合空间

珠江商报讯 记者吴小镛 通讯员李述言报道:日前,记者了解到,位于顺德区大良街道蓬莱路1号的南方医科大学第八附属医院(顺德区第一人民医院)蓬莱路院区焕新工程即将完工,相信很快就可以与市民见面。

据了解,该项目是顺德区委、区政府重点打造的民生工程,既充分盘活了既有建筑,又优化整合了医疗资源,项目建成后将为本地乃至周边群众提供更好的医疗康养保障。

目前,这座“医疗新地标”第一阶段建设已经完工,很快就将正式启用。届时,将为市民提供近在“家门口”就能获得的特色康复医疗服务和优质的综合医疗服务。

据介绍,项目总投资近2亿元,在原有建筑基础上,经过两年多的精心打磨,目前1、2号楼和医院餐厅已经华丽变身,总面积超3.2万平方米,相



南方医科大学第八附属医院(顺德区第一人民医院)蓬莱路院区焕新工程即将完工。/医院供图

当于4个标准足球场面积。

其中,1号楼变身“全能门诊”,包含49间诊室、40间病房,大厅宽敞明亮。1-5楼门诊、康复治疗中心一应俱全,6-7楼有舒适病房。2号楼打造住院中心,包含153间病房、9间诊室,市民在此处可享拍片检查到住

院治疗“一条龙”服务。另外,全新升级的医院餐厅即将开业。

值得一提的是,该院区是一家以康复为特色的医院,专门为长者打造医养结合空间。院方介绍,未来,这里可提供专业老年病诊疗、特色康复服务和舒适的疗养环境。

“我们正全力推进项目第一阶段到最后收尾工作,很快就能为顺德街坊提供便捷专业的医疗康养服务。”项目负责人透露,项目第二阶段的3-6号楼也在紧锣密鼓地装修中,预计很快也能与市民见面。

南方医科大学第八附属医院(顺德区第一人民医院)“全国名中医吕志平工作室”揭牌

“家门口”就能看名医

4月23日下午,南方医科大学第八附属医院(顺德区第一人民医院)举行“全国名中医吕志平工作室”揭牌仪式,在随后的义诊活动中,吕志平教授领衔的专家团队“面对面”为顺德市民问诊把脉。

为不断提高医疗技术水平,更好地服务百姓,近年来,南方医科大学第八附属医院(顺德区第一人民医院)不断加大人才引进力度。日前,该院柔性引进了全国名中医吕志平教授为中医学科带头人,并聘任周国平教授为中医针灸技术首席专家,聘任肖长虹教授为风湿免疫科学科带头人。三位专家日后将通过定期出诊、查房指导、学术讲座、病例讨论等方式,进一步提升该院的中医药服务能力,让顺德群众在“家门口”就能看到全国名中医。

据介绍,吕志平教授是全国名中医、全国名老中医药师传承工作室专家,深耕中西医结合治疗肝胆病、胃肠病、咳嗽、郁病、失眠等中医内科杂



全国名中医吕志平教授为顺德市民进行义诊。

病及肿瘤放化疗后中医药调治领域数十载;周国平教授是岭南针法名匠、羊城好医生,在针灸治疗领域经验丰富,尤其对痛症、神经系统疾病有独特疗法;肖长虹教授是国内知名中西医结合风湿病专家,对顽固性类风湿关节炎的中西医结合诊治水平居国内领先地位。

揭牌仪式上,南方医科大学第八附属医院(顺德区第一

人民医院)党委书记曹蓓指出,中医药是中华民族的瑰宝,该院全国名中医工作室的成立,不仅是医院贯彻落实国家《关于促进中医药传承创新发展的意见》的重要举措,更是推动该院中医药事业高质量发展、传承名老中医学术经验、培养高层次中医药人才的关键平台。

吕志平教授在致辞中透

露,工作室成立后,他与周国平教授、肖长虹教授等团队专家成员都会每周定期到南方医科大学第八附属医院(顺德区第一人民医院)坐诊,为顺德群众提供诊疗服务。

另外,工作室将系统整理及传承团队的学术思想、临证经验,通过“师带徒”模式培养青年骨干,尤其是重点培养中西医结合人才,全方位带动南方医科大学第八附属医院(顺德区第一人民医院)的中医药学科建设和服务能力,造福本地群众。

揭牌仪式后,吕志平教授领衔的专家团队来到医院门诊大堂,参加2025年“百市千县”中医药文化惠民义诊活动,“面对面”为顺德市民问诊把脉。本次义诊涵盖中医内科、中医康复、风湿免疫等专科,专家为到场市民提供问诊、体质辨识、治疗建议等服务,并在诊疗过程中进一步普及“治未病”理念,受到市民的欢迎。

文/顺德融媒记者吴小镛 图/通讯员孙远航

专家简介

吕志平教授

全国名中医、二级教授、主任医师、博士生导师、博士后合作导师

医疗特长: 中西医结合治疗肝胆病、胃肠病及咳嗽、郁病、失眠、妇女月经病等中医内科杂病和肿瘤放化疗后中医药调治。主治急、慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝、胆囊炎、胆石症,急、慢性胃炎、肠炎,急、慢性支气管炎,抑郁症、更年期综合征、睡眠障碍等。

出诊时间: 每周三上午

出诊地点: 南方医科大学第八附属医院中医科门诊

周国平教授

医学博士、博士生导师、博士后合作导师岭南名医、岭南针法名匠、羊城好医生

医疗特长: 针药结合治疗头痛、头晕、中风偏瘫、小儿脑瘫、面瘫、各种筋骨、颈椎病、腰腿痛、肩周炎、骨性关节炎、高尿酸血症与痛风、肿瘤康复、五脏调理及亚健康调护等。

出诊时间: 每周二、四上午

出诊地点: 南方医科大学第八附属医院 中医科门诊

肖长虹教授

医学博士、博士生导师、国内知名中西医结合风湿病专家。

医疗特长: 国际首创关节腔内滑膜光动力消融治疗,对顽固性类风湿关节炎的中西医结合诊治水平居国内领先地位;对强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、硬皮病、干燥综合征、系统性血管炎、痛风和儿童风湿病的诊治具有丰富的临床经验,形成了中西结合、内外兼治的医疗特色。

出诊时间及地点:

每周二上午(风湿免疫科门诊)、每周五上午(特需门诊)

打破听障 重获新“声”

暨南大学附属顺德医院以耳内镜微创技术助耳疾患者恢复听力

珠江商报讯 记者陈敏奇 通讯员陈奕彤报道:近日,暨南大学附属顺德医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师李郁明凭借娴熟的耳内镜微创技术,成功为一名左侧慢性化脓性中耳炎患者实施高难度“耳内镜下鼓室成形术+人工听骨植入术”,精准完成听力重建。术后患者恢复良好,对治疗效果及医护团队的专业诊疗技术给予高度认可。此次手术的成功开展,再次彰显了该院耳科微创领域的技术实力。

66岁的何女士(化名)饱受左侧耳疾困扰十余年,耳朵

反复流脓、听力下降严重影响了她的日常生活。十年前初次发病时,药物治疗虽短暂缓解了流脓症状,但左耳一旦流便会再次发作,听力也随之逐渐衰退。近期,尽管流脓症状消失,听力却急剧下降,甚至日常交流都变得困难,这让何女士倍感焦虑。

接诊后,何女士接受了全面的检查,确诊左侧慢性化脓性中耳炎,并进行了“耳内镜下鼓室成形术+人工听骨植入术”。手术过程中,李郁明在耳内镜的辅助下细致操作,成功完成了鼓室成形及人工听骨植

入,手术全程顺利,创伤极小。术后何女士欣喜地表示左耳听力明显改善,重获新“声”。术后14天复查,听力检测结果显示,其左耳听力已完全恢复,与另外一侧耳朵无异。

目前,鼓室成形术是治疗顽固性慢性化脓性中耳炎的首选方案,可同步实现清除病变、修补鼓膜穿孔及恢复听力三大目标。“相较于传统术式,耳内镜手术具有图像高清、视野宽广、创伤微小等优势。”李郁明指出,该技术不仅能精准清理病灶,还可同期完成听骨链重建,大幅提升听力,且无

需大面积剃发、体表无痕,患者接受度更高。目前,暨南大学附属顺德医院已累计完成数百例耳内镜微创手术,患者听力改善显著,并发症率低,广受好评。

慢性化脓性中耳炎(CSOM)是一种以耳流脓、听力下降为主要表现的中耳慢性感染性疾病,全球患者约3.3亿,尤其在发展中国家高发,是儿童听力损失的主因之一。李郁明强调:“若出现耳流脓、听力减退、耳鸣或眩晕等症状,应尽早就医干预。”



健康顺德 为你百科

科学减重动起来 肥胖问题说拜拜

青少年肥胖问题当下正逐渐成为大众关注的焦点。肥胖不仅会影响青少年的体质,还可能为他们的健康埋下隐患,比如增加患慢性疾病的风险等。而科学合理的运动干预,是帮助青少年控制体重、提升健康水平的有效途径。

运动积极影响多

1. 减少脂肪堆积

运动能够有效减少青少年的体脂率,增加肌肉量。研究表明,科学运动对降低肥胖青少年的体质量指数(BMI)、减少腹部脂肪和总脂肪量具有积极作用。例如,规律的中低强度有氧运动可以直接消耗大量脂肪;力量练习可以提高基础代谢率,帮助身体在安静时更高效地消耗热量,从而减少脂肪堆积。

2. 提升心肺功能

肥胖青少年往往心肺功能相对较弱,而运动可以显著改善这一状况。通过持续的运动训练,青少年的心肺耐力能够得到增强,从而更好地应对日常活动中的体力需求。例如,定期进行跑步、游泳等有氧运动,可以提高心肺功能,减少因肥胖引发心血管疾病的风险。

3. 促进心理健康

运动不仅能改善身体状况,还能对青少年的心理健康产生积极影响。运动过程中,身体会分泌内啡肽等神经递质,这些物质能够减轻压力、改善情绪,帮助青少年建立自信。

对于肥胖青少年来说,运动带来的心理益处有助于他们更好地应对因体重问题可能产生的心理压力。

有氧运动改善肥胖

有氧运动是改善青少年肥胖的关键。建议青少年每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动。

1. 跑步

跑步是一项简单易行且效果显著的有氧运动。青少年可以从慢跑开始,逐渐增加速度和距离。每次跑步时间建议控制在20到30分钟,速度保持在能够正常说话但稍感吃力的程度。

2. 游泳

游泳是一项全身运动,能够锻炼多个肌肉群,同时对关节的压力较小,特别适合体重过大者。青少年可以选择自己喜欢的泳姿,如蛙泳、自由泳等,每次游泳时间不少于30分钟。

3. 骑自行车

骑自行车既可以作为日常出行方式,也可以作为一项运动锻炼。青少年可以选择在公园或郊外骑行,每次骑行时间建议控制在45至60分钟,速度保持在能够正常匀速呼吸的状态。

骑行时,需做好必备防护措施,包括佩戴头盔、使用护目镜、穿着反光衣物以及装备手套和护膝,以确保在享受骑行乐趣的同时,最大程度地降低意外风险。

力量训练提高代谢

力量训练有助于增加肌肉量,提高基础代谢率。建议青少年每周进行2到3次力量训练。

1. 俯卧撑

俯卧撑主要能够锻炼胸部、肩部和手臂的肌肉。青少年可以从标准俯卧撑开始,如果力量不足,可以先进行跪姿俯卧撑。每次训练进行3至4组,每组8到12次。

2. 深蹲

深蹲主要能够锻炼腿部和臀部的肌肉。青少年在进行深蹲时要注意保持正确的姿势,膝盖不要超过脚尖。每次训练进行3至4组,每组12到15次。

3. 仰卧起坐

仰卧起坐主要能够锻炼腹部肌肉。青少年可以选择在平坦的地面上进行仰卧起坐,双手放在耳侧,用腹部力量带动身体起身。每次训练进行3至4组,每组15到20次。

多样运动趣味十足

为了提高青少年参与运动的积极性,可以结合多种运动,增加趣味性。

1. 足球

足球是一项团队运动,能够锻炼青少年的协调性、灵活性和团队合作能力。青少年可以参加学校的足球队或社区的足球俱乐部,每周进行2到3次训练或比赛。

2. 篮球

篮球同样是一项团队运动,适合青少年在课余时间进行。通过运球、投篮等动作,青少年可以锻炼上肢力量、下肢力量和心肺功能。

3. 跳绳

跳绳是一项简单且高效的运动,可以在短时间内消耗大量热量。青少年可以选择单人跳绳或多人跳绳,每次跳绳时间不少于10分钟。

科学运动事半功倍

1. 个体化原则

每个青少年的身体状况和运动能力不同,因此运动干预需要遵循个体化原则。在开始运动计划之前,建议青少年先进行健康检查和运动能力测试,了解自己的身体状况,然后根据自身情况选择合适的运动项目和强度。

2. 循序渐进

运动强度和时间应循序渐进地增加,避免过度运动导致身体损伤。青少年可以从低强度的运动开始,逐渐适应后再增加运动强度和时间。

3. 兴趣导向

兴趣是青少年坚持运动的重要动力。家长和教师应鼓励青少年选择自己喜欢的运动项目,并为其创造良好的运动环境。

4. 安全第一

运动过程中要注意安全,正确使用运动器材,避免受伤。青少年在进行运动时,最好有家长或教练的陪伴和指导。(来源:健康中国)