

尹晓坚:扎根基层三十载 “新南安人”彰显医者担当



职务和职称:南安市中医院副院长,主任医师
专业:心血管内科
特长:擅长冠心病、高血压、心律失常、各种心肌病及心力衰竭等心血管内科常见病的诊断与治疗,对各种心内科急、危、重症的抢救也有独到的见解。

■本报记者 黄伟励 文/图

闽南四月,春满人间。南安市中医院门诊楼里,身着白大褂的尹晓坚俯身倾听患者诉说,目光专注、神情温和。他是南安市中医院副院长,一位将30年青春奉献给南安医疗卫生事业的“新南安人”。

1996年,尹晓坚从赣南医学院本科毕业,怀揣悬壶济世的理想,来到南安市海都医院。初来乍到,语言不通、环境陌生,但闽南人的热情和淳朴打动了。从此,他把南安当作第二故乡,一头扎进临床一线。

在海都医院,尹晓坚从住院医师做起,一步一个脚印。工作之余,他从未停止学习。为了提升专业水平,他师从福建医科大学附属协和医院心内科陈良龙教授,攻读内科学(心血管)硕士学位。

“心血管疾病起病急、变化快,医生必须分秒必争。”尹晓坚深知,扎实的理论功底和丰富的临床经验同样重要。在陈良龙的指导下,他的专业水平突飞猛进,逐渐成长为心血管领域的行家里手。

在海都医院期间,尹晓坚牵头创建了心血管内科,填补了医院的空白。作为医疗副院长,他不仅要管理科室,还要协调全院医疗工作。但无论行政事务多么繁忙,他始终坚持出



尹晓坚下乡义诊。

门诊、查病房。多年的临床实践,尹晓坚形成了自己独特的行医风格,他将其概括为3句话:“我能治疗的,用心治好他;我不能治别人能治的,用心转诊他;不能治好的,用心关怀他。”这3条原则,成为尹晓坚行医生涯的座右铭,也深深影响了身边的年轻医生。

2014年,尹晓坚被任命为南安市成功医院院长。彼时的成功医院医疗基础薄弱,设备陈旧、人才流失严重,周边群众不信任,宁愿去更远的医院看病。

尹晓坚到任后,用3个月时间走访科室、与职工谈心。他坚持每周一、三上午门诊,每天参加科室早会和内科查房。在人才培养上,他选派骨干进修,积极引进人才,用待遇、感情、事业留人;狠抓医疗质量,亲自带队检查,规范诊疗行为。渐渐地,医院的医疗

水平和服务质量有了明显提升。成功医院所在乡镇下辖26个建制村,分布分散、交通不便,很多老年患者看病困难。尹晓坚经过2年多思考和调研,提出“移动医院”构想,即把医疗设备装上车,把医生和护士送到村口,让群众在家门口就能享受便捷的医疗服务。

2016年,“移动医院”正式启动。每月固定日期,医疗队深入村庄,体检车配备常用设备,还有药房和医保刷卡收费终端。“移动医院”方便了群众,拉近了医患距离,改变了群众对成功医院的看法,也为基层医疗卫生服务提供了可复制的经验。

随着医疗质量的提高和“移动医院”的深入人心,成功医院的患者日渐增多,原有医疗用房变得紧张,扩建新院迫在眉睫。2019年春节,尹晓坚在当地的春节座谈会上汇报医院工作和发展规划,一众社会贤达当场认捐

5000万元。新院建设并非一帆风顺。2019年底,新冠疫情暴发,尹晓坚身兼数职,白天安排疫情防控工作,晚上处理新院建设事务。其间,他父亲确诊癌症晚期,他只能在工作间隙打电话问候。新院投入使用那天,尹晓坚站在院子里,感慨万千。

2025年3月,尹晓坚调任南安市中医院副院长,分管医疗、护理、院感等工作。从海都医院到成功医院,再到中医院,30年来,他早已把自己当作南安人。

“新南安人”对尹晓坚而言,不是标签,而是沉甸甸的责任。南安给予他成长平台,群众给予他信任支持,他要用毕生所学回报这片土地。30年,足够让一个异乡人把根扎深到这片土地,站在新起点上,尹晓坚依然步履不停。

饮食运动睡眠齐发力 科学防癌不“踩雷”



■本报记者 黄伟励 通讯员 黄秀美

癌症,这个令人谈之色变的词汇,其实并不可怕!科学研究表明,约40%的癌症可以通过健康的生活方式预防,而早期发现的癌症治愈率可以达到90%以上。南安市疾控中心的专家呼吁,科学防癌刻不容缓,从健康饮食、规律运动到定期体检,每一个改变都可能成为抵御癌症的有力武器。让我们携手行动,用科学智慧和健康生活方式筑牢防癌防线!

俗话说“病从口入”,饮食是防癌的第一道防线。专家建议,市民每天至少吃5种颜色的蔬果,比如西蓝花、胡萝卜、西红柿、苹果等。蔬果富含维生素和抗氧化物质,能帮助身体抵抗癌症。市民应避免吃腌制食品(如咸菜、腊肉)和加工肉类(如香肠、培根),这些食物可能含有致癌物质。每天盐的摄入量不超过5克(约一啤酒瓶盖),减少甜食及含糖饮料摄入,避免肥胖;还应多吃糙米、燕麦、红薯等全谷物,以及鱼、豆类、鸡蛋等优质蛋白,少吃红肉(如牛肉、羊肉)。

运动是防癌的“良药”。市民可以每天开展30分钟以上的中等强度运动,比如快走、慢跑、游泳、骑车等,可以显著降低多种癌症的风险,比如乳腺癌、结直肠癌等。此外,吸烟和

饮酒是癌症的两大“元凶”。吸烟是导致肺癌、喉癌等多种癌症的主要原因,而饮酒与肝癌、胃癌、乳腺癌等密切相关。因此,无论烟龄多长,戒烟都能降低患癌风险。

睡眠是最好的“防癌药”。专家介绍,熬夜、睡眠不足会削弱免疫系统,癌细胞就容易逃过免疫系统的封杀,增加患癌风险。因此,每天保证7—8小时的高质量睡眠,是防癌的重要一环。专家建议,市民应在晚上11点前入睡,避免熬夜。睡前避免使用电子设备,保持卧室安静、黑暗。中午可以小憩15—30分钟,帮助身体恢复精力。

好心情是最好的“抗癌剂”。长期的负面情绪(如焦虑、抑郁)会影响免疫功能,增加患病风险。市民每天要

给自己一个微笑,学会放松心情。还可以通过冥想、深呼吸、听音乐等方式缓解压力。应多和家人朋友交流,避免长期孤独。

需要注意的是,癌症的早期发现和规范治疗是提高治愈率的关键。专家建议,40岁以上、长期吸烟者每年做一次低剂量螺旋CT检查;40岁以上女性每年做一次乳腺X线检查;50岁以上人群每5年做一次结肠镜检查;21岁以上女性定期做HPV和TCT联合筛查。要记住,体检不是“花钱买罪受”,而是对健康的最好投资。

癌症并不可怕,可怕的是对它的无知和拖延。让我们用科学的智慧和健康的生活方式,为自己和家人的健康负责!

中西医“内外兼修” 攻克顽固痤疮难题

■本报记者 黄伟励 文/图

32岁的黄女士,在过去的两年里,一直被顽固性痤疮纠缠着,这成了她生活中挥之不去的烦恼。好在近日,南安市中医院施展红蓝光联合中药敷贴的特色“妙招”,终于帮她赶走了这份恼人的困扰。

这两年,黄女士的脸颊、下巴反复出现红肿和脓疱,炎症经久不消,还留下了难以淡化的痘印。她尝试过各类祛痘护肤品、偏方调理,均未见明显效果,痤疮反复发作的问题让她备受困扰,甚至产生自卑心理。在听闻南安市中医院皮肤科中西医结合治疗痤疮效果显著后,黄女士专程前往该院就诊。

皮肤科接诊医师陈慧芬详细询问病史、细致面诊,结合中医辨证,判断黄女士属于湿热蕴结、血热瘀滞型中度炎性痤疮。针对其病情与治疗需求,陈慧芬为其量身定制了红蓝光物



红蓝光疗法精准作用于黄女士患处。

理治疗+中药敷贴的个性化联合方案,充分发挥西医药理治疗快速控炎、中医外敷调理治本的双重优势。

治疗过程中,红蓝光疗法精准作用于黄女士患处,蓝光高效杀灭痤疮丙酸杆菌,抑制油脂分泌,红光深入抗

炎、修复受损肌肤,淡化痘印。该院皮肤科自主调配的中药敷贴,选用金银花、蒲公英、丹参、黄柏等多味中药材,经科学配伍制成敷贴,直接作用于黄女士面部肌肤,起到清热解毒、消肿散结、凉血燥湿的功效,从根源上调理皮

肤状态。陈慧芬全程跟踪治疗效果,同步为黄女士普及日常护肤、饮食作息调理知识,形成“治疗+养护”的全流程诊疗模式。

经过3个规范疗程的系统治疗,黄女士面部的红肿和脓疱完全消退,顽固痘印明显淡化,肤质恢复细腻光滑,困扰已久的痤疮问题得到解决。

陈慧芬介绍,近年来,南安市中医院持续深耕皮肤科专科建设,聚焦常见皮肤病的中西医结合诊疗创新,不断优化特色治疗方案,以专业技术与优质服务为群众解决皮肤顽疾。此次案例的成功诊疗,也是南安市中医院皮肤科建设高质量发展的生动缩影。自专科建设推进以来,科室不断引进先进诊疗设备,深耕中医药特色诊疗创新,组建专业诊疗团队,针对痤疮、湿疹、皮炎等常见皮肤病,形成了一系列独具特色、疗效确切的中西医结合诊疗方案,累计为众多皮肤病患者解除病痛。



泉州市卒中专科联盟南安行 守护百姓脑健康

本报讯(记者 黄伟励)近日,由泉州市卒中专科联盟主办、泉州市光前医院承办的“泉州市卒中专科联盟基层行暨泉州取栓俱乐部交流会”2026年首站活动在南安举行。泉州市卒中领域专家与基层医务骨干齐聚,聚焦能力提升,进一步织密区域卒中救治网络,筑牢百姓脑健康防线。

活动分时段、分场地有序开展。上午,联盟专家团队前往光前片区成员单位——乐峰卫生院,开展专场交流指导,直面基层卒中诊疗痛点,为基层卒中防治体系建设厘清思路、指明方向。

下午,主会场活动在泉州市光前医院开启。在学术研讨环节,专家们紧扣最新指南与临床实践,内容专业、针对性强。病例分享环节气氛热烈,泉州市第一医院朱志华、中国联勤保障部队第910医院王双虎、福建医科大学附属第二医院陈晓琨、泉州市光前医院林永强四位专家围绕典型卒中病例开展多维度解析,并提出诊疗难点与现场人员研讨,现场学术氛围浓厚,有效促进诊疗思路拓展与技术提升。

据悉,活动以“专家下沉+学术交流+病例研讨”模式,实现前沿诊疗知识与基层临床实践精准对接,搭建起泉州区域卒中领域上下联动、资源共享的专业平台。泉州市光前医院表示,将以此次为契机,持续加强与各级医疗机构紧密协作,不断完善卒中急救绿色通道,提升区域整体救治效率,用专业与担当为南安及周边百姓健康保驾护航。

南安举办孤独症义诊与科普活动

本报讯(记者 黄伟励)为提升公众对孤独症的认知与关注,切实为孤独症儿童及其家庭提供专业服务,近日,由南安市卫生健康局、罗东镇人民政府、市残疾人联合会、市妇幼保健院联合主办的“点亮星空 与爱同行”孤独症儿童公益义诊与科普咨询关爱行动在罗东镇举行。

活动现场,来自南安市妇幼保健院的专家团队为孩子们提供了全面的健康服务,包括儿童生长发育评估、心理行为发育筛查、中医儿童保健咨询等。专家们耐心细致地为每一位孩子进行检查,解答家长们的疑问,并提供个性化的健康指导。为方便群众,该院还组织专业人员为有需要的儿童进行孤独症复筛,让孩子们在家门口就能享受到专业的医疗服务。

同时,活动还设置了科普咨询区,通过展板、宣传册等形式,向家长们普及孤独症的早期识别、干预方法以及相关的康复救助政策,帮助家长们更好地了解孤独症,掌握科学的家庭照护技巧。

此次活动不仅为孤独症儿童提供了专业的医疗服务,也为家长们搭建了一个学习交流的平台,进一步营造了全社会关爱孤独症儿童的良好氛围。

专家“云端”把脉 南安患者“家门口”享省级放疗服务

本报讯(记者 黄伟励)近日,南安市医院放疗中心迎来一例病情复杂的肛管癌患者,为让患者在家门口就能获得省级顶尖的肿瘤诊疗方案,该院放疗中心执行主任邹喜牵头发起远程专家会诊,依托医联体平台与远程诊疗技术,成功为患者完成肿瘤靶区精准指导,为后续精准放疗筑牢专业根基。

此次远程会诊特邀国内知名肿瘤放疗专家、福建医科大学附属第一医院放疗科主任洪金省教授指导。借助专业远程靶区勾画系统,洪金省与南安市医院驻点专家团队、物理师及主管医师紧密协作,细致调阅患者全套影像资料,结合丰富的临床诊疗经验,针对肿瘤靶区范围界定、邻近重要器官防护等核心环节展开精准分析,进行规范化的靶区勾画指导,确保后续放疗计划兼具专业性、个性化与精准性。

会诊过程中,专家团队还通过腾讯会议视频连线,与患者及家属“面对面”沟通交流,用通俗易懂的语言详细解答疾病认知、治疗流程、方案优势及预后康复等问题,耐心疏导患者及家属的焦虑情绪。“不用来回奔波省城,在南安就能和知名专家直接对话,心里的石头终于落地了,对后续治疗特别有信心!”患者及家属的由衷感慨,成为对本次远程诊疗服务最真切的肯定。

南安市医院相关负责人介绍,此次远程专家靶区指导,是南安市医院与福建医科大学附属第一医院共建医联体联合放疗中心的一次生动实践。自医联体合作启动以来,福建医科大学附属第一医院持续派遣肿瘤学专家团队长期驻点南安,通过常态化人才下沉、技术帮扶、远程协作等多种方式,实现省级优质放疗资源与南安本地医疗服务的无缝对接,让南安肿瘤患者无需远行,就能享受与省级医院同质化的高端放疗服务,切实减轻了患者异地求医的奔波之苦与经济负担。