



温岭医生捐书解民需

痛风防治知识进西北

本报讯（记者朱丹君 实习生毛颢霖）“书香传善意，大爱暖人心”。9月14日，一封来自甘肃省临潭县图书馆的感谢信跨越千里，送到了市第一人民医院风湿免疫科。信中感谢该科程勇军、王文龙两位医生无偿捐赠200册科普书籍《降低尿酸远离肿痛：痛风患者疾病康复攻略》。

这批优质读物的入藏，不仅丰富了当地公共文化服务资料，更补齐了慢性病健康科普馆藏短板，为西北大地送去了科学防治痛风的健康知识。馆方还专门为二人颁发了收藏证书。

这场科普公益活动，源于一次偶然的聊天。在甘肃支援的同学无

意间提起当地医学科普读物紧缺，王文龙便萌生了捐赠专业科普书籍的念头。当他把想法告诉科主任程勇军时，两人一拍即合，很快就化作了一场跨越山海的暖心行动。

9月20日，王文龙还向市图书馆捐赠了3种共40册风湿免疫类科普著作，除了上述痛风康复攻略外，还有《教你如何看风湿免疫病化验单》《走出痛苦的阴霾：风湿免疫科的故事》，让本地读者在家门口也能借读到专业科普书籍。

作为此次捐赠的核心书目，《降低尿酸远离肿痛：痛风患者疾病康复攻略》由王文龙、程勇军主编，人民卫生出版社出版，并授权

浙江广播电视报刊出版有限公司对这本书进行科普宣教。

在临床医学一线工作20年的王文龙，将上百个真实病例凝练成书，系统拆解痛风患者在饮食、用药、生活方式上的常见误区，提出“痛风不是忍与戒，而是一门需要专业指引的生活功课”这一核心理念。不同于市面上文字生硬的医学读物，全书通俗易懂，普通读者也能轻松阅读。

针对大众认知盲区，书中给出了实用指导。比如纠正“痛风是吃出来的”误区，明确饮食对尿酸的影响仅占20%，过度节食反而会导致营养失衡；给出可操作的吃肉法则，强调控制嘌呤总量而非完全忌

口；针对合并高血压、糖尿病、肾功能不全等慢性病的患者，梳理出了个体化用药逻辑，避免照搬他人方案适得其反；对于难治性痛风，还讲解了新型生物制剂的使用要求与禁忌筛查，帮助患者避开盲目用药风险。

近年来，王文龙还创办“风湿科普大全”公众号、开发“风湿管家”小程序，累计发布科普文章500余篇，服务患者超60万人次，将专业医学知识转化为触手可及的健康守护。

从诊室到图书馆，从江南到西北，一次图书捐赠，不仅是医者仁心的延伸，更让专业的痛风防治知识走进千家万户。

全民健康文明生活方式宣传月 >>>

别信“老经验”！ 专家拆解儿童健康四大误区

记者 朱丹君 通讯员 王玲娜

“孩子胖点有福气，长大抽条就瘦了。”“乳牙蛀了不用管，反正要换新牙。”“眼镜越戴度数越高。”……这些说法，听着耳熟又“合理”，究竟是代代相传的经验之谈，还是披着温情外衣的健康陷阱？9月是全民健康文明生活方式宣传月，今年聚焦健康体重、健康骨骼、健康心理与健康视力四大主题。针对家长们最关心的儿童青少年健康问题，市疾控中心专家逐一拆解那些看似合理的“老经验”，为孩子们的成长开出科学“处方”。

胖不是福气 是“脂肪仓库”提前囤货

“白白胖胖才健康”是不少长辈的心头好，可专家直言，这份祝福里裹着不小的误区。人体脂肪细胞的数量主要在儿童期和青春前期定型，小时候攒下的“脂肪仓库”越多，长大后减肥就越难。更值得警惕的是，儿童期肥胖还会悄悄埋下糖尿病、高血压等慢性病的种子，绝非“长大就能瘦”那么简单。科学控重不是等胖了再减，而

是要抓住4个关键窗口期：孕期做好营养评估，预防巨大儿；婴幼儿期坚持母乳喂养，2岁内坚决不添加糖；学龄前期培养健康饮食习惯，每天户外活动不少于3小时；学龄期调整饮食结构，保证每日2小时以上运动。专家特别强调，儿童减重严禁盲目节食或快速瘦身，应通过“管住嘴、迈开腿、定期查”实现动态监测，越早干预，效果越好。

心理问题不是“矫情” 家校要当“缓冲垫”

“吃穿不愁，哪来的心理问题？”这句话戳中了不少家长的认知盲区。专家指出，儿童抑郁、焦虑若持续影响上学、社交等社会功能，就不是简单的“心情不好”，而是需要专业干预的心理障碍。面对学业压力与亲子矛盾，家庭要做情绪的“缓冲垫”而非“加压阀”：当孩子说“太累了”时，先别急着讲道理，试着倾听一句“听起来你真的很辛苦”；放下“唯分数论”的执念，把目光从排名转向孩子的努力过程；每周留出固定的“无作业时间”，全家一起做

饭、散步，让松弛感成为对抗焦虑的最好方法。

此外，学校建立常态化心理筛查机制，将情绪管理融入日常教学，丰富校园活动让孩子找到多元成就感。更重要的是家校协同：统一教育理念，避免“学校减负、家长加码”；及时互通孩子的情绪变化，比如睡眠变差、食欲下降等信号，让孩子在信任与守护中学会与压力共处。

脊柱侧弯≠必须手术 运动比“护脊书包”管用

“书包太重会压出脊柱侧弯？”这个说法让不少家长焦虑不已，甚至花大价钱买“黑科技”护脊书包。专家澄清：结构性脊柱侧弯的主因是遗传、激素水平等，书包过重仅会导致暂时性姿势问题，放下书包即可恢复。

数据显示，我国儿童青少年脊柱侧弯发病率约2%，绝大多数无需手术。日常干预需家校配合：学校督促端正坐姿、课间起身活动；避免趴睡、每月做脊柱前屈试验自查双肩、腰部是否对称。确诊轻度侧弯的孩子，可在康复师指导下

进行臀桥、四点支撑训练，或练习八段锦、五禽戏等中医功法，通过呼吸训练与脊柱平衡练习，提升核心肌群力量，远比依赖外部装备更有效。

近视防控抓早抓小 “目”浴阳光是关键

“眼镜越戴度数越高”是流传最广的误区之一。专家指出，近视防控的核心是“防大于治”，0~6岁是眼球发育关键期，也是近视预防的黄金窗口，需按节点开展眼保健监测，而非等近视了再补救。

日常护眼要做到三点：一是保证每日至少2小时日间户外活动，课间走出教室“目”浴阳光，这是最天然有效的护眼方式；二是严格控制近距离用眼，读写40分钟休息15分钟，非学习目的用电子产品单次不超过15分钟，遵守“一拳一尺一寸”姿势；三是保障充足睡眠，小学生10小时、初中生9小时、高中生8小时，作息规律比周末补觉更重要。入学后，每学期开展2次视力筛查，发现近视储备不足或视力异常，及时预警转诊，避免延误最佳干预时机。

果葡糖浆替代白砂糖引热议 医生提醒： 控糖关键在总量 而非种类

本报讯（记者朱丹君）近日，“把配料表里的糖还给我们”话题冲上热搜，不少消费者发现可乐、雪碧等饮料的配料表中，白砂糖正被果葡糖浆悄然取代，由此引发关于口感、成本与健康的热议。

对此，市一院营养科主任医师杨飞卿表示，果葡糖浆与白砂糖均为常见添加糖，过量摄入都会增加肥胖、糖尿病及心血管疾病风险，无需过度纠结种类差异，核心在于控制总摄入量。

杨飞卿介绍，果葡糖浆与白砂糖在体内的代谢路径存在区别。白砂糖属于双糖，需经肠道分解为单糖后才能吸收，升糖速度相对平缓；而果葡糖浆是游离单糖混合物，无需消化即可快速吸收，其中果糖会直接进入肝脏代谢。

对糖尿病患者而言，白砂糖中的葡萄糖更易引起血糖大幅波动；果葡糖浆则因吸收快、果糖比例高，长期大量摄入易加重肝脏负担，诱发脂肪肝，还会促进尿酸生成，增加痛风发作风险。此外，果葡糖浆甜度更高、口感清爽，广泛用于饮料和糕点中，也更容易导致消费者不知不觉超量摄入。

“真正带来健康风险的从来不是糖的种类，而是摄入总量。”杨飞卿强调，无论是白砂糖还是果葡糖浆，长期过量食用，都会引发代谢紊乱等问题，建议市民日常应尽量减少添加糖摄入，优先从水果、谷物等天然食物中获取糖分。市民购买食品时要仔细查看配料表，警惕“0蔗糖”等营销话术背后的隐形糖。同时，保持均衡饮食与适量运动，定期监测血糖、尿酸等指标，这才是守护代谢健康的根本原则。



活动现场。

本报讯（记者朱丹君 通讯员徐巧 实习生毛颢霖/文 通讯员梁静萱/图）随着预产期临近，产房环境、分娩疼痛及家属陪护等问题常让准爸妈们心生焦虑。9月24日下午，市一院开展“孕见·温岭”——2026孕产全周期·分娩安心行公益活动，20多组孕20周以上家庭通过实景参观与实操演练，提前熟悉分娩流程，收获迎接新生命的信心。

活动现场，护士化身“育儿导师”，手把手演示新生儿智护训练与全身按摩的诀窍，准爸妈们围在一旁认真观摩、记录。趣味十足的尿不湿实操挑战赛将气氛推向高潮。奶爸们轮番上手为仿真娃娃更换尿不湿，护士在一旁及时纠正动作，现场欢声笑语不断，准爸妈们纷纷拍摄记录，在实践中学习照护技能。

在温馨的“星光产房”，柔和

灯光营造出浪漫氛围，让参与者感叹“原来生孩子也可以这么温柔”。分娩辅助设备展示与模拟剪脐带环节，帮助准爸妈们直观了解分娩流程。现场，工作人员还带领孕妈开展产后盆底康复指导与孕期核心运动体验，一个个轻柔的动作示范，帮助大家提前储备恢复知识。专属咨询区里，中医调理、皮肤养护等全周期服务一应俱全，工作人员耐心解答着每一个孕育疑问。

此外，医院还准备了诚意满满的福利：孕妈可免费领取专属电子纪念照；参与分娩陪伴体验的家庭能减免1次亲情陪伴项目费用；符合条件的准爸爸还能在真实分娩中体验剪脐带的珍贵时刻；奶爸大挑战的优胜者更能获赠定制分娩合影，将这份独特的迎新记忆永久珍藏。

“通过互动环节让准爸爸提前

学习新生儿护理、参与早期智力开发与产后陪护，能有效降低产妇产后抑郁的发生风险。”该院产科主任陈怡表示，此次产房开放日不只实景参观，更依托医院作为温医大及台州学院教学医院的优势，将分娩教学模具搬到产房，动态展示分娩全过程，减轻孕妇及家属的恐惧与焦虑。此外，医院还推出线上预约产后上门服务，护士可上门提供黄疸监测、喂养指导等支持，解决新生儿后期护理难题。

这场“实地彩排”，不仅让准爸妈们熟悉分娩流程，更传递了医疗服务的温度，为母婴安全筑牢心理防线。陈怡表示，医院将持续深化“以家庭为中心”的孕产服务模式，推动“温柔分娩”从理念落地为行动，让更多家庭在专业守护与人文关怀中安心迎接新生命。

大咖来会诊



这些医学专家要来

想获得省城医生的治疗意见甚至亲自操刀手术，却无奈挂不上号，怎么办？别急，每月都会有一大拨医学“大咖”来温岭。有需要的市民，可提前一个星期预约。

●市一院

10月3日，复旦大学附属华山医院甲乳外科副主任金贻婷主任医师，到特需门诊坐诊、查房、手术。

10月3日，复旦大学附属华山医院超声科富丽娜主治医师，来院做甲状腺及乳腺的超声诊断及介入诊疗。

10月4日，浙江省人民医院眼科中心常务副主任陈亦棋主任医师，到特需门诊坐诊、查房、手术。

10月10日，邵逸夫医院副院长、泌尿外科主任医师丁国庆，到特需门诊坐诊、查房、手术。

10月10日，邵逸夫医院妇产科副主任杨建华主任医师，到妇科门诊坐诊、查房、手术。

10月10日，上海交通大学附属胸科医院胸外科杨运海主任医师，到特需门诊坐诊、查房、手术。

10月10日，上海交通大学附属胸科医院放射科陈群慧主任医师，到特需门诊坐诊。

10月17日，浙一医院骨科副主任金永明主任医师，到特需门诊坐诊、查房、手术。

10月17日，上海市肺科医院胸外科行政副主任王海峰主任医师，到特需门诊坐诊、查房、手术。

10月17日，复旦大学附属华山医院普外科王红鹰副主任医师，到特需门诊坐诊、查房、手术。

10月17日，复旦大学附属华山医院超声科富丽娜主治医师，来院做甲状腺及乳腺的超声诊断及介入诊疗操作。

10月18日，邵逸夫医院内科房颤中心秘书蒋汝红主任医师，来院做手术、查房、讲座。

●浙江省肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）

浙江省肿瘤医院医疗团队长期在台州院区查房、手术，每月两次下派科级别主任来该院坐诊与手术。

周一、周二、周三全天，席芸主治医师在病理科门诊坐诊。

周二上午，王宗平副主任医师在泌尿外科门诊坐诊。

周二上午，杨莉副主任医师在妇瘤外科门诊坐诊。

周三上午，徐裕金主任医师在胸部放疗科门诊坐诊。

周三上午，罗加林主任医师在腹部放疗科门诊坐诊。

周四上午，姚征主任医师在肝胆胰微创介入门诊坐诊。

周三上午，王华主任医师在泌尿外科门诊坐诊。

周四、周五上午，陈勇副主任医师在超声科门诊及超声科介入门诊坐诊。

周五上午，陈达副主任医师在胸部外科门诊坐诊。

周五上午，洪卫主任医师在胸部肿瘤内科门诊坐诊。

10月8日下午、10月22日下午，乳腺外科杨红健主任医师来院坐诊、手术。

10月9日、10月23日，中医科张爱琴主任医师来院坐诊。

10月10日，肿瘤放疗科陈建祥主任医师来院坐诊、手术。

10月15日、10月29日，乳腺外科陈道宝主任医师来院坐诊、手术。

●台州市中西医结合医院

10月3日上午，浙江省中医院胃肠外科陈贵平主任医师来院坐诊、查房。

10月3日，浙江省中医院儿科王艳副主任医师来院坐诊。

10月7日下午，浙江省中医院中医肿瘤科阮善明主任中医师来院坐诊。

10月10日上午，浙江省中医院呼吸内科江立斌主任医师来院坐诊、查房。

10月10日下午，浙江省中医院宣丽华名医工作室负责人针灸科金禹彤博士来院坐诊。

10月17日、10月24日，浙江省中医院消化内科副主任黄宣主任医师来院坐诊、做胃镜。

10月18日上午，浙江省中医院黄琦名中医工作室分泌科苏建明副主任中医师来院坐诊。

10月18日，邵逸夫医院普外科副主任蒋智军主任医师来院坐诊及手术。

●市妇幼保健院

10月2日上午，浙大儿院儿内呼吸科李淑娟副主任医师来院坐诊。

10月10日上午，浙大儿院耳鼻咽喉科付勇主任医师来院坐诊、手术。

10月10日上午，浙江省中医院妇科郑美云主任医师来院坐诊、手术。

10月10日上午，浙大儿院小儿泌尿外科陶畅主任医师来院坐诊、手术。

10月10日上午、10月24日上午，杭州市妇保院甲乳外科瞿海江主任医师来院坐诊、手术。

10月12日下午，浙江省妇保院妇科陈正云主任医师来院坐诊、手术。

10月17日上午，浙大儿院小儿外科蔡多特副主任医师来院坐诊、手术。

10月18日上午，浙大儿院儿童内分泌科陈雪峰副主任医师来院坐诊。

10月18日下午，浙大儿院小儿骨科赵国强主任医师来院坐诊、手术。

10月25日下午，浙大儿院儿童康复科余永林副主任医师来院坐诊。

温馨提示：专家是否确定来院以医院实际坐诊排班为准。

记者 朱丹君 整理