

“虽然不舍，但憧憬新院更美好！”

桂城医院启动搬迁，街坊和老职工讲述与旧院区的难忘故事



11月3日起，南海区桂城医院（南海区全科医院）迎来了搬迁的重要时刻。旧院区（南四路26号）将于11月9日17时30分起全面停止门诊服务，新院区（佛平路40号）于11月10日8时全面开展诊疗服务。

“虽然不舍，但憧憬新院更美好！”医院的搬迁在广大街坊和医护人员心中激起层层涟漪，许多街坊纷纷表示不舍，毕竟几十年都在这里看病，有着熟悉的环境、熟悉的医护。

但更多人表示期待，因为新院区有更好的环境、设备以及服务。对于医院职工来说，或许体会更深，他们用奋斗见证了医院的成长历程，这里承载着他们的青春岁月，发生过许许多多难忘故事。

街坊心声

一如既往地选择新桂医

小董是租住在桂城街道西约社区的居民。近日她因为有些感冒，特意来医院开药。这些年来，她一家老小，有什么不舒服都是在桂城医院就诊。

而小董与桂城医院的缘分，可以从她的第一个小孩说起。怀孕初期，小董综合考虑医保报销比例、技术水平、服务态度等多种因素，她最终选择了桂城医院作为自己建档和生产的定点医院。

“赵云燕医生是我至今仍特别感谢的人。”小董回忆，她每次去产检，赵医生都会细心地为她检查，耐心解答她的各

种疑问，并从饮食、运动、情绪管理等多方面为她做好周到的孕期管理。正是因为赵医生和团队的帮助，小董的整个孕期都特别顺利，最终在医院生下了女儿。

如今，小董的女儿快2岁了，她与丈夫打算生二胎。备孕前，她还特意找到了赵医生咨询，她告诉小董：“你放心生吧，相信我们就好。”

作为附近居民，小董固然舍不得桂城医院搬走，但也期望新桂医有更好的环境、更大的发展。“我会一如既往地选择新桂医。”



■桂城医院内一科医护人员为患者庆生。

医护故事

24年成长时光都在桂医 期待更好的未来

“这些年，医院陪伴了我的成长。南四路26号记载了我的青春，也记载了我的回忆。”皮肤科副主任医师徐小琴于1998年从医学院毕业后，便来到了桂城医院工作，至今已有24年。

作为一名老员工，医院搬迁，她心里有很多的不舍和回忆，但是对新院区也无比憧憬和向往，“在新院区，我们还是一如既往地为广大群众健康保

驾护航。”

作为皮肤科医生，徐小琴也希望自己所在的科室在未来会有更好的发展。“旧院区占地面积比较小，对于我们科室业务的发展有一定的限制。到新院区后，我们就可以打破这一困境了！”她表示，搬迁至新院区后，医院会引进更多先进设备，为大家提供更优质的服务。

曾经安家在桂医 在这里付出了很多心血

2001年8月，产科副主任医师赵云燕来到了桂城医院。“当时这里只是一个直角楼，现在桂城医院的三号楼402室就是我的家，我以前安家在这里，20多年见证了桂城医院的发展，从一个直角楼再到对面的8层住院大楼，然后到现在的新院区。”赵云燕说，这么多年来，不管从生活还是业务上，自己都收获了很多。

赵云燕回想当初到科室的时候，妇产科还没分开，总共只有8位医生。“2006年到2008年那一段时间是我们最辉煌的

时候，我有时候从7时多到16时都在做剖宫产手术，分娩量很高，这个过程锻炼了很多医生，也锻炼了我们这个团队。”

对于桂城医院，赵云燕的感情很深。“桂城医院给了我这个平台，也让我在岗位上有了成就感，我在这里带出了一些优秀的产科医生，让他们从进科室到现在成为一名出色的医生，自己付出了很多的心血。”搬到新院以后，医院规模更大了，平台也提高了，希望通过更好的技术、更好的服务，吸引到更多的居民。

统筹/珠江时报记者 方婷
文/珠江时报记者 方婷 许可可 通讯员 钟恬 黄思欣
图/珠江时报记者 许可可

秋季预防呼吸系统疾病 医生建议做好“五点三气”

“每当秋季到来，门诊中呼吸系统疾病的患者会明显增多。”广东省中西医结合医院呼吸内科医生曾崎冈日前接受记者采访时表示，尤其是肺功能较差的市民，易受秋寒影响出现感冒症状，而一些患有慢阻肺、肺气肿、老慢支等肺部基础疾病的老年患者，可能会出现气胸。

“中医认为秋天与肺气相通，因而秋季是养肺的好时节，特别是对于一些肺功能不好的人来说，此时更需呵护好肺脏，做好‘五点三气’。”曾崎冈建议。

●做好“五点”

多喝水

干冷的空气对呼吸道黏膜损害较大，容易导致呼吸道疾病的发生，从而出现口干舌燥、干咳少痰、皮肤干燥瘙痒、便秘等症状，严重者可能出现鼻涕、痰液中带血的症状，这也是中医常说的燥邪伤肺的表现。

西医学认为，秋季时人的皮肤日蒸发水分在600毫升以上，肺呼吸的日蒸发水分在300毫升以上，所以需要及时补充水分。同时，曾崎冈建议秋季要喝热水，并多次少饮，这样可使肺脏和身体更为滋润。

多动点

适当加强运动锻炼，不仅可以提高免疫力，还能促进身体新陈代谢。但运动不可剧

烈，可选择较为温和的运动方式，以达到“收敛神气，使秋气平”的目的。

少吃点

饮食上，应食到七成饱。因为大量进食后，胃肠血液供给增多，大量的血液流向消化道，外周组织和大脑的供血就会相应减

少。对于大脑来说，它不能储存能量，一旦缺血缺氧，能量代谢就会发生障碍，直接影响到脑功能的正常发挥，使人感到困倦。

走慢点

天气渐凉，人体代谢缓慢，运动能力会受到一定阻碍，因此不宜做爆发性强的无氧运动。而有氧的慢运动，能消耗一定热量

的同时，还可以锻炼心肺功能，不会让人觉得太过疲惫。慢跑、瑜伽、太极、普拉提等慢运动都非常适合在秋季开展。

规律点

《黄帝内经》中说“早睡早起，与鸡俱兴，使志安宁”。曾崎冈建议大家在秋季一定要有规律地睡好每天的子午觉，即“子时”晚11时至凌晨1时，“午时”中午11时

到下午1时。有慢性呼吸道疾病的患者需要注意，晚上睡觉的时候一定要关窗或避免夜风直吹人体，夜晚气温低，冷风侵袭很容易引发哮喘等疾病。

●要少“三气”

少吸毒气

秋季吸烟，危害加倍。烟雾本身会刺激支气管，易导致慢性支气管炎，甚至诱发肺部恶性肿瘤。此外，秋季吸烟还会加重气

道黏膜损伤，导致上呼吸道受到严重刺激，患上各种呼吸道疾病。空气污染、汽车尾气、房屋装修气味等都会伤害肺。

少发脾气

人发脾气的时候容易出现呼吸急促、气喘、咳嗽等表现，经常生气会对肺脏造成影响。

每到秋季，也是气胸的高发期。特别是瘦高体型的青年男

性，以及患有慢阻肺、肺气肿、老慢支等肺部基础疾病的老年患者是气胸的高发人群。这类人群在秋冬季突然出现胸痛、胸闷、呼吸困难等症状时，应立即就医。

少点叹气

秋季受天气影响，人会陷入莫名的“悲秋”情绪。但其实这些不良情绪都很容易伤肺伤神，所以秋季养气应尽量保持良好的心态，少点不良情绪，多接触美好事物。

文/珠江时报记者 许可可
通讯员 梁健桃 曾崎冈

声 明
我佛山市南海区桂城丽雅苑英语实验幼儿园原已捐赠给佛山市南海区桂城丽雅苑实验幼儿园的款项238838.20元，因未加入代扣代缴的个人所得税税款4488.31元，现补充至捐赠款总额中，捐赠总额减去公示登报费用400元后，为242926.51元。受赠方已接受。因捐赠所产生的税费仍由受赠方负担。特此声明。
佛山市南海区桂城丽雅苑英语实验幼儿园
2022年11月4日



“文明健康 有你有我”公益广告

遵守秩序

自觉遵守 快乐随行



佛山市精神文明建设委员会办公室
佛山市创建全国文明城市工作办公室