

十月怀胎，一朝分娩。新生命的降临，让许多女性沉浸于喜悦之中，然而，也不得不面对身体的变化与不适。体态走样、咳嗽漏尿、腰酸背痛……幸福背后隐藏着诸多苦楚。

“这些问题在产后普遍出现，以至于许多人误以为是正常现象。”石狮市妇幼保健院产后康复中心主任吴雅丽指出，其实，这是由于怀孕和分娩期间，盆底肌、腹直肌、骨盆等核心肌群和骨骼结构受到影响而导致的身体机能受损。“产后6个月内是康复的黄金期，及时干预能达到事半功倍的效果。即使错过黄金期也不要紧，产后多年仍可通过治疗改善身体状况。”

石狮市妇幼保健院是全市公立医院中最早开展专业产后康复业务的医院，经过十一年发展，形成了以盆底功能康复为核心，融合现代科技手段与传统中医疗法的综合康复体系，通过实施精准评估和针对性治疗，成功帮助许多产后女性重拾健康、找回自信。



产后康复中心为产后妈妈进行精准评估



康复师采用中药熏蒸疗法缓解产后腰痛

3 中药熏蒸 缓解产后“腰部疼痛”

“弯腰抱一下孩子，腰就疼得受不了，换尿布都得咬牙坚持。”31岁的李女士回忆起产后那段日子，语气中满是疲惫。本以为熬过生产就能轻松，没想到腰部冷痛越来越重，连日常照顾宝宝都觉得困难，“只有保暖的时候，才能稍微缓解。”

今年9月，李女士来到石狮市妇幼保健院产后康复中心寻求中医手段帮助。中医师通过中医辩证结合局部检查发现，这是典型的产后腰痛。“不仅精神疲惫、面色苍白，舌苔脉象也呈现出舌淡胖、苔薄白、脉沉细无力等典型虚象。此外，腰部肌肉紧张，双侧腰眼穴压痛明显，腰部前屈、后伸活动度均受限。”

针对李女士的情况，科室制定以中药熏蒸为核心的治疗方案。“每天进行1次熏蒸，以5次为一个疗程，休息两天后再进行第二疗程。主要把配好的中药放进熏蒸机药盒，通过加水煮沸产生蒸汽，对准腰部进行熏蒸。”中医师介绍，除了中药熏蒸，科室还配合健康宣教，指导正确的抱姿姿势和家庭运动训练，并推荐食用山药、核桃、枸杞、牛羊肉等温补气血肝肾的食物。

康复效果比李女士预想的更明显。“第一次熏蒸后，肌肉就松软多了，一疗程结束后，腰部疼痛感大大减轻，活动能力也明显改善。”李女士难掩笑意地说：“除了长时间劳累后有点酸胀，现在腰部已经基本不疼了，整个人的气色好了许多。”

“产后腰痛很常见，多与气血亏虚、寒湿侵袭相关。”吴雅丽指出，中药熏蒸通过热力和药物的双重作用，使皮肤毛孔张开，药力直达病所，避免了口服药物对哺乳可能产生的影响，是一种安全、有效的绿色疗法。

(记者 黄翠林 郭雅霞)



产后康复中心开设瑜伽课助产后妈妈更好地恢复体态

“产后问题”别忽视 抓住康复“黄金期”

2 磁电刺激 告别产后“漏尿尴尬”

“感觉快走或咳嗽时很容易漏尿。”29岁的吴女士提起产后问题，难掩窘迫与焦虑，“从孕晚期开始，身体就会出现不由自主漏尿，没想到产后症状还在持续。”

今年5月，吴女士来到石狮市妇幼保健院产后康复中心就诊，经系统评估后，诊断为产后压力性尿失禁。“盆底I类肌、II类肌肌力仅2级，伴有盆底肌疼痛、膀胱轻度下垂、阴道轻度松弛、阴道前壁膨出，盆底表面肌电Glazer评分仅58.6分，压力试验呈阳性。”康复师指出。

针对吴女士的情况，科室制定了为期六周的分阶段康复方案。第一阶段以放松为主，通过盆底肌筋膜手法松解，缓解肌肉紧张和疼痛；第二阶段转向主动训练，开展改良版凯格尔训



康复师运用盆底康复磁刺激仪治疗产后漏尿

练和盆底协调性练习，逐步增强肌肉主动收缩能力。此外，还从日常入手，指导通过均衡饮食、预防便秘、体重管理、避免增加腹压等日常生活方式，减轻盆底负担。

“整个康复过程中，我们还配合使用盆底生物反馈电刺激治疗仪、盆底康复磁刺激仪来增强治疗效果。”康复师指出，生物反馈电刺激是通过在阴

道放入探头，借助生物反馈技术精准感知盆底肌活力状态，来开展可视化放松训练，同时通过电刺激促使盆底肌肉被动收缩，强化肌肉力量。磁刺激无需探头，只需坐在磁椅上，就可以借助强大的磁场穿透盆底组织，刺激到传统方法难以触及的深层肌肉，范围更深也更广。

康复效果让吴女士感到很惊喜，她分享道：“2周后盆底疼痛明显改善，4周后快走时基本不会漏尿，到6周后连咳嗽也不会漏尿了。”

“产后漏尿主要是女性妊娠及分娩过程中盆底肌功能受损而引起的。”吴雅丽指出，盆腔内有很多脏器，比如膀胱、子宫、直肠等，而盆底肌肉就像一张“网”，承托着这些脏器，让它们保持在正常的位置上。其中盆底肌还可以帮助人体控制尿液流出。康复治疗的核心就是恢复盆底肌的支撑与控制功能。

1 骨盆矫正 重塑产后“挺拔体态”

“以前的牛仔裤根本穿不上，连走路都感觉左右摇晃。”26岁的王女士提起产后变化满是无奈。她原以为，“卸货”后身体会自然回弹，却没想到骨盆“变形”带来的困扰如此明显。

今年6月，王女士抱着试试看的心态来到石狮市妇幼保健院产后康复中心。康复师通过系统评估揭开了问题的根源，是骨盆失衡和错位。“轻微骨盆前倾、手臂和腿部出现功能性障碍、腿长轻微差异、核心稳定性不足、存在代偿性呼吸且膈肌功能不佳。”

针对王女士的情况，科室从手法治疗、运动康复训练、居家锻炼三个维度，制定了为期三个月的综合治疗方案。其中，在手法治疗中，通过轻柔的关节松动术，帮助错位的髌髁关节和耻骨联合回归正位，同时，松懈紧张的髂腰肌、腰方肌、内收肌、腰大肌，并激活无力的臀大肌、臀中肌、盆底肌等；在运动康复训练中，进一步开展针对性练习，如：激活核心的死虫式、鸟狗式、腹式呼吸，强化臀部的蚌式开合、臀桥、侧卧抬腿、负重臀推，提升稳定性的单腿站立、靠墙静蹲，并指导如何运用中立位站立、坐着和抱起宝宝。此外，在居家锻炼中，要求每天坚持进行15至20分钟的康复训练，日常中注意避免跷二郎腿、歪斜坐姿、单肩抱娃等不良姿势。

康复效果在坚持中逐渐显现。“感觉2周后腰痛基本消失，4周后臀部线条明显收紧，孕前的裤子终于能重新穿上了，8周后步态也平稳了许多，核心力量增强了不少。”令王女士最高兴的是，12周后的复查结果显示，她的骨盆位置测量趋于对称，“走路时的摇摆感彻底没了！”

“女性因产后骨盆带周围肌肉力量失衡、韧带松弛导致骨盆失衡和错位，容易出现长短腿、假胯宽等情况，因此需要进行骨盆矫正。”吴雅丽强调，矫正不是把骨头“推回去”，而是让肌肉力量平衡，让骨盆自己稳定在正确位置。

康复师通过运动康复训练进行骨盆矫正

康复师通过运动康复训练进行骨盆矫正

老兵余热映初心

——记全国关心下一代工作先进个人熊晓宝

近日，纪念中国关心下一代工作委员会成立35周年暨全国关心下一代工作表彰大会在北京召开。石狮市关心下一代工作委员会常务副主任熊晓宝荣获“全国关心下一代工作先进个人”称号，成为福建省50位受表彰先进个人之一。从曾经的硝烟战场到如今护航青少年成长，熊晓宝退休后老兵余热书写着不变的忠诚与担当。

第一天，熊晓宝将战场记忆化作宣讲素材，深入学校、社区和活动中心为孩子们作红色基因宣讲报告。近五年里，97场红色宣讲，9300余人次的听讲记录，让“熊爷爷的故事”成了石狮青少年心中最鲜活的历史课。2022年，熊晓宝获评福建省百佳“五老”故事员，这份荣誉是对他故事宣讲工作的最佳肯定。

微心愿里见真情

除了红色教育，熊晓宝还格外关注青少年的实际需求。他携手社会爱心团队发起“关爱成长微心愿”倡议，已帮助我市200多名青少年实现微心愿。从书包文具到生活用品，每一份心愿的达成，都是他发挥自身优势协调资源的成果。

“每个孩子都应该被关爱，每个梦想都值得被呵护。”这是熊晓宝常说的一句话。其间，他还聚焦青少年思想多元化、教育资源不均衡等问题，深入基层调研，积极寻找解决办法。他撰写的两篇调研文稿分获省关工委一等奖和

退休不褪军人色

1984年，在老山前线，熊晓宝奋勇歼敌六人，用二等战功勋章镌刻下军人的铁血誓言。“那段经历让我深刻理解到，今天的和平幸福生活来之不易。”熊晓宝说，23载军旅生涯磨砺出他“若有战，召必回”的使命感，而这份使命在2020年退休后，悄然转向了另一片“战场”——石狮市关心下一代事业。

“关心下一代就是关心祖国的未来，这项工作意义重大，我必须全力以赴。”担任石狮市关工委常务副主任的



泉州市大课题评比二等奖。

凝心聚力筑堡垒

作为石狮市关工委常务副主任，熊晓宝充分发挥领导模范带头作用，团结班子成员，强调落实“四联”融合模式，形成强大工作合力。在他的带领下，石狮市关心下一代工作不断开创新局面。

“关心下一代工作不是一个人的战斗。”熊晓宝始终强调“四联”融合模式——联部门、联社区、联学校、联家庭。每次班子会议，他总会拿出笔记本，逐条核对每位成员的工作进展。

“熊主任虽然年纪比我们大，但工作热情却十分高，他总是亲力亲为，给我们树立榜样。”市关工委的一位同事如此评价。

近五年来，熊晓宝的付出得到广泛认可。他先后荣获泉州市“刺桐银发头雁”“最美美工人”称号，直至2025年获得“全国关心下一代工作先进个人”这一国家级荣誉。面对荣誉，熊晓宝保持着一贯的谦逊：“这些荣誉不属于我个人，属于所有关心下一代工作者。我只是做了一名老党员、老战士应该做的事。”

(记者 刘晓娟)

老中青球友同台竞技展风采

本报讯 近日，石狮市鸳鸯池第三届“同乐杯”气排球联谊赛在市老干部活动中心举行。本次比赛吸引来自石狮、晋江等地的13支气排球队踊跃参与，上百名不同年龄段的球友齐聚一堂，跨越代际、同场竞技，展现出良好的体育风貌与融洽的比赛氛围。

为了不错过本届赛事，老杨毅然退掉了早已预订好的出游机票和酒店。对此，他坦然表示：“旅行随时都可以再安排，但这样与大家相聚‘同乐’的机会，一旦

错过非常可惜。”这个看似临时起意的决定，背后实则是老杨对气排球运动长久而真挚的热爱，也是对赛事主题“同乐”最生动的诠释。

整场比赛在欢快而激烈的气氛中进行，选手们既切磋了球技，也增进了友谊，充分体现出群众体育“友谊第一、比赛第二”的良好传统。赛事不仅为气排球爱好者提供了展示与交流的平台，也进一步推动了全民健身运动在基层的深入开展。

(记者 刘晓娟)



老年学员 追忆归侨党员风采

本报讯 近日，石狮市老年大学时政公共课在市老干部活动中心开课。校长黄章煌以《石狮归侨党员的红色印记和革命品格》为题，为200余名师生和老年教育工作者带来一堂深情而深刻的红色课程。

课上，黄章煌以抗日英雄王汉杰为重点，讲述这位归侨党员从菲律宾华侨抗日游击支队负责人，到新中国侨联领导人的光辉历程，其“一生革命、一生战斗”的品质感动全场。此外，董云阁、李子芳等归侨党员坚守信仰、全家为国的故事，也深深打动前来听课的老年学员。

石狮市老年大学有关负责人表示，此次活动不仅有效丰富了老年教育内涵，还为传播红色文化提供了温暖而深刻的平台。

(记者 刘晓娟 通讯员 林丽莹)

石狮老年大学旗袍研究会迪拜展演载誉归来



统服饰文化的独特魅力。

本次演出活动于9月10日至17日在迪拜举行。由研究会会长周建萍、指导老师熊小平带队，20名年龄不超过70周岁的会员组成的演出团队，以“持愿追梦”为主题，通过精

心编排的旗袍展示节目，将中国传统民俗与现代艺术元素相融合，为迪拜当地观众和国际友人呈现了一场极具东方美学的视觉盛宴。

演出在迪拜当地剧院和文化中心礼堂举行。表演者们身着特色旗袍，以优雅的仪态和精湛的表演，生动展现了旗袍文化的深厚底蕴和时代风采，赢得了现场观众的阵阵掌声和高度评价。

“这次获奖是对我们多年来致力于旗袍文化研究和推广的肯定。”石狮市老年大学旗袍研究会有关负责人表示，通过这次国际交流，不仅展示中国旗袍的独特魅力，还与迪拜当地文化机构建立相关联系，为未来开展文化交流合作奠定基础。

(记者 刘晓娟)

志愿者慰问聋哑老人

本报讯 每年9月的第四个星期日是国际聋哑人日。近日，全国阳光助残驿站(泉州同心站)与泉州市石狮同心青年志愿服务队，带着满满的爱心与关怀，对我市3位聋哑老人进行慰问，用实际行动传递温暖。

活动当日，志愿者便带着精心筹备的米、油、日用品等生活物资整装出发，先后前往永宁郭坑村、宝盖镇后垵村等地。抵达老人住所后，志愿者们通过提前学习的基础手语，与老人们亲切交流，细致了解他们的日常生活状况与实际需求。尽管

沟通需要更多耐心，但老人们眼中的笑意与紧握的双手，让现场充满温情。

此次慰问活动，不仅为聋哑老人送去物质上的帮助，更给予他们精神上的慰藉，让他们感受到社会的关爱与尊重。泉州市石狮同心青年志愿服务队有关负责人表示，他们将持续关注聋哑群体及其他残障人士，开展更多有意义的志愿服务，让温暖与爱不断延续，也呼吁更多人加入关爱残障群体的行列。

(记者 刘晓娟)