院长访谈

陈埭中心卫生院院长洪文挺：探索“大镇小医院”发展新模式

从医32年，作为一名医生，他心系病人，用自己的言行诠释医者的誓言；作为一名管理者，他深知守土有责，守土担责。认识他的人都说，他温文尔雅，对待患者总是耐心亲和，给人一种如沐春风的感觉。他，就是陈埭中心卫生院院长洪文挺。

院长名片

洪文挺，晋江市陈埭镇卫生院院长，主任医师。福建省心理卫生协会职业心理咨询师专业委员会议员、福建省医学会盆底康复分会委员、泉州市康复医学会盆底康复专业委员会副主任委员、泉州医学会外科分会委员。

专业特长：医学临床、社区医学、普外科手术。

初心 出身医学世家 开启32年从医路

在龙湖卫生院6年，东石卫生院15年，陈埭卫生院截至今年7月也是工作的第11个年头。

1991年，从福建医科大学临床医学专业毕业后，洪文挺开始参加工作。32年的从医路，是如何开启的呢？相传，洪文挺的爷爷有一本古医书，附近常有人来询问。问得多了，乐于分享的爷爷甚至屡次将自己擅长的治疗皮肤感染脓肿的药膏赠人，遂日渐闻名乡里。在这种氛围的浸润下，洪文挺很早就对医学产生了兴趣，其家族发展迄今已有十几名医生，而他们的伴侣也大多是教师，均为奉献型职业。

1997年，28周岁的洪文挺成为当时卫生院最年轻的副院长，开始成为基层卫生院管理者。几十年光阴，他最常问医生的一句话是：“请你想想，医院是什么？医生是什么？”他孜孜不倦地与年轻医者分享自己的心得：“要有好的心态去对待工作，要对病人好。百姓需要什么，我们就去做什么。”始终把患者放在第一位的他，在基层卫生系统里，对内科、儿科、外科等学科的常见病、多发病的诊治积累了丰富的临床经验，对疑难、急、重症具有较高的分析和抢救能力。在国内期刊发表过多篇学术论文，是福建省基层医疗机构“先进工作者”获得者。

仁心 主动在病历上留号码 17年后患者又找到他

“不敢相信，17年前留下的电话，竟然接通了。”今年45岁的患者黄某告诉记者，2005年，年仅20多岁的黄某曾在东石卫生院找洪文挺看过甲亢，看完后无再接触。今年2月下旬，黄某因为高血压、糖尿病，去厦门住院也没治好，让他想起洪院长态度好、技术硬，翻查17年前的病历，他发现上面有电话，并附有一句“有情况随时联系”。

黄某尝试着拨通电话后，发现接电话的竟然是洪院长本人。“我当时真的很感动，这么细心又尽职的医生实在不多见。我开始以为是医院的服务电话，试着打这个号码时是想询问洪院长电话的，没想到对方原来就是洪院长本人。”

原来，即使每天忙得脚不沾地，洪文挺依然每周抽出时间在门诊出诊、到病房查房。一周三次门诊，上午的门诊拖到下午1点多下班也是常事。离开东石11年，突然接到17年前病人的电话，洪文挺却坦言，这并不是个例。因其仁心医术、有耐心，在东石时他便是深受当地老人家喜爱的医生。虽然工作忙碌，但他却坚持主动为不少新病人留他的个人号码，让病人有问题随时打电话询问。患者说，能主动给手机号码的医生太少见了；可洪文挺却说，“会给约近一半的新病人留号码，一般病情较轻，无须复诊的就不留了。”

“一般每天接近10个病人电话，不是所有病人都会来问，来电时间也基本都集中在上班时间。”洪文挺表示，也有病人在早上5点多、晚上12点来过电话，不过是极少数的。“在基层医院，一般是小孩感冒发烧等紧急情况，有些病人觉得很焦虑时，经我一解释，就安心多了。留个电话就多个医患沟通的渠道，留号码只是小事，一个电话能让病人少跑趟医院，这才是最实在的。”

用心 聚焦特殊群体 做好基层康复理疗、保健及慢病管理

今年3月2日，陈德波、卢天祥名医工作室落户陈埭中心卫生院。揭牌仪式的举行，标志着陈埭中心卫生院在柔性引才、名医名科建设方面又迈出了坚实可喜的一步。洪文挺坦言，今年，医院已与福建省康复医院、国医堂、泉州中医院共建名医工作室，此举将大力促进医院专科服务质量和技术水平的整体提高，推进分级诊疗新格局，更好地造福辖区群众，让陈埭镇的老百姓在“家门口”就可享受到三级医院顶尖专家的医疗救治服务。

“陈埭中心卫生院是陈埭镇域内唯一一家公立医院，肩负着辖区内近40万人民群众的医疗保健服务重任。”洪文挺表示，从与西滨镇卫生院建立紧密型医疗次中心医共体，到成立第一门诊部，再到成立名医工作室，陈埭中心卫生院一直在大胆探索“大镇小医院”的发展出路。而未来医院的发展方向则锁定一老一少及妇女等人群，将聚焦康复理疗、慢病管理、儿童保健这三大方面，切实提高诊疗能力和水平，提高群众就医获得感。

早在去年年底，陈埭中心卫生院就开始进行盆底康复培训。在儿童保健方面，医院已建立儿童保健示范基地。2月起，轮流输送医护到厦门湖里区妇幼保健院培训“取经”，并开展了儿童脊椎侧弯筛查。同时，在老年群体慢病管理方面，正着手筹建一站式老年群体的慢病管理中心。

自2012年担任陈埭中心卫生院院长以来，医院年门诊量、业务收入稳步提升，先后荣获“福建省卫生计生系统先进集体”“泉州市文明单位”“泉州市青年文明号”等荣誉，并顺利通过全国“优质服务基层行”推荐标准评审。

“但愿世间人无病，何惜架上药生尘。”洪文挺的不忘初心、医者仁心、用心管理尽在不言中。

晚晴话题

你知道老人健康标准吗？

机器运转时间长了，零件会磨损、老化、生锈，我们的身体也是如此。随着年龄增长，心脏、肾脏、大脑等器官都会有不同程度的衰退。所以，老年朋友更容易面临健康问题。

然而，上了年纪谁没有点小病小痛呢，有点小病痛就是不健康吗？什么才是真健康呢？咱厝不少老友来稿，聊起他们心目中的健康标准……

声音

观点① 无重大疾病

“在我认知范围内，健康老人不见得就是没有任何疾病。现在是慢病管理时代，老年群体不可能没有一些小病、慢病在身。所以，我觉得没有重大疾病，便是健康老人的标准之一。假如你没有大病，说明你的健康状况还不错。就像人们已经知道的高血压、高血脂、糖尿病等，已经是一种慢性疾病了。老友们，要是你得了病，也别太担心。我们最需要做的就是控制病情，不要让它恶化。自然，你没有得病，说明你保养得更好，坚持保养便是最好的实践。”老友蔡先生说。

观点② 自己解决生活基础事项

“年老后，许多人由于自身身体原因，不知不觉中在生活中拖累了家人。此外，某些疾病，如帕金森、老年痴呆等疾病，也会由于病情的影响，从而给家庭增加负担，严重的还会影响到日常的走路、上厕所。但是如果我们没有这样的情况，基本上生活中的饮食起居等事情都能自己管理，那么说明咱们的身体健康指数还是很高的，是一个健康老人的标志之一。”磁灶老人陈秀贝坦言。

观点③ 不忘事、头脑灵活

“如今，患老年痴呆症的人越来越多。有些人还没老就已经开始不记事了，就算是刚拿的东西放一个地方，下一秒也会忘记放哪。我认为，这个状况就说明大脑开始慢慢地退化了。相反，如果你上了年纪，还能有清醒的认知，语言表达流畅，说明大脑还是灵活的。我建议步入老年之后，不要经常独自待在家里。每天都争取出去走走，散散步、晒晒太阳，做一些对大脑有好处的事情，同时要记得及时补充营养。”退休教师姚老师表示。

相关链接

健康老人没有统一标准 积极心态有助于生活幸福

不管是年轻人还是老年人，都看看以上这3个健康老人的观点，你符合吗？假如年轻时不符合，就更要抓紧保护好身体健康。要知道，老年人，健康是保证生活质量的首要条件。

根据世卫组织（WHO）对于健康的定义包括身体健康、心理健康及社会适应良好三个方面，不单单是没有躯体疾病。具体来看就是要包含五快三良好，对照下你身上有没有这些好的标准？1.吃得快。进食时，有较好的食欲且不挑食，可以很快吃完一餐饭。2.排便快。一旦产生便意，如厕后能很快排完，不会有便秘、腹泻等情况。3.睡得快。睡意产生时躺着后可以快速入眠，且睡眠状态良好，醒来后神清气爽。4.说得快。能清晰表达自己的需求，思维敏捷。5.走得快。行走自如，步伐轻盈。6.性格良好。情绪稳定，在生活中很少生气，且豁达乐观。7.处事能力良好。对待问题非常客观、真实，自我控制能力良好。8.人际关系良好。对待人际关系充满热情，与人和善。癌症虽然可怕，但是我们并非对它无计可施，在生活中保持健康规律的生活习惯、定期体检等，可以一定程度上帮助预防其到来。尤其到了中老年，一定要重视自己的健康状态。中老年人若有这8个特征，或说明身体健康状态良好。

本版由本报记者吴清华采写

健康课堂

夏天来了，老友该如何度夏？

养生是老年人的养老焦点，更是日常生活中最关心的事之一。根据春夏秋冬四季更替出现的特点，我们做出相应调整后，才是最好的养生方法。转眼夏天已来临，对于老者来说，夏季养生宜做和不宜做的事有哪些呢？

夏季因具备气温高、湿度大的特点，人体的生理活动与外界环境平衡易遭破坏，对于老年人来说，适应环境变化的能力较差，更容易患病。在夏季，最常见的疾病是中暑、痱子和痢疾、肠炎、肝炎、食物中毒等肠道疾病等，并可由此诱发心血管病、贫血和肺气肿等慢性疾病。

因此，老年群体若想平安度夏，应做好相应的预防工作，警惕这些疾病。这份老人安心度夏攻略请你查收！

不吃隔夜菜 以防肠道疾病

“夏季是肠道疾病的流行季节。去年夏天，我就因为吃了隔夜饭菜，导致身体不适。到晋江中医院的时候，那位医生一直提醒我，让我不要再吃隔夜菜。如果是放置冰箱的食物需回锅加热煮透后再吃，以防食物中毒和肠道疾病的发生。”吴大爷笑着告诉记者，一直以来，他其实很少在夏天吃生冷食物，但上了年纪，没想到竟“扛不住”隔夜菜的“攻击”。为此，他身体恢复后，也养成了不再吃隔夜菜的习惯，一直保持至今。

对此，记者采访了晋江市脾胃病科黄伟荣医生，他表示，痢疾、肠炎、肝炎、食物中毒等肠道疾病，都属于通过饮水和食物来传播的疾病。老年人代谢过程比一般人低10%~15%，加上天热出汗多，消化液的生成与分泌减少，胃肠蠕动减慢，容易出现营养失调、腹部鼓胀、便秘等不适。所以，老年人夏季宜食新鲜、可口、清淡、易消化的食物。多吃些含钙、铁、维生素较丰富的豆类、新鲜蔬菜、瓜果等，以免加重胃肠负担。此外，还可在午后或晚上吃一些绿豆、百合、米仁、莲子等熬制的汤或粥。

预防中暑 避免着凉

进入夏季后，昼长夜短，日晒时间增多。大家都会有要注意防晒、防止中暑的意识，但不少人却忽略了，在夏天也应注意避免着凉。

“空调、电风扇、西瓜是夏日的解暑佳品。但几乎每年夏天，我都能看到有人因为贪凉而生病的新闻。”市民张女士表示，“其实等到生病后，我们都能意识到自己是为何而生病，但我们也总是在生病了才追悔莫及。为此，我经常会锁定你们的《健康课堂》专栏，希望可以多出一些养生知识、健康提醒的文章。”

晋江市中医院老年病科郭森仁医生介绍，老年人气虚体弱，比一般人更易中暑，要避免长时间在烈日下或高温环境中活动，外出时要戴草帽。同时，老年人气血虚弱，加之夏季暑热外蒸，人体阳气趋向体表，毛孔开疏，最易遭受风邪侵袭。所以，夏季老年人不可在露天、风口处或电风扇下睡觉，睡觉注意盖好腹部。

勤洗澡 可防皮肤病

“夏季天气热，出汗多，皮肤稍有破损，就容易发生感染。”晋江市中医院副院长蔡文墨表示，皮肤病也是困扰不少老年人的一类疾病。夏天，老年人常见的皮肤病有痱子、热疖、毛囊炎、皮炎等。

蔡文墨建议，老年人要预防皮肤病，就要勤洗澡，每天洗一次即可，不必洗太多次。同时，每次洗澡时间也不必过长。洗浴时用温水擦浴清除污垢即可。另外，老友们还应经常换洗衣服，保持皮肤清洁、干燥。