

| 本期聚焦

@咱厝老友：今年你体检了吗？

专家提醒：别错过每年的免费健康福利

近日，咱厝陈先生碰到了一件烦心事。“家里老人畏惧体检出病，同时也怕花钱，好说歹说，就是不想去体检。为了这事，我已经忍不住对父母发火了两三次……”

记者采访发现，像陈先生这样碰到此类问题的读者朋友并不少见。带着这个问题，记者采访了晋江市医院院长助理、晋江市医院梅岭院区主任王毅。



关注 ▶ 每年定期体检不可少

日前，记者走访咱厝多家医院体检中心发现，前往体检的市民有不少。近年来，伴随着健康知识的普及，认可体检并保持定期体检习惯的人越来越多。

在晋江市医院体检中心，记者随机采访了几位前来体检的市民，不少人都反馈说，秋季体检，既是对夏季

身体状况的一个总结，也方便自己制定新的身体健康规划。医院工作人员告诉记者，最近前来做检查的大多为中青年群体，部分也有年长的银发族在家人的陪同下来到现场。

王毅介绍，体检一年四季可做。随着四季更换，人体生理功能也会随之发生

变化。入秋后，阳气逐渐内收，阴气渐长，若阴阳失去平衡，健康人会感到“不适”，带病者就会出现“病情变化”。而健康体检，能够帮助人们及早发现新陈代谢紊乱和生理功能失调的蛛丝马迹，通过健康评估让你对自己的身体情况有个正确的认识。

解析 ▶ 老年人体检好处多

“目前，咱厝有不少老年人仍对体检存在一定的认知误差。比如，有人对体检认知度不足，不知道该检查些什么？有人则对体检存在心理负担。一是存在侥幸心理，觉得不检还没事，检出了病就更不好了。二是担心真的检查出疾病后，给家里人增添经济负担、精神负担等。”王毅介绍。

“老友們需清楚认识到，疾病不是体检检出来的，而是人体本身存在的。”王毅强调，健康体检，是指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查，了解受检者健康状况、早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为。

“老年人体检好处多，老友更应重视体检。”王毅提醒，“人到老年，身体状况自然会逐步下滑，若坚持定期健康检查，便可建立属于自己的健康‘参考值’，建立自己的长期健康档案，作为自身健康状况的指标，真正做到科学、高效地管理自己的身体健康，达到有病早治、无病早防的目的。”

王毅呼吁，每个人都应树立健康理念，做到定期体检，这是一种保障健康的有效手段。他建议，最好每年都做一次体检。建议体检项目包括，肝功能、血常规、肝胆胰脾B超、尿常规、胸片、红外线乳腺扫描检查及内科、外科、妇科

检查。此外，必须每年体检的四类人群为：白领族、老年人、长期工作负荷过大的人员、40岁以上的亚健康人群。

此外，部分特殊人群、特殊时节也可遵医嘱，定制个体化体检方案。比如，糖尿病病人入秋别忘查糖、验血。再比如，当血压超过120/80毫米汞柱要小心。特别是晚秋时，由于体内肾上腺素和儿茶酚胺水平开始升高，体表血管收缩，心率加快，心输出量和外周阻力增加，血压会逐渐升高。因此，高血压病人秋季做一次健康体检，了解自己的血压波动与回升趋势，对安全越冬来说很有必要。

提醒 ▶ 老友可享免费体检福利

“没想到真的可以免费体检，一分钱没花！”来自磁灶的陈秀贝女士告诉记者，几个月前，她在女儿的陪同下前往晋江市中西医结合医院（磁灶中心卫生院）体检，被工作人员告知符合年龄可参与免费体检。此外，不少细心的读者也发现，咱厝各大医疗机构均在陆续推出65岁及以上常住晋江的老年人可享受免费体检服务活动。

什么是老年人健康管理服务？对此，晋江市卫生健康局相关负责人表示，老年人健康管理服务是国家基本公共卫生服务

的重要内容之一，可为老年人每年免费提供一次健康体检，帮助老年人尽早发现健康风险因素，早期发现疾病并进行针对性治疗。对患有高血压、糖尿病的老年人可免费提供免费健康指导和随访管理，以有效控制病情进展，监测治疗效果，降低疾病危害。通过体检不仅让老年人了解了自身的健康状况，及时纠正老年人的不良生活习惯，有效降低患病率，同时提高了老年人对公共卫生服务的知晓率和参与率，受到了广大居民的一致好评。

| 相关提示

65岁及以上可享基本公共卫生免费健康管理服务

根据《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》提出的老年人健康管理服务规范指出，辖区内65岁及以上常住居民可每年享受1次健康管理服务，包括生活方式和健康状况评估、体格检查、辅助检查和健康指导。

服务内容包括：

（一）生活方式和健康状况评估，通过问诊及老年人健康状态自评了解其基本健康状况、体育锻炼、饮食、吸烟、饮酒、慢性疾病常见症状、既往所患疾病治疗及目前用药和生活自理能力等情况。

（二）体格检查。包括体温、脉搏、呼吸、血压、身高、体重、腰围、皮肤浅表淋巴结、肺部、心脏、腹部等常规体格检查，并对口腔、视力、听力和运动功能等进行粗测判断。

（三）辅助检查。包括血常规、尿常规、肝功能（血清谷草转氨酶、血清谷丙转氨酶和总胆红素）肾功能（血清肌酐和血尿素）、空腹血糖、血脂（总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇）、心电图和腹部B超（肝胆胰脾）检查。

（四）健康指导。告知评价结果并进行相应健康指导。

咱厝老友如何参与免费体检

65岁及以上常住晋江的老年人享受免费体检服务活动的方式：自行到基层医疗机构（卫生院、社区卫生服务中心）体检；下乡集中体检时可参与；部分行动不便者，工作人员将陆续进村入户为其体检。



让更多人了解传统医药

10月22日上午，在晋江市梅岭街道许厝社区格林春天中轴大广场，“世界传统医药日，关注传统医药，开启健康生活”暨“晋江市国家基本公共卫生服务项目年度宣传活动”正在如火如荼进行中。

据了解，每年的10月22日是“世界传统医药日”。由晋江市卫生健康局、晋江经济报社联合主办，晋江市医院梅岭院区协办的“世界传统医药日，关注传统医药，开启健康生活”暨“晋江市国家基本公共卫生服务项目年度宣传活动”。

此次义诊内容包含：免费测量血压、指尖血糖；中医科、内科、公卫专家免费咨询诊疗；国家基本公共卫生服务项目宣传；免费发放健康科普材料等。

“通过此活动可以让更多的人了解传统医药，感受传

统中医药的魅力，进一步加深对传统医药的了解，引导大家正确认识及应用中医药，开启健康生活之旅。同时，中医药健康管理服务也是国家基本公共卫生服务的内容之一，通过此次活动的点扩面，让更多的群众了解国家基本公共卫生服务项目的免费政策，让更多的群众主动参与国家基本公共卫生服务。”晋江市医院院长助理、晋江市医院梅岭院区主任王毅表示。

在活动现场，记者看到市民积极参与其中，并自觉按照防控要求，依序排队问诊。“今天，我特意将自己的病历和慢病药带来给医生参考了。”一位70多岁的阿婆在家人的陪伴下坐着轮椅来到了现场，医生给她做了详细诊疗。临走前，工作人员还赠送了她一个安神香囊，让她感动不已。

“晚晴敬老直通车”再出发 让老友感受传统中医药魅力

日前，由本报《晚晴》周刊主办的“晚晴敬老爱心直通车”再次出发，携手晋江市卫生健康局、晋江市医院梅岭院区、晋江市中西医结合医院及晋江市磁灶镇志愿者协会等，分别走进磁灶镇瑶琼村敬老院和许厝社区，开展晋江敬老月系列公益专场主题敬老活动，为老人们送去了温暖与祝福。

在梅岭许厝专场，除常规义诊外，现场还有大咖专家到场，增设了中医药宣传科普、赠送安神中药香囊等环节。在磁灶瑶琼专场，除常规义诊外，还有义剪理发、磨菜刀、刮胡须等志愿服务及趣味十足的游园游戏等。

游园活动乐开怀

上周三上午，本报《晚晴》周刊主办的“晚晴敬老直通车”再次出发，携手磁灶镇志愿者协会与磁灶镇瑶琼村委会及爱心商家在瑶琼村敬老院共同开展游园志愿服务活动，为瑶琼村老人送去陪伴与关爱，让他们切身感受

来自社会的温暖。

套圈、夹珠子、投篮、吹乒乓球、投壶……10月微凉，在刚投用不久的磁灶镇瑶琼村敬老院这一活动现场却热闹非凡，欢声笑语一片。老人们在志愿者的引导下参与各项游园活动。

“现场免费给老人理发、体检、推拿等，同时还设计了不少小游戏，让他们开心、也活动一下筋骨。”磁灶镇志愿者协会相关负责人柯文照表示，今后，他们还将会传承“尊老、爱老、敬老、助老”的精神，开展有益老年人的活动。



| 节气养生

霜降养生指南请收好

情暖四季，美好生活；二十四节气养生课，听咱厝知名中医话你知。

上周日（10月23日），我们迎来了“霜降”节气。“霜降”是秋季最后一个节气，也是秋季向冬季过渡的重要节气。值此时节，秋天接近尾声。霜降后，初霜浮现，天气已冷，秋意逐渐淡去。

对此，咱厝中医蔡文墨提醒广大读者朋友，霜降养生，应顺应气候变化，注意进补、防寒保暖，为冬天打下好基础。

做好“四防”储备能量

随着“霜降”的到来，作物、草木不断泛黄、落叶。“霜降养生，不仅可以预防秋季常见疾病，还能为寒冬的到来储备足够的能量。”蔡文墨这样建议——

第一，防秋燥。燥邪伤人体津液，津液既耗，就会出现燥象，表现为口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结、皮肤干甚至皲裂。肺喜润而恶燥，肺的功能必然受到影响，就会出现鼻咽干燥、声音嘶哑、干咳少痰、口渴便秘等一系列秋燥症。因此，秋季养生应多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜之类的柔润食物，以及梨、葡萄、香蕉等水分丰富、滋阴润肺的水果；起居上要早睡早起，早睡能养阴，早起呼吸新鲜空气，以利舒肺，能使机体津液充足、精力充沛。

第二，防秋郁。深秋时节，草枯叶落，人也易受环境、气候影响，导致心情低落。秋季养生防秋郁，要注意保持积极心态，不可过分忧思；可适当参加一些有益身心的娱乐活动，如歌舞、运动等。

第三，防湿邪。可多食莲子、薏米、冬瓜、莲藕、山药等。

第四，防风邪。这个时节要注意保暖，防止风邪侵入人体。具体落实到日常生活中，就是要减少大风天气外出，或者及时戴帽子、围围巾、穿防风外套、睡前注意关窗或留少许空隙等。

补冬不如补霜降

饮食上，宜平和温润。日常饮食中要注意多进食一些性平或微温的食物，不要因为外界气温较低而开始进食辛热燥烈的食物。

蔡文墨建议，这些食物虽然能够抵御寒冷，但是会助长燥邪损伤人体津液，对健康不利。常见的平和温润的食物有糯米、高粱、玉米、豇豆、扁豆、白菜、芥菜、胡萝卜、百合、山药、山楂等食物，在深秋季节可以适当食用，来达到平补温润的目的。

| 才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些，擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



剪纸作品：《福见晋美》
作者：陈碧理（女，1943年生）

磁灶窑址

宋代鼎盛众窑址，瓷器远销留国史。
出土寻根觅故知，沉舟剖腹询乡里。
徐香肇自骨中生，正色名闻风味美。
借问东君何处来，刺桐磁灶金交椅。

作者：庄垂镇（男，1952年生，退休前曾任晋江市医院内科主任医师、副院长。现为中国老年学会、老年医学会会员，晋江市老年大学诗词协会副会长。）

本版由本报记者吴清华、黄海莲采写