

# 健康档案人人免费享

## 一键查询个人就医记录

### 传递惠民健康服务 展示基层医界风采

基本公共卫生服务便民普及系列宣传

日常就诊时,如何简化医生“问诊”环节?国家基本公共卫生项目之一的居民健康档案管理,正是解铃之钥。

晋江市医院梅岭院区副主任吴玉兰介绍,健康档案就像你的“健康身份证”一样,可随时记录你的身体状况。并且,本项目是人人可享的免费福利。有了健康档案,看病就诊时,接诊医生便可通过查看健康档案内的既往健康状况、生活习惯中存在的危险因素等信息,对你的健康状况作出综合评估,并采取针对性的治疗方案和健康指导。

目前,咱厝电子健康档案已向居民开放,人人免费享,你办理了吗?

### 健康档案可查询与追溯

“大叔,血压是117/70毫米汞柱,身体状况不错。您平时有什么身体不适吗?是否有慢性病呢?”在梅岭街道的一家药店里,工作人员小陈正在为一位老人测量血压,并认真记录着他的相关信息,为这位老人建立健康档案,以供查询、追溯。

原来,这是晋江市医院梅岭院区联合梅岭街道各小型医疗机构、药店,通过二维码、小程序为居民建立居民健康档案!

晋江市医院梅岭院区工作人员小张告诉记者,居民的电子健康档案就像“健康身份证”,工作人员为居民建立健康档案,一人一档,然后集中保存、统一归档。以后,通过线上,医务人员就可对居民的健康情况“了如指掌”,以便后续有针对性地居民看病、服务,或有针对性地举办各类健康咨询活动等,好处多多,且诊疗信息绝不会公开。同时,扫码的工作是该院区独有的,扫码后收集的信息将上传到全市统一的系统。



居民扫码即可快速建立个人健康档案。

本版由本报记者吴清华 唐淑红采写

### 健康问答

读者问:卵圆孔未闭是一种严重的疾病吗?

晋江市医院(上海六院福建分院)超声医学科主治医师颜富强答:卵圆孔未闭是一种最为常见的先天性心脏异常,成年人卵圆孔未闭的比例有多高呢,可能超乎你的想象,有20%~25%的成年人存在卵圆孔不完全闭合,这一比例比高血压人群还高。大多数病例也是在患者接受其他心脏病的医学检查后才被诊断出来,例如短暂性脑缺血发作、中风、心脏病发或有先兆的偏头痛等。值得一提的是,卵圆孔在胎儿时期本就是开放的,出生后才慢慢闭合,对于刚出生的宝宝来说,没闭合是正常的。一般来说,3岁以后卵圆孔没有闭合的话就很难再自然闭合了。

那么它是否严重,这要取决于卵圆孔未闭的大小及分流情况,无明显右向左分流的小卵圆孔未闭目前认为是不需要处理的;高危卵圆孔未闭的情况包括:卵圆孔未闭直径大于2mm;大量右向左分流;平静呼吸下就已经有任何程度的右向左分流;存在房间隔膨出瘤。存在高危卵圆孔未闭的情况下,高危脑血管意外患者的风险是很大的,建议进行手术将其封堵。

## 金井毓英中心幼儿园 开展玩转电子百拼



本报讯 为培养幼儿的创新精神和实践能力,激发幼儿学习和掌握电子技术知识的兴趣,日前,金井毓英中心幼儿园大段举行幼儿电子百拼活动,本次活动分为男子组和女子组,比赛内容为3个“指定电路”。

随着裁判老师发出“3、2、1,开始!”的口令,小选手们快速取出零件开始比赛。瞧!选手们眼疾手快地取出零件,争分夺秒地架线、安装、定位、调试,各个动作协调灵敏,操作一气呵成!评委老师仔细观察辨别选手们的电子百拼是否拼装正确,记录每位选手的用时;比赛一轮接着一轮,有序紧张地进行着。本次活动培养了幼儿的思维能力、专注力、坚持性等良好学习品质。

## 潘径实验幼儿园 开展体能比赛

本报讯 为了进一步促进幼儿体能的发展,锻炼幼儿的动作协调能力,提高幼儿技能性动作的水平,晋江市潘径实验幼儿园举行了“我运动我健康”幼儿体能比赛。

本次比赛分小、中、大三个年龄段进行,对投掷与单脚连续向前跳两项技能进行比赛,旨在通过比赛细致、全面地了解幼儿在体育技能发展方面的优势与不足,更让幼儿在运动中收获健康,在游戏中收获快乐,在锻炼中健康成长。

看!赛场上一片欢腾的景象,小选手们随着“预备”声响起,纷纷使出浑身解数,一个个就像灵活的小精灵,表现出不凡的实力。本次活动的开展不仅愉悦了幼儿的身心,更促进了幼儿体育技能的发展,同时也见证着孩子们的勇敢、坚强、自信。

## 安海苗苗中心幼儿园 开展跟岗学习

本报讯 为深度体验幼儿园一日活动的组织,帮助教师、生活老师树立正确的儿童观、教育观和课程观,日前,安海镇苗苗中心幼儿园桥头园和金沙城分园开展了为期两天的跟岗学习活动。

当天,跟岗教师、保育员在班级老师的带领下来到跟岗班级。跟岗教师参观了学园环境创设、早操,并观摩了苗苗中心幼儿园教师对幼儿一日活动的组织与指导,丰富的游戏材料,有趣的活动内容都吸引了老师们的目光。

保育员则从“卫生保健”“一日工作流程”“班级日常清洁消毒”“集中教学和区域活动的助教”等方面进行跟岗观摩。保健员也在该园保健医生的带领下深入学习每日晨检工作、班级卫生环境检查、指导保育员规范操作等,在这个过程中该园保健医生也对保健员提出的疑惑进行了耐心解答,让他们对保健工作有了更加深刻的认识。通过跟岗学习活动,幼儿园老师各方面能力都得到很大提升,有助于推动幼教事业的发展。

## “中医药闽南四句”征集活动落幕

### 专家点评:助力咱厝中医药文化传播



近日,由晋江市中医院主办、晋江经济报社承办的“遇见中医·晋享美好”晋江市中医药养生闽南四句征集活动,获得了不少咱厝人的关注、投稿、讨论。值得一提的是,该征集活动的专家评审环节已落幕,快来围观哪些人获奖。

自该活动开展以来,踊跃投稿,共收到来自5个省市的近70名作者共200余条投稿。经过晋江市作协主席、中国作家协会会员吴谨程,泉州市语文骨干教师、中华诗词学会会员陈金土,晋江市中医院副院长黄伟旭(以上专家排名不分先后)组成的评委评选后,有6件优秀作品脱颖而出。这些作品分别获得此次赛事的一、二、三等奖(包含一等奖1名,稿酬奖金300元;二等奖2名,稿酬奖金200元;三等奖3名,稿酬奖金100元),届时,将由主办方或承办方为获奖者发放获奖证书及奖金。

“在报纸上多次看到本次活动,所以我也来参与了。”闽南四句爱好者陈先生告诉记者,他一直是《晋江经济报》的忠实粉丝,多年来一直保持看报、读报的习惯,其中,每周三的《晚晴周刊》是他必看的版面,而近年来,他也日渐关注健康、关注中医养生知识。他表示,上了年纪,方知健康永远是第一位的。感谢晋江市中医院、晋江经济报社此次举行这样的赛事,这对于我们闽南四句爱好者,甚至是普通人学习中医、中药养生知识来说,无疑都是很有益处也很有趣味的一件事。我和身边的不少好友一直对此赛事保持关注。

### 评委点评

晋江市作协主席、中国作家协会会员吴谨程:文化传承,形与神俱。以闽南四句的形式弘扬中医药养生文化,晋江市中医院选择了这一恰当的形式,让广大闽南四句爱好者参与其中,把这些形神兼备的优秀作品展示给更多的受众。阅读这些作品,我想到了:“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱”(《黄帝内经》)。这里说的形与神俱,也就是身体与心神相互配合、紧密相依才是最佳的状态,缺一不可。用“形神兼备”来判断闽南四句是优是劣,是恰当且准确的。首先,好的四句作品要符合其形式要求、音韵要求、俚俗要求等;其次,创作者对于征文主题的界定必须有精准的把握、创意的调控。在此基础上,作品达到“形神兼备”,即是优秀作品。自下而上梳理文化传承的脉络,窃以为:闽南四句是闽南文化的组成部分,而中医文化是中华优秀传统文化的精髓。以闽南四句弘扬中华文化,足以彰显活动主办者的匠心。

泉州市语文骨干教师、中华诗词学会会员陈金土:这一次,晋江经济报社与晋江市中医院联手,让闽南口头文化和中华医药文化“完美碰头”,很多应征者能够精心打磨字斟句酌,力争把中医药文化融入“闽南四句”。有的合辙叶韵嵌进了“医药名称”“药理疗法”;有的句式整齐,时有横生之妙趣;有的站在较为宏观的角度,对中华医药文化进行了颇具针对性的集约与概括。当然,也有因个人投送稿件篇幅长而质量参差不齐的,有因找不到贴切的闽南语“替字”而影响质量的,有“句式杂糅乱用韵部”的,有将“诗句”穿越成闽南四句,甚至近于口号式的。甚至,更有完全不懂闽南语的同志也参加进来了,可见本次活动的吸引力与中华文化的魅力,真是非同一般!

晋江市中医院副院长黄伟旭:中医养生,就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。中医养生重在整体性和系统性,目的是预防疾病,治未病;同时,中医养生在生活中随处可见,不少中药材还可用来炒菜,制作多种用途的香囊等,助你享受生活的美好时刻。此次活动,把中医药文化结合群众喜闻乐见、耳熟能详、朗朗上口的“闽南四句”进行宣传,是推广中医药文化的重要形式。我们很欣喜地看到,咱厝掀起了“中医药”闽南四句创作热,中医药养生宣传日益深入人心,这是我们中医人的使命,也是我们中医人的担当。医者有仁心,慈悲济世人。悬壶轻己利,德品胜黄金。

### 部分优秀作品展示

名次	获奖者	作品展示
一等奖	吴庆峰	男惊嗽,女惊凉;中医号脉知病灶。 意苡仁,赤小豆;祛湿消肿尚有效。 偷尿尿,兼爱哭;枸杞莲子经常泡。 中草药,若识透;男女年轻好面貌。 一见喜,二陈丸,中医历史数千年; 三神汤,四方藤,救死扶伤为人民。 五倍子,六月雪,古今药方说袪贴: 七星剑,八角莲,咱着传承再向前; 九里香,铁皮干,十大功劳百部草! 千年健,万年青,中医中药万年兴! 中医中药从早好,中华独有别痛无。 妙手回春病毒倒,救死扶伤是国宝。
二等奖	潘灿烽	
	李桂林	
三等奖	田园居士、谢小丽、陈一郎	

### 相关链接

#### “居民电子健康档案”免费福利话你知

针对居民电子健康档案,不少人仍知之不多。为此,本专栏特为各位遴选了部分相关问题,以供了解。

##### 一、什么是居民电子健康档案?

居民健康档案包括以下内容:个人基本信息、健康体检、重点人群健康管理记录等。

##### 二、居民健康档案服务对象?

辖区内常住6个月以上居民(指居住半年以上的户籍及非户籍居民)。

##### 三、如何建立居民健康档案?

在辖区居住6个月以上的常住居民,不分户籍,都可以建立统一规范的居民健康档案,居民可在居住的社区、小区,就诊的小型医疗机构,购药的药店通过扫描二维码、小程序登记相关信息。

##### 四、居民健康档案包括哪些内容?

根据《国家基本公共卫生服务项目规范(第三版)》的规定,居民健康档案包括个人基本信息、健康体检、重点人群健康管理记录等。

1.个人基本信息包括姓名、性别、年龄等基础信息和既往史、家庭史等基本健康信息。

2.健康体检包括一般健康检查、生活方式、健康状况及其疾病用药、健康评价等。

3.重点人群健康管理记录:重点人群包括0~6岁儿童、孕产妇、老年人、高血压患者、2型糖尿病患者、严重精神障碍患者和肺结核患者等人群的健康管理记录。

4.其他医病服务记录包括:包括上述记录以外的其他接诊、转诊、会诊记录等。

##### 五、居民健康档案建立的好处?

根据人群类型不同可以享受国家基本公共卫生服务项目提供的各项免费服务,包括国家免疫规划疫苗、0~6岁儿童免费体检、65周岁以上老年人免费体检、高血压及糖尿病患者免费随访和体检、孕产妇免费健康管理和体检服务等。

##### 六、个人档案的内容会被他人得知吗?

个人档案的内容不会被他人得知。在档案建立和使用过程中,保护居民基本信息和健康信息等个人隐私是最基本的原则。在档案建立过程中填写的相关记录,由专人负责管理。建立的电子健康档案,将按要求做好信息系统数据安全的保护,仅用于提供健康卫生服务。



打开微信“扫一扫”,了解基本公共卫生免费健康服务

### 健康课堂

## 冬天吃萝卜好处多

很多人都知道,药补不如食补。古代医著《黄帝内经》说“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,也显示了古人对饮食疗法的重视。从中医角度,如何理解食补的益处?食补对不同病症会有不同的食疗之道,本周健康课堂,邀请晋江市中医脾胃病科黄伟荣医生,聊聊食补养生供广大群众参考借鉴。

### 食用萝卜可增强抵抗力

“熟食甘似芋,生荐脆如梨”在冬季,萝卜无疑是大家餐桌上的常客,民间素有“小人参”的美誉,可见萝卜不但美味可口,且具有很高的

食疗价值。“萝卜,还有一个好听的名字叫‘菜菔’,谐音‘来福’,形象地说明它可以消化体内多余的食物,这样我们的身体就健康健康,为来年打下坚实的基础。”黄伟荣介绍说,萝卜是我国南北各地冬春的主要蔬菜。它脆嫩多汁,既是佳蔬,又是良药。《本草纲目》说萝卜“生吃升气,熟食降气”,“生吃可以止渴消胀气,熟食可以化痰助消化”。此外,现代科学也证实,萝卜所含的维生素C比梨和苹果高8~10倍,钙和磷是梨的6~9倍。同时,它还含有人体所必需的丰富营养素,故有“冬令萝卜小人参”、“冬吃萝卜夏吃姜,不劳

医生开药方”等民谚。 冬天为什么要吃萝卜?黄伟荣介绍,“一到冬天,人们喜欢在室内多宅一会儿。天气这么冷,又要吃很多食物补充能量,所以特别容易积食。中医认为冬天毛孔闭合,胃腑里容易有内火,活动减少,气壅滞,萝卜可以打通积滞。萝卜含有丰富的维生素、微量元素、膳食纤维、碳水化合物等营养成分,经常吃萝卜可以促进胃肠道蠕动,预防便秘,增强抵抗力。”

### 萝卜食谱推荐

黄伟荣介绍,根据长期的经验

总结,人们也常用萝卜治疗以下病症: 食后腹胀,咳嗽痰多,可取萝卜汁100~200毫升,加冰糖隔水炖化,睡前一次服完,连服3~5晚,能消食、化痰;急性慢性支气管炎咳嗽,可将红皮白肉萝卜一个洗净带皮切碎放碗里,上淋2~3汤匙蜂蜜,置一夜饮服;消渴、舌焦口干、小便频数,可用大萝卜5个,煮熟绞取汁,糯米500克,水适量,和汁共煮粥食用;腹泻,可新鲜萝卜叶120克,配陈皮30克,煎汤2小碗,3日分2次服完;咽喉炎,可用萝卜100克,不削皮,洗净切开,加水200毫升,煮沸20分钟,取汁加适量白糖或冰糖,一次服

下,每日2次;狐臭,可用萝卜半个,切成薄片放在锅内,然后加水炖5分钟,再用文火炖5分钟,待水凉后反复洗患处;水肿,可用萝卜500克、玉米须100克、白毛茶100克,共煎取汤,代茶常饮;尿血,鲜萝卜汁、藕汁各20毫升,一次饮完,每日2~3次;甲状腺肿大,可用萝卜500克,陈皮5克、紫菜50克,将萝卜切丝与二者煮汤,佐餐用,每日2~3次;扁桃体炎,可用鲜萝卜1个、青果10个、白糖少许,水煎服。 黄伟荣提醒,具体病症及饮食建议,每人皆有不同,建议遵医嘱,辨证论治。