

服务更贴心 就医更便捷 晋江市医院梅岭院区开设便民门诊

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

为推动优质医疗资源向基层医院下沉,为市民提供更加优质、便捷、高效的一站式服务,近日,晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院)(以下简称“晋江市医院”)发挥医共体医疗质量一体化优势,联合晋江市医院梅岭院区(晋江市梅岭街道社区卫生服务中心)开设便民门诊,为需定期开药的慢性病患者提供便捷服务。



让百姓在家门口有“医”靠

据了解,在市医院门诊一楼导诊台设有“双向转诊咨询处”,基层卫生院处理不了的疑难杂症,基层卫生院医生将开具双向转诊通知单,患者可凭该单据到门诊导诊台,将优先安排专科医生就诊。而在梅岭院区想要进行便民门诊预约,可直接关注微信公众账号“晋江市医院”,点击菜单栏“掌上医院”,进入页面后选择“预约挂号”——“预约科室选择”“梅岭院区-便民门诊”,即可完成预约。

便民惠民,打造群众满意医院,创新管理,协同下好医共体“一盘棋”。近年来,晋江市医院梅岭院区坚持以“病人”为中心理念,秉持公益性为办院宗旨,持续推出多种便民惠民措施,切实提升群众看病就医满意度。伴随着医疗服务的持续提升,梅岭辖区老百姓就医更加便捷,医院年诊疗量显著提升。

晋江市梅岭街道社区卫生服务中心主任、书记王毅介绍,进一步充实医疗力量,在增设便民门诊项目的基础上,晋江市医院相关专科医生还将轮番派驻到梅岭院区为患者现场看诊,进一步优化服务,让老百姓从中受益。



王毅

梅岭街道社区卫生服务中心便民门诊

门诊地址:晋江市梅岭街道迎宾路671号(梅岭街道社区卫生服务中心)

接诊范围:高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺病、乳腺癌、前列腺癌等慢性疾病的续方取药。

就诊时间:上午8:00至12:00
下午2:30至5:30(冬),3:00至6:00(夏)

咨询电话:0595-85682310,0595-85665386

健康课堂

别在为失眠困扰了 试试这几招好入睡

睡眠,是帮助人体恢复体力的重要手段。如果熬夜或者长时间睡眠不足,可能会导致心脏疾病、血脂代谢异常、情绪障碍等。想要调理身体,该怎么办呢?本周健康课堂建议经常熬夜的人,停止熬夜、增加运动、进行饮食调理和药物调理。



熬夜党如何调整作息

“长期熬夜打乱生物钟,感觉自己已经引起多种‘睡眠债’了。有时,四五点还睡不着;有时,明明睡够8小时,睡到自然醒,但是睡醒后却一身酸痛感,甚至一整天精神不振……”今年27岁的花花是一名咖啡店的员工,她自述自己一边忙着喝咖啡,一边焦虑于自己的失眠症。“因为工作时间比较自由,所以晚睡晚起对我的工作没有很大影响,但是却让我的身心备受伤害。”那么,熬夜党该如何调整作息?

此前,本报《健康周刊》曾邀请晋江市中医院针灸学科带头人、福建省第二批基层老中医药专家师承带徒工作指导老师林金钟为大家分享失眠的中医诊治方法,并为大家解析了中医在治疗失眠上的优势,引起了许多读者朋友的关注。有读者反映,想知道除针灸外,还可搭配哪些方面,进行失眠症的“多管齐下”诊治。为此,记者再次采访了林金钟医生。

“当前,治疗失眠多以西药治疗为主,有很好的即刻临床疗效,但也或多或少存在不良反应大、药物依赖性强及停药后复发率高等问题。而我们传统医学在治疗失眠方面就体现出了明显优势。”林金钟建议,除针灸外,熬夜党还可以通过注意调整饮食、保持良好睡眠环境、选择适合自己的睡姿、睡前梳头、睡前泡脚、适当按摩、睡前来杯牛奶、补充等方法调整回来。

建议经常熬夜的人,每天11点入睡,7点起床,保证8小时睡眠。此外,可以在中午进行半小时的午休以恢复精力。要改善

睡眠,还可进行体育运动。一开始可以进行中低强度的运动,慢慢增加运动量,有氧运动、无氧运动搭配训练,以增强体质,提高免疫力。饮食调理方面,可以吃一些富含蛋白质、维生素的食物,例如牛肉、羊肉、动物肝脏、新鲜的蔬菜水果等。患者应少吃辛辣刺激的食物,也应少吃甜食,例如甜甜圈、蛋糕等。药物调理方面,经常熬夜的人可以多吃补气血的中药,例如西洋参、白术、当归等。

可饮用疏肝解郁花茶

疏肝解郁的常见花茶有玫瑰花茶、菊花茶或绿萼梅茶等。玫瑰花主要具有理气解郁、化湿和中等功效,因此玫瑰花茶能起到疏肝解郁的作用,常喝玫瑰花茶能起到缓和情绪、消除疲劳等作用。而菊花主要有平肝明目、清热解暑等功效,菊花茶能在一定程度上缓解肝气郁结导致的胸肋疼痛、目赤口干等症。绿萼梅茶相较于前两种不够大众化,但绿萼梅同样具有舒肝和胃的功效,能够改善肝气不舒导致的食欲不振、消化不良等症。

另外,觉得花茶味道怪异、不适,也可以在花茶中加入冰糖、蜂蜜,能有效减少花茶的涩味;或加入枸杞、红枣等食材,不仅会让茶花的口感变得微甜,而且还能进一步增强花茶疏肝解郁的功效。

亲子驿站

萌娃进警营 体验“警察”梦



本报讯 五四青年节前夕,晋江经济报亲子驿站携手永和派出所党支部、团支部、永和镇团委开启一场“萌娃进警营”活动,吸引不少亲子家庭参与。

当天,亲子家庭在晋江市公安局永和派出所民警陈诗鸿的带领下实地了解警营生活,零距离感受警务工作。“如果小朋友走丢了,请一定要拨打110。”“遇到危险情况,也要马上拨打110,警察叔叔会立刻过来救你。”……活动中,民警结合真实案例,向小朋友讲解如何正确拨打110;同时展示了工作中经常使用的伸缩警棍、盾牌等警用器材,通过“抓小偷”游戏,让小朋友们直观了解这些“武器”的作用。

在民警的带领下,小朋友们参观了永和派出所刚刚建设完成的综合指挥室,这也是综合指挥室接待的第一批来宾。通过观看视频,了解“警格”+“网”的工作机制,以及永和派出所“勇担、勇创、勇为”“和睦、和美、和谐”的警营文化,让小朋友们切身感受到了“爆棚”的安全感。随后,小朋友们还上了一堂生动的“交通安全知识小课堂”,踊跃回答问题的小朋友获得了警察叔叔特



别准备的荣誉奖状。最后,民警还特别安排了巡逻摩托车给小朋友们骑乘。“哇!好帅呀!”“我长大后也要当警察!”小朋友们既惊喜又激动地拍了许多合照。此次实践活动获得萌娃及家长的

一致好评,让小朋友们对警察这一职业有了更直观的认识和了解,增强了他们的自我防范和自我保护意识,同时拉近了他们和警察叔叔之间的距离,为构建和谐警民关系起到了积极的推动作用。

本版由本报记者吴清华、唐淑红、通讯员徐海斌采写

奇妙的手工牛轧糖之旅

本报讯 “哪个小朋友知道第一个登上太空的宇航员是谁?”……日前,晋江经济报亲子驿站组织罗山片区的亲子家庭走进晋江SM百货参加“学习太空知识 DIY牛轧糖”活动。

当晚,亲子家庭来到活动现场,只见九阳家电工作人员热情地为亲子家庭端上香喷喷的蛋挞、美味的寿司及可口的果汁。小朋友一边品尝美食,一边聆听九阳工作人员讲解太空知识。大家聚精会神地听着,积极回答问题。

随后,亲子家庭在工作人员的带领下,开启一段奇妙的手工牛轧糖之旅!看到桌上美味的牛轧糖,小朋友早已蠢蠢欲动,迫不及待动手来包牛轧糖。“妈妈,你看我包的糖果好看吗?”“爸爸,我要把包好的牛轧糖带回去给奶奶吃。”……现场,小朋友在家长的帮助下,动手给美味的牛轧糖穿上“漂亮的衣服”。大家都认认真真、仔仔细细地包装着牛轧糖,包进去的不仅仅是好吃的牛轧糖,还有小朋友甜甜的爱。

此次DIY牛轧糖的活动深受不少家长称赞。苏前幼儿园李沂潼家长说,通过DIY牛轧糖的活动,增强了小朋友的动手能力,让他们体



验到了制作的快乐,知道了合作的意义,也感受到了分享带来的甜蜜。群英幼儿园张沐恩家长告诉记者,这次亲子活动既有趣又好玩,不仅有得吃还有礼品拿,收获满满。

我是小小消防员

本报讯 在很多孩子的心中,消防员是无所不能的超级英雄。为了让亲子家庭零距离接触消防员的日常工作,日前,晋江经济报亲子驿站组织深沪中心幼儿园、金井西岩岩幼儿园的亲子家庭走进龙湖消防救援站体验“小小消防员”。

当天,小朋友一走进龙湖消防救援站,看到红彤彤的消防车,纷纷露出好奇的眼神,在家长的带领下,到处走

走逛逛,摸摸消防车。随后,消防员向小朋友展示了各种消防器材,只见消防员拿起防护服,用浅显的语言给大家介绍了防护服的功能。

同时,消防员还讲解其他消防器材的功能和使用方法,例如高压水枪等。不仅如此,消防员还讲解了火灾预防常识及发生火灾时的注意事项等消防安全知识,对如何报警、自救、逃生进行了详细的讲解。亲子家庭认真聆听,有的家长更是拿出手机拍照记录消防员说的防火知识。随后,消防员帮小朋友穿上

消防员衣服,坐上消防车,着实体验了一把当消防员的感受!“爸爸,消防车好大。”“我长大后也要当消防员。”……小朋友在体验完消防员后,纷纷发出感慨。

紧接着,消防员现场演示了消防水枪不同的喷水功能,引发了小朋友极大的兴趣。在消防员的带领下,小朋友拿起消防枪喷水。在本次活动中,小朋友通过看一看、听一听、摸一摸,更真切、更全面地了解消防器械及消防安全知识,也更加深刻了解到消防员工作的辛苦,提高消防安全意识。

永和中心幼儿园 开展幼小衔接活动

本报讯 为了让小朋友提前了解小学的生活,日前,晋江市永和中心幼儿园组织小朋友走进永和镇南华中心小学,开展幼小衔接活动。

大大的操场、高大明亮的教学楼、艺术气息浓厚的走廊都让小朋友感到无比新奇。当天,小朋友趁着课间十分钟的时间,对一年级的哥哥姐姐们进行了一次采访。小朋友们提出关于小学的问题,采访哥哥姐姐以解决心中的疑惑。一年级的哥哥姐姐都非常耐心解答了小朋友们的疑问,一颗颗期待小学美好生活的种子在小朋友们心中悄然种下。

通过参观小学之旅,让小朋友亲眼观察、亲耳聆听、亲身体验,大大减少了他们对小学的陌生感,帮助他们近距离了解小学生的学习生活与幼儿园生活的不同,感受到小学生活的无限魅力,更激发了他们对成长的期待和美好向往!

