父亲节 特别策划

感恩父亲节 给咱厝爸爸们的健康指南

晋江市中医院体检科医生 林金焕

父爱如山，高大深沉。相较于母亲，父亲更不善于表达爱意，也从不抱怨病痛。头顶压力，肩扛家庭，心怀事业……“父亲们”在看似健康的外表下，在推杯换盏熬夜加班的时光里，难免会与疾病“不期而遇”。本周日是父亲节，你会用怎样的方式来表达对父亲的一份心意？在这里，我们为大家分享一些健康小贴士，愿健康留驻在每位父亲身边。

男性健康知道多少

来日并不方长，说爱不要太晚。为了让爱与健康都不缺席，记者专访了咱厝晋江市中医院体检科林金焕医生，趁着这个父亲节，为大家送上一份健康指南及体检清单。

“除了多陪伴外，更应该关心父亲的健康。父亲作为一家之主，事业、工作、家庭给他们的身体健康带来巨大的压力，如果不注意饮食与营养的科学性将后患无穷，导致各种疾病的到来。”林金焕表示，眼下，不少“90后”年轻爸爸们总是仗着自己年富力强，加班、打游戏，长期熬夜，饮食也是经常外卖、可乐，还三餐不定。长期超负荷工作，身体往往会处于亚健康状态：“30岁以下年龄的年轻爸爸们，我们建议1到2年体检一次，测一下血压、体重，查一下血脂血糖，拍个胸片看看有没有结核等疾病，做个腹部B超，看看肝胆胰脾肾等器官的情况。”

而超过40岁的爸爸已然人到中年，要注意一些慢性疾病悄悄侵袭：“特别注意心脑血管、糖尿病等慢性病的检查。同时开始注重筛查肿瘤。40岁的男性最常见的肿瘤主要有肺癌及消化道肿瘤。”

50~60岁以上的爸爸，建议每半年到一年至少体检一次。林金焕说，不同职业的父亲，也要根据自己的职业特点进行疾病的预防：“比如说文字工作者、计算机基础操作人员等等。他们的颈椎病比较多，建议在体检的时候可以增加颈椎CT等检查项目。接近接触粉尘的，要重点筛查呼吸系统疾病。”

不同年龄段“父亲”的健康指南

30岁+父亲

关键词:角色转变要适应，做好健康储蓄

林金焕介绍，30岁的父亲身强体壮，健康状况良好。由于正值打拼期，生活节奏快，易忽视健康，会潜藏不少健康隐患，例如:颈椎、胃肠道、痔疮等。要多注意休息，有意识地合理安排工作、娱乐和休息时间。

40岁+父亲

关键词:警惕“四高” 关注心理健康

林金焕介绍，40岁这个年龄段的很多父亲容易出现“四高”(高血压、高血脂、高血糖、高尿酸)和泌尿系统等疾病，在初期通常没有明显临床症状。要关注体重管理，定期运动。如有高危因素，比如抽烟、酗酒，需重点排查肝、肾功能。

50岁+父亲

关键词:重视健康管理 警惕身体出现病变

林金焕介绍，50岁男性身体已经处于亚健康状态，年轻时候没保养好身体的话，这时会逐渐显现出各种各样的健康问题，各项临床指标亮起红灯，需要格外重视。重点关注内分泌疾病、心脑血管系统病变、肝脏、神经病变、呼吸系统病变等五大健康问题，同时还应尽早接种带状疱疹，预防“生蛇”。

60岁+父亲

关键词:学会享受生活 警惕阿尔茨海默

林金焕介绍，60岁是中老年交替的关键时期。要注意预防动脉硬化导致的多种疾病，包括高血压、心脏病、脑血管疾病(中风)等。同时，随着年龄增长，肿瘤发病率也会增加。注意作息规律、适度运动，关注牙齿健康，保障营养摄入。关注癌症早筛，早发现、早诊断、早治疗。体检时需关注肿瘤指标，比如肠道、肺部、肝脏等指标。

70岁+父亲

关键词:善待人生 健康饮食

林金焕介绍，这一年龄段的男性，其外表特征将会发生明显的改变，比如，皮肤更为粗糙，开始出现大小不等的老年斑。睡眠的减少可能无助于体能的恢复，人的记忆力也会变得越发糟糕。腿和腰会自然衰老。腿力一旦减弱，就易跌倒，甚至导致一辈子卧床不起。

林金焕给予这一类父亲的健康忠告：在进行体育锻炼时，每天坚持一刻钟，主要进行屈膝、伸直的动作，并且坚持每天到户外散步、做做广播体操等。同时，为防止各种癌症的发生，应多食用具有防癌作用的食物。虽然上述食物皆有防癌、抗癌之效，但天天食用，反而会摄取过量，须全面均衡饮食及不偏食，如此才能达到防癌效果。要尽量少吃油腻和油炸食物，多吃植物油，少吃动物油，平时多吃些蒜和鱼类，适量喝点红葡萄酒，这些做法都能降低胆固醇含量。

送一份健康给父亲吧

有一句话是这样说的，最好的炫富是：“你看，这是我闺女/儿子买的。”是的，不管送什么，只要是花了心思的，父亲都会记得。

父爱虽无言，却厚重如山。在父亲节到来之际，很多人会为父亲送上一份礼物表达感恩，“感恩经济”持续升温。除常规服饰外，健康类消费品也成为当代子女们父亲节感恩赠礼的首选。

食疗滋补养生推荐

“固本补虚，莫负夏日时光。健康食疗滋补品在节前成了畅销产品。”燕姨滋补行相关负责人郑景丽介绍，“在许多人的印象中，一般秋冬季节滋补效果为最佳。中医传统理论认为：春养生气，夏养长气，秋养收气，冬养藏气。可见，夏季也是机体调补的季节。应根据每个人的身体情况，遵医嘱进行食疗进补。另外，现在错峰采购滋补，价格上也有相应调整。与冬季不同，夏季进补或会更适宜亚健康人群和哮喘、关节炎等慢性病患者。”

父亲节礼物，首推适合爸爸个人体质的参类。只要舌苔不白不厚、不黄不热，夏天就可以吃人参。但夏季吃哪一种人参要根据个人的体质而定。西洋参片，具有补气养阴、清火生津、润养五脏、保健抗疲劳的功效，可用于心悸、心慌、失眠、多梦的治疗。现代药理研究表明，其有增强免疫、增强非特异性免疫力，降血糖、降血脂、改善血液指标等作用。夏天可以用西洋参片泡水喝。因其是补益类药物，所以无论是什么时间吃，它的作用都不会因季节而改变很大。而黑参片，具有大补元气、调节神经、益气摄血、复脉固脱、安神等功效。

鹿茸粉，强筋健骨，也是不错的选择。鹿茸粉是一种名贵的药材，含有蛋白质、碳酸钙、铁、锌、氨基酸、脂肪酸、激素等成分。食用方式多，可开水泡茶饮，也可以直接冲服。夏季天气炎热，人体火气大，在夏至结束时火气较小，可适当食用鹿茸粉。

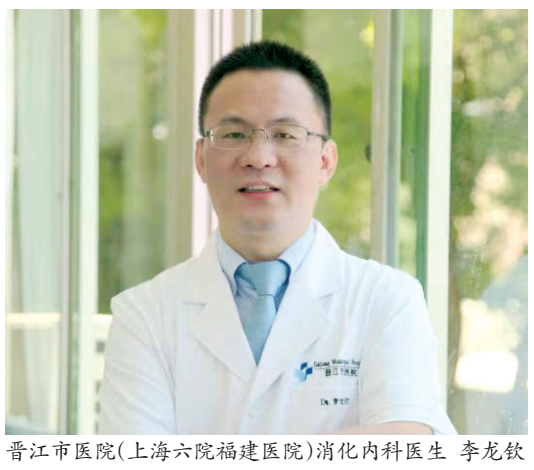
灵芝孢子粉，能够预防多种常见疾病，具有辅助治疗虚劳体弱、神疲乏力、心悸失眠、头晕头胀、久咳久喘、食少纳呆等症。还能提高身体免疫力，增强机体的肝肾功能，保肝解毒，美容养颜，抗神经衰弱，双向调节血压等。夏天食用有助益。

居家实用养生推荐

据了解，家用艾灸盒、三七粉、泡脚养生中药包；电子血压仪、腰部热敷器、血压心率手表、全自动足浴盆……也是不少咱厝人热衷的父亲节礼品。

“我选择了一款专为中老年人设计的电子舒睡枕，是可以按摩的养生枕头，送给爸爸很适合。”市民陈小姐坦言，“其实，我可能比我爸更需要这款枕头。这次先买给他试试，如果不错的话，我会再追加购买同款送给我妈妈。”

@咱厝父亲们 关注自己胃肠健康



晋江市医院(上海六院福建医院)消化内科医生 李龙钦

“总是向您索取，却不曾说谢谢您；谢谢您做的一切，双手撑起我们的家……”父亲节快到了，本周《健康课堂》，我们将为各位父亲送上一份胃肠道防病建议，并祝各位父亲健康长寿、幸福安康。

关爱爸爸们的胃肠问题

“近段时间，我总感觉身体软弱无力，困倦想睡觉，特别是每次饭后就会有腹痛、腹胀的感觉。”市民唐先生说，作为一名中年爸爸，他是一家公司的部门经理，每天忙于工作的他，养成了吃饭过快、无法细嚼慢咽的习惯。近日，由于身体不适，家人及时把他送到医院，经检查，他被确诊为患有胃肠道疾病，虽然急症已缓解，但仍需进行一系列后续的诊疗。

记者采访发现，因爸爸们承担着家庭的大部分压力，对于不少爸爸来说，加班工作、出差应酬、抽烟喝酒是常事，不良的生活和饮食习惯，常常导致爸爸们的肠胃更易“受伤”。

勿忽视幽门螺旋杆菌检查

“肠胃是消化道最为重要的器官，肠胃健康，对身体健康至关重要。”晋江市医院(上海六院福建医院)消化内科李龙钦医生介绍，口臭、腹痛、腹胀、反酸、恶心、大便习惯改变、便秘等都是胃肠疾病的典型症状。据统计，40岁以上的男性胃肠病患者明显高于女性，不少成年男性正受到不同程度的胃肠疾病困扰。对此，他建议，除定期体检(可做幽门螺旋杆菌检查)、保持体重、戒烟戒酒外，各位职场爸爸平时应少吃多餐，改掉暴饮暴食、不按时吃饭的习惯，做到少吃多餐、细嚼慢咽。少吃辛辣、刺激食物。另外，肠胃不好的人要少喝咖啡、茶、可乐，以及其他碳酸饮料等。

“上班族爸爸们一般会在周末的时候睡到中午才起来，然后早午餐一起吃，这种习惯很容易加重肠胃负担。有晚上吃夜宵习惯的爸爸们要确保在睡前2~3小时尽量不进食，以免进入睡眠状态后肠胃还得超负荷工作。定期进行胃肠镜检查，也很重要。一般来说，40岁以上的男性建议每隔几年进行1次胃肠镜检查，有胃肠疾病史或家族史的人检查时间间隔则会缩短。”李龙钦表示。

健康有“医靠” 体检进“家门”
梅岭开展残疾人家庭医生签约服务

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

为提升残疾人康复服务质量，让残疾人享受更精准、更符合其个性化需求的医疗服务，同时做好“党建+”邻里中心“病有所医”服务，表达对社区残疾人的关爱与呵护，6月10日上午，晋江市梅岭街道社区卫生服务中心携手晋江市残联、许厝社区“党建+”邻里中心在梅岭街道许厝社区居家养老服务中心开展残疾人家庭医生签约服务和免费体检活动。

晋江市梅岭街道社区卫生服务中心副主任吴玉兰

签约服务 ▶ 健康管理有“医路”

据悉，残疾人家庭医生签约服务是依托基层医疗卫生机构及所属的家庭医生团队，通过签约的方式，为残疾人提供基本医疗、基本公共卫生、健康管理及精准康复等服务。

活动现场，医务人员为每一名残疾人详细讲解家庭医生签约服务的内容、作用及残疾人的优惠政策，并根据残疾人的特殊需求，提供个性化的健康康复服务。紧随其后的是在现场签订家庭医生服务协议环节。签约后，现场还开展了免费体检活动，体检内容包括身高、体重、腰臀围、血压、血常规、尿常规、生化全套、心电图、B超等一系列项目。

据悉，许厝社区有残疾人104人。活动当天，残疾人家庭医生签约服务走进社区，让社区残疾人在家门口就能免费享受便捷、优质、贴心的基本医疗服务，让残疾人在享受基本公共卫生服务的同时，也能享受到“一对一”个性化的健康服务。活动中，工作人员还特别为年老体弱、行动不便的重度残疾人开展上门诊疗签约、义诊服务。暖心之举，让受益的残疾人家庭倍受感动。

医防融合 ▶ 群众健康有“医靠”

一群穿着白大褂、拿着健康手册的家庭医生，快步穿梭在小区、院落、街道边。以“仁心”赢“人心”的他们，正在忙碌于为群众开展家庭医生签约服务、定期义诊、普及健康知识等工作……在他们日常巡诊途中，常有居民热情地与之打招呼。

“除日常坐诊等工作外，我们的工作人员还会根据季节时令，某些疾病的高发期等，针对签约对象的身体情况，定期举行形式多样的健康知识讲座、发放宣传资料，进行立体化的健康宣传教育。”晋江市梅岭街道社区卫生服务中心副主任吴玉兰说，这样可以让更多居民了解健康知识，增强自我保健意识，预防疾病发生。可喜的是，这种近在咫尺、“私人定制”式的健康关怀，满足了辖区居民多层次、多样化的医疗服务需求。越来越多的居民在享受到家庭医生体贴细致的服务，以及各种便利的医疗项目后，慢慢地，那些一开始对家庭医生签约服务并不“感冒”的居民，在思想上发生了变化，意识到了这是一项惠及民生的医疗红利，和家庭医生签约就是和健康签约。

吴玉兰坦言，通过家庭医生积极进村入户开展签约服务的做法，积极推进“医防融合”工作，以家庭医生签约服务为抓手，以高血压、糖尿病等慢性病患者健康管理为突破口，有助于将国家免费基本公共卫生服务与基本医疗深度融合，构建“医中有防”“防中有医”的健康服务格局。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

晋江市第二医院(安海医院)推出父亲节体检福利

本报讯 “父亲节”将至，为做好男性健康管理，进一步推动医防融合，进行成年男性疾病筛查，近日，晋江市第二医院(安海医院)推出“父爱如山、感恩相随”为主题的体检优惠活动。

本次活动对象为成年男性，活动时间自6月18日起至8月31日。该院相关负责人介绍，活动期间前往晋江市第二医院(安海医院)文博楼3楼健康管理科开单即可享三重福利。福利一，父亲节精选6折优惠套餐(体检套餐原价1768.26元，优惠价1061元)；福利二，无痛胃镜、无痛肠镜检查套餐总价可享6折优惠(若在胃肠镜检查过程中经医师研判需要，征得家属/患者同意后，如有息肉切除等附加操作，产生费用需由内镜中心另行收取，不参与折扣)；福利三，其余健康体检项目可享8折优惠(不含办证、入职等通过性体检)。本活动最终解释权归晋江市安海医院所有。

健康管理科咨询电话：0595-85707031

本版由本报记者吴清华，通讯员张雅鸿、萧文潇采写

社址：晋江市长兴路619号晋江报业大厦 电话：0595-82003110 邮政编码：362201 印刷：福建日报(泉州)印务有限公司 地址：晋江市梅岭街道梅岭路507号 零售报价：1元 全年定价：252元 发行单位：中国邮政集团有限公司泉州市分公司