

# 晚晴敬老直通车再出发 包粽迎端午 暖心送健康

日前,由《晚晴》周刊主办的“晚晴敬老直通车”走进晋江灵源街道及磁灶镇十几家敬老院及老年协会。作为《晚晴》周刊走进社区、服务老人的重头活动——“晚晴敬老直通车”,此次联合晋江市灵源交警五中队、灵源派出所、小布林社区老年协会、晋江市磁灶镇志愿者协会等单位,走进十余家老年协会及敬老院,开展端午节敬老主题活动,为老友们送去了一份节日里的健康大餐。



▲“晚晴敬老直通车”走进灵源小布林社区老年协会



▲为敬老院老人分发爱心粽子



▲一起包粽乐无穷

►为老友系上新福纳福的五彩绳

## 走进灵源 端午粽飘香 浓浓敬老情

包粽子、煮粽子、编五彩绳、宣讲交通安全知识、反诈知识、健康知识……6月16日,在端午节来临之际,为增强群众的防诈骗和禁毒意识,提高群众识别各类诈骗手段和辨别毒品的能力,增强群众安全防范意识,减少各类可防性案件的发生,构建良好的治安环境,本报“晚晴敬老直通车”携手灵源交警五中队、灵源街道社区治理办联合工会、灵源派出所、小布林社区老年协会开展交通宣传暨“禁毒反诈促和谐”端午主题敬老活动。

活动现场,派出所民警现场讲解反诈禁毒知识,分发宣传手册、宣传品、宣传礼品等,向辖区内居民群众宣

传防范电信诈骗和滞留境外人员回流政策;从不同层次、不同角度介绍毒品的危害性,营造浓厚的社区禁毒氛围。宣讲结束后,居民群众聚在一起折粽叶、包粽子、闲话家常,现场一片其乐融融。

灵源街道社工站社工黄馨介绍,端午节五彩绳不仅祈福纳福,还有保佑健康平安的美好寓意。活动现场,社工及志愿者在活动现场及入户慰问时将五彩绳戴在群众手腕上,为群众送上健康平安等美好祝愿。“原来端午节还有这一习俗啊,这五彩绳真好看!”“谢谢你们的用心安排及美好祝福!”居民朋友们收到五彩绳及祝福后惊喜溢于言表。



►用大铁锅制作爱心粽子

## 走进磁灶 为咱厝800余名老人送去爱心粽

“热腾腾的粽子来啦!”炎炎夏日,也抵挡不住志愿者们们的热情。昨日,“晚晴敬老直通车”走进磁灶镇,共为该镇15家敬老院的800多名老人送去爱心粽子。

“粽子的经费,来自磁灶镇苏坂村普光寺,而我们协会负责分派送去爱心粽。”晋江市磁灶镇志愿者协会会长柯文照介绍,为了让老人们在这一传统节日里吃上粽子,该协会26名志愿者分为三组,分头行动,为下官路敬老院、磁灶养老院、苏坂村敬老院等15家敬老院送去粽子。据统计,共计送出2500个粽子,敬老院的每位老人平均可收到3个粽子。

柯文照介绍,“此外,我们还为26个村的环卫工送去一份端午节爱心礼包。每个爱心礼包都包含五个粽子、菊花茶、矿泉水、凉茶、藜麦正汽水,一共300份。活动期间,30名志愿者还将分为五组,随机为大马路上、市政道路、公共交通道路上的环卫工人送去特别的节日关怀礼包。”

## 健康问答

### 患风湿 夏天可以吹空调吗?

读者问:医生,你好,请问下,患风湿病夏天可以吹空调吗?

晋江市中医院张澄坦医生答:风湿病是指以关节、肌肉疼痛等为主要症状的一类疾病。风湿病患者夏天可以吹空调,避免室内温度过高,影响身体健康。患者要注意避免身体直吹空调,温度也不宜开得过低,以免导致身体受凉,加重身体不适症状。风湿病患者在治疗期间需要保持清淡饮食,不要吃辛辣、生冷的食物,比如火锅、冰淇淋等,有利于身体恢复。

## “睛”彩非凡 寓教于乐 近视防控科普剧《瞳梦国奇旅》晋江站火爆全场



本报讯 为了让小朋友们在寓教于乐的创新科普奇旅中度过快乐的节日,6月18日父亲节当日,爱尔眼科6月爱眼月全国巡演——晋江站5P近视防控科普剧《瞳梦国奇旅》在晋江市科技馆二楼科学报告厅开演。现场人气爆棚,近100组家庭现场观看。据了解,此次活动由晋江市科学技术协会主办,晋江市科技馆、晋江爱尔眼科医院、晋江市启航社工服务中心承办,S“少儿成长中心”协办。该活动旨在通过寓教于乐的创新科普奇旅,让家长和小朋友们更深刻地认识到护眼的重要性,在观剧的同时掌握科学用眼知识。

《瞳梦国奇旅》是爱尔眼科20周年献礼的重磅科普巨制,以爱尔眼科“5P”近视防控模式为核心,向儿童青少年提供近视管理的综合解决方案,包括:Prevention 预防为先、Prediction 科学预测、Process 流程标准化及个性化、Platform 平台支撑、Parents 家长守护五个维度。

剧中主人公“爱宝”为帮助好朋友“大眼仔”恢复能量,守护地球上孩子的视力,带着大家一起进入睡梦中的童话世界,踏上了寻找“超能神器”——5P护盾之旅。在旅途中,他们遇到了各种有趣的角色和挑战,如“小精灵”“大魔王”“瞳梦国国王”等,通过游戏、歌舞、问答等方式,让小朋友们轻松掌握近视防控知识,并在欢笑中收获健康。

该剧不仅将近视防控知识融入剧情中,还精心设计了爱眼护眼互动环节,以寓教于乐的形式与现场观众进行互动,让小朋友跟随主人公的脚步,意识到保护视力的重要性。演出结束后,小朋友们纷纷表示:“我要保护好眼睛,远离近视!”

在科技馆一楼,晋江爱尔眼科医院不仅特设眼健康检查及打卡拍照区,让小朋友借父亲节之际和父母一起留下珍贵合影,还为现场家长和小朋友们进行视力检查、电脑验光、裂隙灯检查等。晋江爱尔眼科医院视光科陈明永主任现场进行报告解读,并提到儿童青少年是近视防控的关键时期,家长朋友们一定要加强监管,培养小朋友们的科学用眼行为,尤其注意控制对电脑、手机等电子产品的使用时间和频率,警惕近视度数大幅“飙升”。

家长们表示,“通过此次活动,他们了解到青少年儿童近视防控的重要性,并愿意在今后监督小朋友们养成良好的用眼习惯。”

最后,科普老师带领小朋友们进行科学实验探索,通过手动操作体验趣味喷泉、趣味吊车、空中球池、电磁科学实验秀等科普互动展品,近距离体验和感受科技的魅力,激发探索科学的信心。

青少年近视防控工作任重道远,需要家长和社会的共同努力。它不只是单一防控手段的应用,更是一套综合的、系统化的近视管理工程。家长朋友们一定要加强监管,培养孩子的科学用眼行为。

## 健康课堂 端午节这样吃粽子更健康

本周四,我们又将迎来一年一度的端午节。在这个特殊的传统节日里,家家户户的餐桌上必不可少的一颗颗香气四溢的粽子。粽子好吃,但也有不少人因贪食粽子而影响身体健康。为此,在端午节来临之际,本周《健康课堂》专栏为大家准备了一份粽子饮食搭配建议。

### 有益气解暑功效

端午节还没到,家家户户就都包起了粽子。那么,粽子除了好吃,还有什么功效?

粽子作为主副食一起搭配制作的综合性食物,有特殊的营养价值。从食疗养生的角度来看,粽子

是药膳的一种,具有清热解暑、益气生津、养血安神的功效。而包裹粽子的叶子多是竹叶或粽叶,有很好的药用功能。《本草纲目》曰:“糯米,暖脾胃,止虚寒泻痢,缩小便,收自汗,发痘疮。”粽子的主料是糯米,它具有补中益气,健脾养胃,补虚、止虚汗之功效,一般人群都能食用,是供给机体热量的主要来源。中医认为,端午节后便进入夏季最热的月份,由于苦夏难耐,上火中暑现象容易发生,而此时吃粽子可以起到解暑的效果。

### 建议三天内吃完

各式各样美味的粽子令人垂涎欲滴,但粽子也是一种高脂肪、高热

量的食物,多吃则容易导致消化不良。往年因多吃粽子而闹出毛病的人不在少数。那么,如何健康食用粽子呢?

趁热吃,不宜冷食。粽子中的糯米放凉之后会增加消化难度,所以对肠胃虚弱、消化不良的人来说,最好吃新鲜制作的热粽子,避免吃冷粽子。

同时,粽子也要吃得清淡一点,不宜太咸、太油腻。粽子伴侣,比如酱油、甜辣酱、白糖等,不宜加太多。有胃病的人吃粽子可选白米粽,别蘸糖,不要吃得太多。

包好的粽子虽然有冰箱可以冷藏保鲜,但冰箱不是“保险柜”,建议做好的粽子应在三天内吃完。每次尽量少吃一点,建议选择迷你粽子。在吃粽

子的时间上,建议放在白天(午餐时间比较适合),晚餐不吃粽子。

特殊人群,比如老人、孩子和消化不良者及胃肠道疾病患者不宜多吃粽子。胆结石、胆囊炎和胰腺炎的病人,建议不要吃肉粽、蛋黄粽,因为食用过于油腻及脂肪、蛋白过高的粽子,可能引起消化不良、胀气,使疾病急性发作。

### 搭配茶水蔬菜更健康

吃粽子时,最好同时喝茶水,帮助吞咽和消化。一杯清香温热的香茶能帮你解暑、消食,是很好的健康饮品。因此,根据这个原理,大家可以在吃粽子的时候沏上一杯热茶,有助于解除粽子的油腻。另外,热

茶的种类我们首推红茶,具体种类不限,但一定要是热茶,因为冷的东西会让糯米变得更加不易消化,最后产生腹胀的感觉。

吃粽子时,最好搭配凉拌菜,增加纤维素的摄入,而纤维素本身就是一种消化酶,可促进消化。也可配一碗清淡的汤,如冬瓜、丝瓜汤等,最后再来一份水果,增加纤维素的摄取。吃粽子的时候搭配麦芽水、白萝卜或白萝卜水,可以促进消化。

晋江市中医院脾胃病科黄伟荣医生提醒:如果食用粽子吃撑或发生消化不良等情况,可喝点酸奶,或吃点健胃消食片。条件允许的话,也可以通过散步来促进消化。

## 上下联动 双向转诊 西园街道社区卫生服务中心开设肿瘤日间门诊



### 基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

晋江市中医院肿瘤科 副主任医师 蓝艺明

### 重病不住院 定制化服务更贴心

据了解,肿瘤治疗是一个长期且需要全程管理的过程,往往需要患者定期到医院随访并监测疾病进展。然而,长期下来,给患者造成经济负担,严重影响患者的依从性和治疗预后。在这样的背景下,“白天看诊,晚上回家”这样便利的肿瘤诊疗模式成为医生、患者的共同需求。因此,西园街道社区卫生服务中心肿瘤日间门诊应运而生。

记者采访了解到,作为一名肿瘤病人,患者庄先生曾有一段较为艰难的拿药看病经历。

庄先生坦言,“以前我如果要购买日常治疗的抗肿瘤药,都需要去上级

医院找主任开药,并且需要提前预约指定药物,还要定期到上级医院完善相关检验、检查。作为一名病人,有时只是拿点常吃的药,也要重新挂号开药,免不了要排队,更少不了一番舟车劳顿。”

和医院的门诊不同,肿瘤日间门诊的开设,就为患者提供了更加方便、快捷、经济的诊疗流程,让群众真正受益。患者无须住院治疗,白天在医院接受诊疗,夜间照样可以回家休息。这意味着,相比门诊、日间诊疗病房、医疗资源配置都是为肿瘤患者“量身定制”,可以满足肿瘤患者的诊疗需求。

日前,西园街道社区卫生服务中心肿瘤日间门诊开诊。这一暖心门诊的开设,赢得了不少群众的好评。“现在到晋江市西园街道社区卫生服务中心就能拿化疗药、靶向药了,不仅十分方便快捷,而且报销更多!”面对记者采访,社区居民庄先生激动地说。



### 总院专家进基层 专人专药满足肿瘤治疗需求

晋江市西园街道社区卫生服务中心家庭医生签约(简称“家签”)团队医务人员在家签工作服务过程中,了解到社区肿瘤患者在购买抗肿瘤药物和定期检查中存在的困难,便及时着力于群众的就诊困难,想办法解决。后来,经该中心党支部讨论后,决定以此为契机,将该事情列为“我为群众办实事”项目,并积极与医共体总院——晋江市中医院的各科室各部门对接,丰富三级诊疗工作的内涵,以“慢性病双向转诊”机制,由中医院总院专家提供诊疗技术保障和医疗力量支持。

今年5月以来,该中心正式开设“肿瘤日间门诊”。由晋江市中医院每周派出肿瘤科蓝艺明副主任医师等相关专家团队到该中心坐诊,并将“病情相对稳定、肿瘤患者”下转到该中心就诊,以减轻上级医院肿瘤科的门诊就诊压力,实现上下联动,双向转诊的目的。同时,此举也大大减轻了肿瘤病人到上级医院就诊的困难及经济负担。

“身”入基层,“心”系群众。西园街道社区卫生服务中心肿瘤日间门诊的开设,标志着该中心不仅用实际行动把晋江市中医院的医疗资源下沉工作落到实处,而且把关爱社区肿瘤患者的工作做得更加具体、深入,同时也进一步提升了基层肿瘤诊疗水平,切实让社区群众在家门口就能享受到优质的医疗服务。