

# 爱护眼睛 老少同行 “晚晴敬老直通车”暑期公益活动欢乐上演

日前,记者采访发现,干眼病的发病人群,覆盖各年龄段。如今,干眼病已成为眼科门诊发病率很高的一种疾病。正值暑期,很多家长都十分关注儿童的眼睛健康。因天气炎热及空调的高频率使用,更增加了干眼病的发生及加重概率。日前,由本报健康惠民直通车主办,晋江爱尔眼科协办,爱心企业福建鲜康餐饮管理有限公司赞助的“爱护眼睛 老少同行”健康主题活动圆满举行。



## 关爱老友眼健康

眼健康基础检查、科普宣传、健康知识互动答疑……8月3日下午,在晋江爱尔眼科医院一楼,一场暖心的健康惠民公益活动在此展开。

为推进咱厝群众关于眼健康的科普教育进程,主办方通过多元的活动形式为大家进行健康宣教。讲座开始前,晋江爱尔眼科的医务工作者为到场的老少朋友提供了视力、电脑验光、裂隙灯等免费眼健康检查。随后,医生还根据检查结果,为每位患者耐心讲解眼睛状况、存在的眼部问题等。为了让老少朋友及家属加深对眼部健康的了解,本次活动,还特别邀请晋江爱尔眼科医院副院长洪英俊就全眼病领域内容开展科普讲座。

讲座中,洪英俊根据受众需求,对各年龄段常见病,如白内障、干眼病、翼状胬肉等,就致病原理、病变特征、高危人群、治疗措施等重点内容进行了详尽的科普讲解。同时针对现场老少朋友关心的问题,洪英俊“一对一”进行互动答疑,让现场参与者对常见眼病知识有了进一步的了解。



## DIY手工包环节受称赞

伴随着“读屏”时代的到来,不少人的眼健康问题也频频出现。特别是老年群体,上了年纪之后,缝缝补补、粘贴制作手工活也越来越少了。为了增加本次活动的趣味性,本次活动还增设了“DIY手工包”环节。

“这款手工包,零基础也能轻松制作。打开材料包,经过裁剪、涂抹胶水、固定,再搭配一条花色亮丽的丝巾,大方、实用的手工包就完成了。”活动现场,工作人员组织老少朋友一起DIY制作手工包。一老一少先是挑选自己喜欢的印花图案在包包上进行简单的构图,大致装饰出心中理想的包包款式。而后进行剪裁,再动手将图案粘贴到画面上,将自己的创意融入其中。从思索构图到粘贴制作,大家有条不紊地进行,时不时还互相交流探讨,脸上洋溢着开心的笑容,现场气氛十分温馨。

“今年以来,你们晚晴敬老直通车的老年健康活动越来越有趣,礼品也越来越丰富。这次能参加活动,真是幸运极了!”青阳街道普照社区舞蹈队的一名退休老友董双双阿姨开心地表示。

福建鲜康餐饮管理有限公司负责人王文件表示,“眼健康是身心健康的重要基础,是美好生活的必要条件。此次眼健康公益活动,是我们公司近期协助开展的第二期公益助老活动,我们倍感荣幸。同时,我们也呼吁、欢迎更多爱心人士、爱心企业加入晚晴敬老直通车,共同守护长者,帮助老年及困难群体,提升厝边老友的生活幸福感。”

## 健康医讯

### 晋江市第二医院 开展青年培训活动



本报讯 医学是一门需要终身学习的学科。只有不断学习、钻研、回顾、总结,才能进一步提升医疗技术水平和诊疗经验。

日前,结合“医心医意,优化就医环境”专项行动,晋江市第二医院(安海医院)第四党支部根据支部以医技科室为主的特色,由病理科牵头组建了“追新”青年理论学习小组。该理论学习小组举行了成立仪式暨第一次学术交流活动。

活动中,小组成员拿出专业相关诊疗指南,一起分享、解读;同时还针对部分病例,与小组成员共同查找原因,并作出总结。据悉,此次青年理论学习小组的组建,旨在促进每位“安医人”在工作之余不忘学习,立志高远,进一步提升医疗技术水平,更好地为周边百姓服务。

## 基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

### 陈埭中心卫生院 开展外科新手术

本报讯 日前,陈埭中心卫生院成功开展首例经皮动静脉内瘘球囊扩张术,为厝边尿毒症患者带来福音。据了解,尿毒症严重危害人们健康及生命,其发病率逐年上升,维持性血液透析是最主要的治疗手段。而以动静脉内瘘为主导的血管通路的通畅稳定,是充分血液透析的必要条件,被誉为尿毒症患者的“生命线”。

一般来说,内瘘狭窄、闭塞后,进行切除修复术是临床常用的方式,通过切除血管异常部位,重建动静脉血管通路,进而为血液透析创造有利条件。但上述方法在实际应用中存在诸多不足:如手术后恢复时间较长;手术创伤较大,出血量、感染风险较高;吻合口再狭窄发生率较高;消耗血管资源,易丧失再手术机会等。如今,随着医疗科技的发展,微创手术逐渐应用于临床。彩色多普勒超声引导下AVF球囊扩张术(PTA)治疗,经超声引导穿刺血管,置入球囊导管,扩张内瘘狭窄部位,可有效解决血管功能异常问题,创伤小、恢复快,具有重要的临床价值和社会意义。

## 联系方式

血透室:15260825300(周一至周六全天);外科:15959550739(24小时值班)

# 惠民大礼包助力“老友所乐” 健康直通车走进内坑

## 基本公共卫生服务便民宣传 惠民健康直通车

为增强老年人健康意识,提高老年人健康水平,营造有利于老年人健康生活的社会环境,日前,由《晋江经济报》健康融媒体平台主办的基层公益活动“健康惠民直通车”再次出发。作为首个立足晋江本土的市卫生健康服务互动平台,本报健康融媒体平台携手晋江市内坑镇卫生院,分别走进内坑镇东宅村、砌坑村、土垵村村民活动中心等公共场所,开展以“科学健身助力老年健康”为主题的宣传活动。活动共计为200多名村民送去了健康义诊、健康宣教和健康小礼品等健康福利大礼包。



## 土垵村 指导村民用锻炼改善健康

“我们希望通过健康宣教的方式,指导咱厝人用锻炼改善、解决健康问题。”内坑镇卫生院院长王荣全坦言,除开展八段锦教学,让老年人学习中医健身外,本次惠民健康直通车还特别走进内坑镇土垵村,向村民普及健康知识,宣传健康生活方式。活动中,医务人员为现场村民提供了测血压、免费健康咨询服务,并向咨询者发放健康知识宣传材料及小礼品。针对有基础病的老年人,工作人员还向他们介绍了运动锻炼的意义及功效,提醒老年人健身运动要根据自己的身体状况量力而行,避免适得其反。同时,工作人员也给予合理化建议,老年人新陈代谢慢、骨质流失多,宜采取柔和的轻度运动项目,如太极拳,活动时间和次数更要适量;高血压人群在锻炼时应注意呼吸调节,避免运动中血压波动幅度过大……

## 东宅村、砌坑村 八段锦养生“实力圈粉”

在咱厝内坑,八段锦的学习、操练者越来越多。日前,健康惠民直通车走进内坑镇东宅村、砌坑村,村民在内坑镇卫生院相关工作人员的带领下,也跟着学起了八段锦。

双手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧……或举手,或单脚抬腿,或立定深呼吸。在舒缓的音乐声中,大家跟着教练的动作一招一式认真练习,而身着白大褂的医者则有的在前方引导示范八段锦,有的则在人群中认真地为大家纠正动作。

“练习的学员大多是周围的村民,也有专程从邻村过来的。”“练完八段锦,感觉身体变轻盈了不少。”东宅村村民蔡阿姨说,正值更年期的她,最近总感觉一口气上不来,胸口有点闷,练完八段锦,变得元气满满。“回家后,我还要继续操练八段锦。”



## 西滨镇卫生院 开展健康义诊活动

本报讯 为增强社区居民对健康知识的了解和认识,8月4日,西滨镇卫生院医护人员走进西滨镇“党建+邻里中心”,开展健康义诊活动。

据悉,本次义诊活动融合了晋江市爱尔眼科等医疗公益资源,内容丰富。西滨镇卫生院为到场群众免费提供血压、血糖检测等服务。

为进一步做好本次义诊活动,西滨镇卫生院还特别邀请晋江市中医院内科主治医师莅临现场坐诊(主治糖尿病、甲亢、骨质疏松),收获了不少群众的好评与赞扬。医院整体急救水平,为更多患者的健康保驾护航。

## 晋江市医院晋南分院 举行心肺复苏培训

本报讯 日前,晋江市医院晋南分院在9楼会议大厅成功举行了一场心肺复苏团队配合培训。据了解,本次活动由许小龙主治医师进行理论知识讲解和现场操作指导,该院医务人员听课学习。

该院相关负责人坦言,举办此次活动旨在提升医务人员的团队协作和应对能力,以便更好地应对紧急情况,保障患者的生命安全。通过此次急救培训与演练活动,进一步提高了医院的急救水平和应急能力。今后,医院将继续组织类似的培训与演练活动,提高医院整体急救水平,为更多患者的健康保驾护航。

## 健康问答

### 立秋时节穴位调养

读者问:立秋时节,想通过艾灸穴位养生,建议艾灸哪个穴位呢?

晋江市池店镇卫生院中医馆负责人李梅花:穴位养生因人而异,建议遵医嘱进行艾灸。一般情况下,此时建议日常保健的穴位是大椎穴。《甲乙经》曰:“大椎,三阳,督脉之会。”大椎穴又称“督阳之海”,能主宰全身,更是保健要穴。立秋过后天气多变,易患感冒,按摩大椎穴有助于防治感冒,改善落枕及颈项不适;具有益气壮阳之功效。取穴方法为第七颈椎棘突下凹陷处。低头后,后颈部最高突起之下凹陷处。

## 节气养生

情暖四季,美好生活,二十四节气养生课,听咱厝中医话你知。为弘扬中医养生与防病文化,让公众了解和掌握节气养生知识,《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设《节气养生》专栏。

# 立秋时节养生这样做

“立秋已至,凉秋未临;谓秋之气,阳消阴长。”昨日,我们迎来今年的立秋节气。立秋是秋收的开始,万物逐渐收敛阳气,转化为春生夏长的成果。

立秋节气如何养生保健?本报健康融媒体平台邀请晋江市池店镇卫生院中医馆负责人李梅花为大家讲述立秋节气的气候特点及养生方法。

## 立秋节气养生要点

立秋是二十四节气中的第十三个节气,秋季的第一个节气。从季节上来说,进入立秋之后就到秋天了。此时,夏季气候还未被秋季气候所取代,因此,日常生活中还是一派暑热景象,天气还是比较炎热,要再过一段时间才会进入到秋高气爽的天气里。

立秋过后秋老虎。有谚语称:“立秋处暑,上蒸下煮”,立秋至处暑,正是“秋老虎”显威的时期,秋阳肆虐,晴天下午的炎热不亚于夏季;空气或干燥,或时而阴雨绵绵,湿气较重,天气以湿热并重为特点。为此,李梅花提醒:“秋老虎”时节,个人养生应和夏天一样,注意出行躲避烈日,及时补充水分,特别注意睡眠时

间及质量,多吃清热利湿、疏气防湿的食物。

## 心平气和过“立秋”

秋已立,暑难消。情志(精神)、饮食、起居、运动,是中医养生的四大基石。在情志调养方面,李梅花建议,立秋后在精神方面要做到宁心安神,调畅情志,切忌悲忧伤感;即便遇到伤感的事,也应主动排解,以避肃杀之气;同时还应收敛神气,以适应秋天容平之气。总的来说,应以“收”为重。

在起居调养方面,入秋以后,建议大家遵循“早睡早起”的起居规律,顺应季节特点适当早睡,尤其是老年人,应当“遇有睡意则就枕”。

## 运动调养解“秋乏”

立秋以后,气候渐渐转凉,人体

出汗减少,津液代谢逐渐恢复到原有的平衡状态,因此,人体感到舒适,并处于松弛的状态,甚至会有一种莫名的疲惫感,这就是大家俗称的“秋乏”。“中医养生理念是顺应自然、阴阳平衡。”李梅花建议,此时,市民朋友可通过适当锻炼,助益自身消除“秋乏”。在运动项目的选择上,推荐散步、太极拳、八段锦等轻松柔缓的传统运动项目。值得注意的是,从中医角度出发,一般建议不宜进行过多高强度运动,以防出汗过多,耗损阳气。

## 多吃酸少吃辛辣

据了解,《素问·脏气法时论》说:“肺主秋,肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”在饮食调养



中,酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以此时要尽量少吃葱、姜等辛辣之品,适当多食酸味果蔬。

秋季干燥,易伤津液,所以市民朋友在饮食方面,应以滋阴润肺为宜。例如,可适当食用银耳、蜂蜜、

枇杷、雪梨等柔润食物,以养阴生津。另外,因立秋时还余有暑热之气,天气依然闷热,所以,仍需适当食用防暑降温之品。比如,绿豆汤、莲子粥、百合粥、薄荷粥等,此类食物不仅能消暑敛汗,还能健脾开胃,促进食欲。