

本期聚焦

陈埭中心卫生院：打造厝边好口碑中医馆

中医药服务因其“简、便、验、廉”，深受群众喜爱。为了方便群众在“家门口看中医”，自2017年以来，晋江市陈埭中心卫生院中医馆从无到有，从有到优，积极探索创新，多措并举助力中医药服务扎根陈埭。现如今，凭借着“便利、高效、发挥中医药特色”等优势，陈埭中心卫生院中医馆的建设成效，令辖区患者朋友直呼“惊喜”。

优质中医药服务 助力“首诊在基层”

“第一次就诊挂号后，后面的疗程就不用再一次次挂号或预约了，真的很方便，适合我们这些不懂操作手机的老年人。”患者张阿婆是该中医馆的“老主顾”了，她告诉记者，之所以青睐中医馆，一是离家近十分便利，二是中医馆的医术好，治好了自己难缠的疾病，三是她认为不打针不吃药的中医外治法特别好，最后一点也是最关键的一点，她认为中医药服务，其实很适合一大家子人，有病治病，没病也能做体质调理。

“以前生病，都想先去大医院找不同的专科看，现在，有个头疼脑热，我第一时间就是想到先来给陈埭中心卫生院中医馆的医生看。”张阿婆笑咪咪地说，“我们老人家，认识一个靠谱的医生，也就够啦！”

联动上级医院 提供更全面服务保障

为了让中医药服务“最后一公里”更加通畅，更好满足群众“看好中医”的需求，陈埭中心卫生院还通过医联体、医共体等形式，邀请上级中医院与该院中医馆建立协作关系，



发挥中医药服务特色优势，让中医药的各项适宜技术在基层大显身手，惠及更多基层群众。

“我在陈埭针灸，他们还能邀请晋江市中医院的医生帮我配好中药，快速到家。这服务，真的太棒了！”市民陈小姐告诉记者，此前，她曾因身体不适到陈埭中心卫生院中医馆看病，令她意外的是，在家门口就能享受“高大上”的市级医院的中医药服务。对此，她直呼：“太便利了！下午看病，第二天上午一大早，就收到中

药了，比网购速度快多了。”该科室负责人康锦明介绍，自开设中医馆以来，医院通过10种以上中医适宜技术的推广，不断强化居民“治未病”的理念，未病先治，更大幅度地提高了辖区群众的健康水平。“我们通过针灸、艾灸、推拿、刮痧、督灸等手段，对亚健康人群、已病患者，以及老年慢性病患者自身免疫力和体质等进行整体调理，从而达到防病治病、提高生活质量、增强体质的目的。”



医生简介

康锦明，晋江市陈埭中心卫生院康复医学科主任，主治医师，福建省中医药学会推拿分会委员、福建省中医药学会针刀分会委员、泉州针灸学会委员。

擅长：运用针灸、推拿、整脊、针刀、小儿推拿、关节松动术及其他现代康复技术等治疗各种颈腰腿痛、中风恢复期、骨关节炎、术后关节僵硬、颈性眩晕、耳石症、周围性面瘫、周围神经损伤等疾病。

健康课堂 夏秋换季 应谨防这种病

处暑的到来，意味着金秋缓缓而至。值得一提的是，夏秋换季时，小伙伴们要警惕心血管疾病，那么，该如何预防呢？为此，本报记者特意采访咱厝医生，听听他怎么说。

科学预防心血管疾病

俗话说“五十知天命”。对于男性来说，50岁也是身体状况开始显现的“多事之秋”，各种疾病可能在这个阶段发生。晋江市医院（上海六院福建分院）心血管内科主任、副主任医师、医学博士张登庆提醒各位小伙伴：天气开始变冷，会刺激心脑血管收缩，如果患者本身存在高危因素，特别是脑血管狭窄供血不足等，会加剧脑组织缺血，出现卒中复发或加重。此时正是夏秋季节交替的时间，要注意调整生活习惯，注意添衣等。心血管疾病不只是见于老年人，也是中年男性的健康克星，要加以重视。

“夏秋换季要预防心脑血管疾病。中午前后天气炎热，尽量减少户外运动。如出现胸闷胸痛、头晕头痛、呼吸急促，或者晕厥等症状，要及时就医。”张登庆建

议，“好血管一半要靠吃！预防心脑血管疾病从日常生活做起。”

此外，高危人群尽量不要进行剧烈的运动，避免受到强烈刺激，保持情绪平稳。睡眠不足，劳累过度，易导致血压、心率波动，从而增加患病的风险，因此老年人应注意规律作息，避免劳累过度。

怎样运动可锻炼心脏？

在当今快节奏的生活中，保持健康和延长寿命成为现代人的追求。我们经常听说运动对健康有益，但是在面对众多运动时，我们该如何进行选择，更有益于心脏健康？

“锻炼身体也可以让心脏得到锻炼，如果以前缺乏锻炼，就不能进行高强度运动，可以选择慢运动，如游泳、慢跑、爬山、骑自行车等。每周至少两次持续30分钟以上的运动，可以很好地锻炼身体、锻炼心脏。游泳是一种轻松愉快的全身运动方式，可以促进神经、呼吸、消化、肌肉和血液循环，每周锻炼2-3次，对心脏能起到很好的作用。”张登庆坦言。

陈埭中心卫生院入选 基层呼吸规建项目培育单位

本报讯 近日，记者从陈埭中心卫生院获悉，该卫生院被认定为基层呼吸规建项目培育单位。据了解，“基层医疗机构呼吸疾病规范化防治体系与能力建设”项目（以下简称“基层呼吸规建项目”），在全国范围内，已覆盖30个省、直辖市、自治区。自项目启动至2023年7月19日，累计参加评审基层医疗机构数已达14588家。累计评定基层医疗机构数11498家，其中优秀单位497家，达标单位1292家，培育单位9709家（含二维码简易报名培育单位6489家）。

据悉，基层呼吸规建项目2023年度第一轮共计认定基层医疗机构1045家，其中优秀单位55家，达标单位228家，培育单位762家。

健康问答

小腿抽筋如何辨别？

读者问：小腿抽筋怎么辨别？

晋江市中医院骨科副主任医师朱震宇：小腿或脚部的肌肉痉挛，其实就是我们人体的运动神经元过度引发肌肉动作电位频率显著增加，当肌肉的放电频率远远高于肌

肉自主收缩的频率，这个时候就会出现小腿抽筋。腿抽筋分为两种：一种是找不到抽筋的原因，叫作“特发性腿部肌肉痉挛”，这种腿抽筋占了绝大部分；另一种可找到抽筋原因，我们叫“继发性腿部肌肉痉挛”。

“互联网+护理”，让服务更便捷 晋江市中医院：线上母乳喂养咨询门诊开通啦

“你好！我想请教下正确的衔乳方法，方便教我一下吗？”“当然可以！很高兴为您服务……”近日，为提升优质护理服务，将母婴护理服务从医疗机构延伸至家庭，为在该院分娩的女性提供延续性护理服务，晋江市中医院“母乳喂养咨询门诊”开通了贴心的线上咨询门诊。

线上咨询更贴心

新生儿胃容量大小、正确的衔乳方法、按摩图解、哺乳的正确姿势……在医院就诊时，当孕产妇有关于就诊流程、专家预约等问题需要帮助时，一般都会找到咨询台进行咨询。医护人员会耐心细致地给现场孕产妇及家属提供咨询，医患友好互动氛围浓厚。现在，这样的服务，在网上也能实现。

近日，晋江市中医院在网上开

设了母乳喂养咨询门诊，可供孕产妇及家属足不出户，在家连线获取专业建议。晋江市中医院相关护理人员庄艳彬介绍，母乳喂养咨询门诊，能提供全面母乳喂养咨询及婴幼儿睡眠咨询，了解宝宝的喂养需求，帮助妈妈们解决哺乳问题。此外，该门诊还可以为早产婴儿、多胎婴儿、患有疾病或出生缺陷的婴儿提供专业的喂养指导及护理服务，助力婴儿健康成长。

免费一对一咨询

“这样的好服务，贵吗？如何收费？”“您好！我们的这项服务是免费的。服务对象为在晋江市中医院分娩，处于产褥期的产妇。”

据悉，母乳喂养咨询门诊采取一对一的线上咨询形式，每次服务时长为30分钟/次。市民朋友可通过公众号预约（预约方式：关注晋



晋江市中医院—导诊—门诊预约—网约护士平台—线上咨询。值得一提的是，母乳喂养咨询

纯母乳喂养率；也有助于为婴儿提供安全、有效的健康护理；为母婴家庭赋能，创建支持母乳喂养的友好环境。

此前，在“世界母乳喂养周”宣传活动期间，晋江市中医院就开设了一系列母乳喂养知识讲座。专业的母婴护理专家结合运用乳房模型教具，紧紧围绕母乳喂养技巧及常见母乳喂养问题的处理等知识认真细致地讲解，手把手指导孕产妇如何科学母乳喂养。医护人员为孕产妇进行面对面母乳喂养知识宣传，发放母乳喂养宣传资料，帮助掌握母乳喂养技能，坚定孕产妇母乳喂养的决心。现今，医院广泛开展“互联网+护理”服务。出院后的产妇如有需要，专科护士可通过线上互动的方式，评估产妇产后乳汁分泌情况、喂养情况，及时处理母乳喂养中出现的问题。

亲子驿站

萌娃变身“小交警”

本报讯 为了提高小朋友的交通安全意识，近日，晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的小朋友走进晋江市公安局交通警察大队陈埭中队（以下简称“陈埭中队”），沉浸式体验小交警活动。

当天，天空下着小雨，但这并不影响小朋友体验小小交警的热情。在陈埭中队工作人员的带领下，小朋友们实地参观了他们的办公场地，现场了解了他们的工作性质。“小朋友，这就是我们办公的地方。”陈埭中队工作人员用浅显易懂的语言向小朋友介绍交警办公场所及交警的日常工作。现场铁骑体验区，吸引众多小朋友体验。小朋友坐在巡逻铁骑上，家长赶紧拿出手机拍照记录美好时刻。“坐上铁骑车，实在太酷炫了。”“太开心了，还可以近距离体验铁骑车。”……现场小朋友大声说道。

交通安全很重要，安全知识不可少。陈埭中队的工作人员结合暑期交通安全及小朋友出行特点，通过互动、观看警示教育片的方式，为小朋友详细讲解了如何安全过马路、如何安全乘车等交通安全常识，让小朋友们认识闯红灯、不系安全带的危险性，倡导小朋友们自觉树立交通安全意识，养成良好的交通行为习惯。“小朋友过马路一定要遵守交通规则，不闯红灯，不跨越护栏，不在公路上追逐打闹，养成过马路‘一停二看三通过’的好习惯。”该中队的工作人员说道，该小朋友上学放学走人行道、过斑马线、过马路不推搡、不扎堆，文明有序依次行走。该工作人员与小朋友们积极互动，深入浅出地给他们讲解交通安全知识，小朋友们积极发言，纷纷举手回答问题。



本版由本报记者唐淑红、唐淑红采访

家长感言

童翼扬家长：这次小交警体验活动，环节设计得很不错，尤其是测酒驾的环节，让小朋友印象深刻。对于“喝酒不开车 开车不喝酒”的交通安全知识记得特别牢。在体验酒精测试环节时，小朋友都想着去吃蛋黄派测酒精，他却一直强调：不想吃含酒精的东西，不安全。

李元森家长：这次活动非常不错。看到小朋友体验交警巡逻铁骑，真是被他们帅到了，忍不住要多拍几张照片留念。还有，在工作人员的带领下，小朋

友参观了服务大厅，了解了窗口服务内容等，知道交警的日常工作内容。活动中的交通安全教育课，工作人员通过幽默风趣的语言向在场的小朋友讲解交通知识，小朋友热情高涨，回答声浪不断，一起朗读交通安全歌等。

亲子欢乐彩绘

本报讯 每个孩子心中都有一支神奇的画笔，画出梦想、画出希望，画出心中美丽的世界。为了锻炼小朋友的动手能力，近日，晋江经济报亲子驿站组织安海片区的小朋友家庭在大润发（安海）店开展了一场“彩绘面具”活动，吸引不少亲子家庭参与。

活动现场，工作人员耐心地讲解绘画的技巧和要领，小朋友聚精会神地听着。随后，工作人员为每个小朋友分发彩绘玩具的材料包，小朋友迅速拆开材料包，开启一场彩绘玩具之旅。紧接着，小朋友和家长拿着画笔专心致志地投入彩绘中。有的小朋友彩绘，家长调色；有的家长勾线，小朋友涂色，场面温馨又和谐。虽说彩绘形式各不相同，但是小朋友凭着丰富的想象力，给白色的石膏赋予生命的色彩，描绘出独一无二的作品，表达了他们对幸福生活无限的向往和热爱。

经过一个多小时的创作，栩栩如生的小鱼、五彩斑斓的小汽车、色彩鲜明的奥特曼等作品出现在大家的眼前。看着小朋友的作品，家长赶紧拿出手机拍照记录美好时刻。活动在一片欢声笑语中落幕，不少家长纷纷称赞，此次活动既能锻炼小朋友的动手能力又能开阔他们的眼界。



家长感言

颜钰丽家长：这次活动很有趣，让小朋友忘记了胆怯陌生，积极主动地参与到活动中来。看到小朋友认真又专注地绘画及思考如何配色更好看，当家长的特别开心。现场还给每个小朋友分发礼物，小朋友特别高兴。

苏扬展家长：非常感谢晋江经济报亲子驿站开展了这么一场彩绘玩具活动，为喜欢涂鸦的小朋友提供了一个展示的平台，通过这次活动，既锻炼了他们的动手能力，又收获了许多课本外的知识，还增进了亲子感情，非常不错。

