



倡导“三减三健” 健康生活方式从你我做起



本报讯 9月，是全国全民健康生活方式行动宣传月。为深入推进实施“减盐、减油、减糖”和“健康口腔、健康体重、健康骨骼”的“三减三健”健康生活方式，9月16日下午，晋江市卫建局、安海镇政府、晋江市中医院、晋江市第二医院、晋江市疾控中心、晋江市妇幼保健院、晋江市卫生监督所、晋江市第三医院、安海镇卫生院等单位联合在安海镇安平桥共同举办以“三减三健，从我做起”为主题的2023年全民健康生活方式行动宣传月暨国家基本公共卫生服务项目宣传活动。

活动当天，安海镇常务副镇长柯志力、晋江市第二医院副院长蔡耿耀、晋江市疾控中心书记苏远连等单位领导出席活动。仪式上，晋江市疾控中心苏远连在致辞中号召，大家应行动起来，积极践行健康生活方式，降低慢性病发生风险，减少慢性病危害，行健康生活、护健康身心、享健康人生。接着，志愿者们向广大居民朋友发出了树立健康理念、落实健康政策、培育健康行为、科学健康饮食、呵护健康环境、保持健康心情、争做健康达人和传播健康知识的八大倡议。

伴随着健康观念的普及，八段锦成为咱厝不少健康主题活动中的“宠儿”，收获了不少市民朋友的喜爱。本次活动中，现场医务人员也将这一群众喜闻乐见的传统功法搬上台来，向居民展示“八段锦”养生操，并用通俗易懂的语言向居民介绍八段锦功法知识和功效作用，详细讲解基本口诀。

活动仪式结束后，各单位有序开展相关主题宣传活动。社区居民在身穿红马甲的志愿者引导下，测量身高体重，计算体重指数，进行健康打卡；身着白大褂的安海镇卫生院的医护人员则为居民测量起了血压、血糖，提供健康咨询服务；晋江市第二医院医务人员还在现场演示心肺复苏术，通过细致的讲解与操作结合，为现场居民朋友上了一堂生动的急救科普课；心血管内科、消化内科、眼科的专家们，则为现场的居民提供健康咨询，对已出现症状的患者提供相应的就医建议；经验丰富的中医院中医专家们，沉心静气地为现场居民诊脉辨证。值得一提的是，极富中医特色的项目，如中医康复推拿、刮痧、发放保健香囊，讲解中医药文化理念，演示特色中医药治疗方式等环节，更是成了当天活动中最受群众喜爱的人气活动。

据悉，本次宣传月活动仪式紧紧围绕主题开展，通过卫健、疾控、属地以及各相关部门、社会各界携手合作的形式，满足群众多元化健康需求。下一步，晋江市将以全民健康生活方式宣传月活动为契机，扎实开展活动，积极动员全社会共同参与全民健康生活方式行动，为慢性病综合防控示范区建设助力，为健康晋江保驾护航。



灵源街道社区卫生服务中心： 服务进社区 健康零距离



呵护健康，预防先行。近日，灵源街道社区卫生服务中心进社区、进校园、进集市，开展了多项不同主题的健康宣教活动，获得不少市民朋友点赞。



林口中心幼儿园

9月14日下午，该中心医护团队走进灵源街道林口中心幼儿园开展“呵护健康 预防先行”讲座，为学校老师和儿童家长普及讲解秋冬季校园传染病防治知识。

讲座上，该中心医师洪世安向大家详细讲解了流感、手足口病、水痘、诺如病毒等季节性传染病的特征、危害和预防措施，进一步强调了预防接种的重要性。

洪世安介绍，“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，流感通过呼吸道分泌物的飞沫传播，也可以通过接触传播。与普通感冒不同，流感最大的特点是发病突然，传染性强，容易诱发其他严重并发症甚至导致死亡。预防流感，需从日常小事做起。而接种流感疫苗是预防流感的最有效手段。”

灵水社区农贸市场

为切实助力国家基本公共卫生政策在晋江的落地，让更多厝边群众享受到这一健康福利，9月16日上午，该中心在灵源街道灵水社区农贸市场组织举办了2023年全民健康生活方式宣传月暨国家基本公共卫生服务项目宣传活动，普及健康知识，宣传国家基本公共卫生服务项目及有关政策。

活动现场，医务人员还免费为有需要的居民提供血压、血糖测量及义诊服务，通过分发宣传册、宣传讲解“三减三健”健康知识的方式，引导居民养成健康生活方式。

害和预防措施，进一步强调了预防接种的重要性。

洪世安介绍，“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，流感通过呼吸道分泌物的飞沫传播，也可以通过接触传播。与普通感冒不同，流感最大的特点是发病突然，传染性强，容易诱发其他严重并发症甚至导致死亡。预防流感，需从日常小事做起。而接种流感疫苗是预防流感的最有效手段。”

“近日这一系列健康科普进校园、进社区、进集市的活动，也是我们宣传国家基本公共卫生服务项目系列活动的其中一项。这些活动的开展，切实增强了医护人员的责任感、使命感、荣誉感，强化了群众预防传染病和急救意识，使他们初步掌握了常见病预防知识和急救技能，为学生健康成长提供了有力保障，得到学校师生、辖区群众的广泛认可和赞誉，有效提升了医院品牌形象。”灵源街道社区卫生服务中心主任谢加欣表示，今后，将继续发挥公立医院担当，积极开展健康科普宣传教育活动，让健康知识进校园、进社区、进企业，做到“宣教进万家，科普惠健康”，全面提高咱厝群众健康素养水平。

陈埭中心卫生院： 中医药文化进校园

本报讯 14日，由晋江市卫生健康局、陈埭镇政府主办，陈埭中心卫生院、晋江市第五实验小学协办的“中医药文化进校园，为教师节献礼”义诊活动在晋江市第五实验小学开展。

当天活动中来自福建中医药大学附属康复医院的陈辰老师为学校师生开课，伴随着生动的讲解，其带领学生以了解非物质文化为切入点，通过生动的视频，让学生认识、了解本次义诊中所采用的来自南少林的非遗技术。“南少林理筋整脊康复疗法、福建省级吴炳煌浅针术……”陈辰老师表示，希望通过这次有趣的相遇，为同学们宣传非遗文化相关知识，在心中埋下小小的种子，在未来生长为中医药的参天大树。

与此同时，来自陈埭镇的陈埭太极协会，也受邀来到活动现场。诸位老师带领着小朋友们，跟随着舒缓的音乐，进行太极拳、八段锦的教学。教学结束后，同学们额头微微出汗，欢快地相拥离开。或许，这点滴的汗水，将是这颗“中医药”种子发芽时所需的甘露。

活动中，国家级非遗“南少林理筋整脊疗法”的实施开展，解决了不少教师颈肩腰腿痛的职业病问题。专家们逐一辨证施治为老师们开展中医体质辨识，为其现场运用刮痧、拍打、整脊手法、浅针技术等传统中医疗法，让老师们体会中医的博大精深和无穷魅力。

此外，针对乳腺疾病的特点，陈埭中心卫生院副院长颜芳婷积极为问诊的老师宣教健康知识，鼓励女性朋友重视自身健康。活动中，该院还免费为老师提供乳腺彩超、中西医专家联合义诊，以中医外治内服、体质调理等方法处理乳腺良性疾病。



本地医讯

晋江市中医院 运动医学专家定期坐诊

本报讯 每周四下午，福建医科大学附属泉州第一医院运动医学科汤海峰主任将到晋江市中医院坐诊。有需要的市民朋友，可拨打预约挂号：85891234（医院预约服务中心）提前预约。

坐诊时间为每周四15:00-17:30，出诊诊室为晋江市中医院门诊一楼113诊室。

汤海峰，系福建医科大学附属泉州第一医院关节镜科主任、骨科主任医师。亚太膝关节、关节镜及运动医学学会（Akpass）会员，福建省医学会运动医疗分会常务委员、创伤学分会委员，福建省中西医结合学会创伤学分会、灾害医学分会委员，泉州医学会外科分会及脊柱关节疾病分会委员。从事骨科专业20余年，专注于关节外科和运动医学方向。曾多次在上海第六人民医院、北京积水潭医院、解放军总医院、上海华山医院及香港威尔斯亲王医院等进行交流学习。擅长膝、肩、髋、踝等关节损伤、疾病的诊疗及关节镜微创手术治疗。

温馨提示：前往就诊的患者，建议携带以往病历、检查报告、体检报告等，以方便医师检查。

深沪镇卫生院第五期 预防接种“小课堂”开课

本报讯 “医生，我家宝宝这几天发烧刚好可以打针吗？”“医生，我家宝宝这几天便有点稀，可以打针吗？”什么情况下不能打？打完出现不适应该怎么处理？预防疾病的疫苗种类这么多，市民该怎么选？免规疫苗跟非免疫疫苗有什么区别？针对宝爸宝妈们遇到的健康问题，9月14日，深沪卫生院组织开展预防接种“妈妈课堂”第五期讲座，邀请了20余名宝爸宝妈们参加，让大家更好地了解预防接种相关知识。

疫苗是人体主动建立免疫能力抵抗病原体的预防性生物制品，是主动建立群体免疫屏障对抗病原体的有力武器。疫苗包括免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。课堂上，主讲老师详细讲解了疫苗的分类、品种、禁忌症、疫苗接种前后注意事项、接种后可能出现的一般反应，以及可以采取的措施和国家免疫规划政策等。

健康问答

哪些人不宜吃月饼？

读者问：中秋节快到了，哪些人不宜吃月饼？
晋江市中医院脾胃病科王龙宗医生答：在传统月饼制作过程中，需在面粉中加入不少油脂，有些月饼还使用了猪油、黄油和人造黄油，含有大量的饱和脂肪酸。配料中则包括高糖的莲蓉馅、枣泥馅、豆沙馅和高脂肪、高胆固醇的五仁馅、椰蓉馅、鸭蛋黄等。为此，我们建议糖尿病患者、胆囊炎、胆结石患者、高血压、高血脂、冠心病、脑血管意外等患者、肾病患者、慢性胃肠道感染患者、皮炎患者、脂溢性皮炎、久病初愈者及老年人和婴幼儿，应尽量少吃或不吃月饼。

本期聚焦

国庆秋游莫忘健康防护

每年的“十一”黄金周，都是旅游活动的高峰期，许多人都会在节前早早制定好出游计划。晋江市医院（上海六院福建医院）感染科主任林成祖指出，由于个人卫生、饮食习惯、病原体感染、个人体质情况等因素，加上秋天气候环境的特点，某些疾病容易在国庆长假期间高发。在此，特别提醒即将踏上旅途的朋友，在享受长假带给自己开心快乐的同时，还要提防在旅途中容易出现的常见病和多发病。

谨防急性胃炎

“有不洁饮食、暴饮暴食、酗酒等病史的人容易患急性胃炎。”林成祖介绍，在旅途中若患急性胃炎，轻者有上腹部不适、恶心、呕吐症状，较重者伴有上腹部疼痛或腹泻等症状；严

重者，除上述症状加重外，还伴有呕血、脱水少数甚至可出现昏迷。

那么，旅途中出现这样的症状该怎么办呢？“轻症患者可进食稀软、清淡食物，停用一切对胃有刺激的食物、刺激物；重症患者则应立即到医院急诊诊治。”

人在旅途有何需注意事项？旅游在异地他乡，风味小吃琳琅满目，在享受长假带给自己开心快乐的同时，还要注意自己的嘴巴，注意饮食卫生，切勿嘴馋贪吃、暴饮暴食。合理调整饮食结构，不吃或少吃辛辣食品，以增强抗病能力。

急性细菌性痢疾起病急

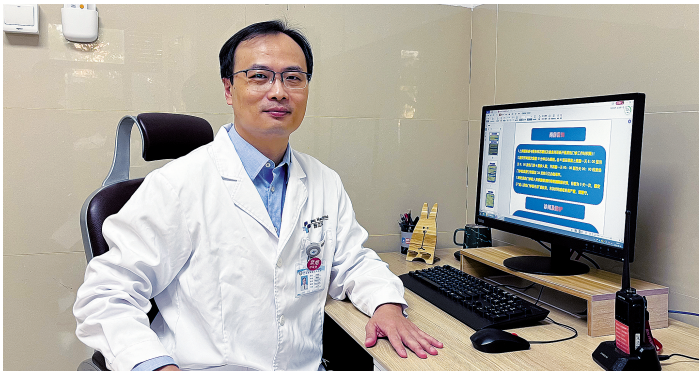
“起病急，突发高热，以腹痛（以左下腹为甚）、腹泻、明显的里急后重感和黏液脓血便为特征，大便每日数

次至十余次。”……在旅途中，不少人也容易患急性细菌性痢疾。

据悉，任何足以降低旅游者抵抗力的因素，诸如在旅途中受凉、过度疲劳、暴饮暴食等，均有利于细菌性痢疾的发生。“根据临床表现，急性细菌性痢疾可分为典型、非典型、中毒型三种。急性细菌性痢疾严重腹泻可引起脱水、酸中毒、电解质紊乱，孕妇可致流产，偶可并发关节炎。为此，建议市民朋友旅途中要注意饮食卫生，不吃生冷蔬菜、饮食不吃不洁瓜果，不吃腐烂变质食物。养成饭前便后洗手的良好卫生习惯。”

急性胰腺炎需警惕

“持续性上腹部剧痛、压痛（尤其是左上腹）、恶心、呕吐、发热、血及尿淀粉酶升高。急性胰腺炎病情



林成祖

发展迅猛，一旦出现应立即到医院住院治疗。”林成祖介绍，旅途中急性胰腺炎多由暴饮暴食和酗酒引起，因此，出门在外要经得起美食的诱惑，一次不可贪多，多为自己的健康着想。

林成祖提醒市民，预防疾病应从旅游者个人生活及旅途环境卫生等方面加以注意，还要根据天气变

化及时增减衣服，避免感冒。另外，人在旅途，车船颠簸，跋山涉水，风吹日晒，体力消耗和活动量明显加大。旅游者要合理安排作息时间，在量力而行的基础上，首要任务是注意劳逸结合，保证充足的睡眠，避免过度疲劳，以提高机体免疫力，预防疾病的发生。最好随身带点常用的肠道药物，以备不时之需。