

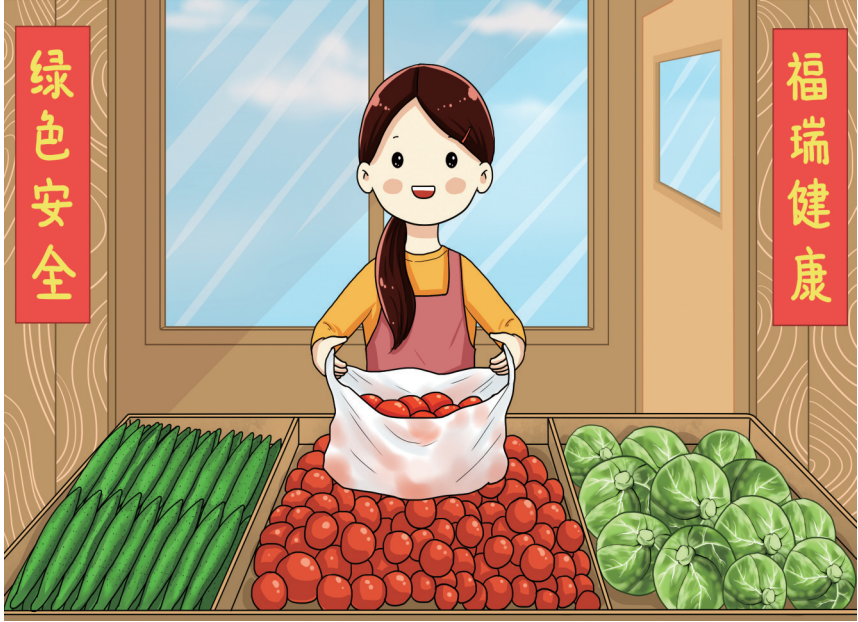
本期聚焦

@咱厝老友：这样吃越活越“年轻”

虽然衰老是人类生命过程中的必然规律,但健康饮食有助于我们健康生活,延缓衰老的速度。“大家都知道,合理营养的饮食对于延缓衰老具有重要作用。但是,具体落实到一日三餐,却又不知怎么做。”别急!本期聚焦,咱们就来聊聊,哪些食品对老友身体大有好处。它们不但营养健康,更是抵御“衰老”提前来袭的有效助手。

多吃健康食品

想要让身体保持健康,饮食是重要的一环。那么,哪些健康食品对防衰老有益处呢?
“建议多吃些花菜、草莓、大豆、酸奶、香菜。”晋江市医院(上海六院福建医院)儿科医生、营养师刘芳意介绍,花菜中含有大量的抗癌酶,其含量远远超过其他含酶食物。此外,花菜还含有可以防止骨质疏松的营养物质、女性常常缺乏的铁元素及有利于孕妇的叶酸。多吃些草莓,可以改善肤质,减轻腹泻,缓解肝脏疾病及尿道疾病;与此同时,草莓还可以巩固牙龈、清新口气、滋润喉部。
营养专家认为,“要想长寿,多吃大豆”,其原因在于大豆是植物中雌激素含量较高的食物之一,这对人体的健康是很重要的。而酸奶不仅有助于消化,还能有效地防止肠道感染,提高人体的免疫功能。与普通牛奶相比,酸奶脂肪含量低,钙质含量高,还富含维生素B2,这些元素都对人体大有裨益。“很多人不喜欢吃香菜,但其实香菜对健康还是比较有益的。它富含铁、钙、钾、锌、维生素A和维生素C等元素,还可以利尿,有利于维持血糖含量,并能防癌。”

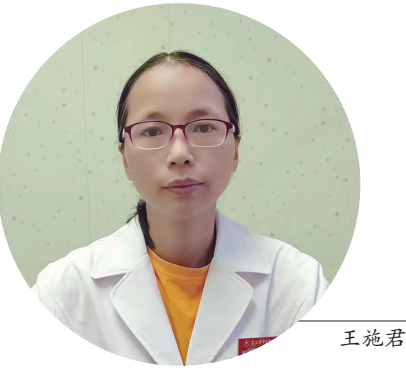


垃圾食品莫要吃

“说了健康食品后,再来聊聊哪些食品对衰老有助推动作用。”刘芳意介绍,拒食“垃圾”食品,应该成为人们的共识,并坚决执行。比如,很多熬夜一族身边都会放一些方便面、薯片等垃圾食品,饿了的时候顺手拿来充饥。但是这类食物不容易消化,会加重消化道负担,多吃会引起消化不良,还会使血脂增高,对健康不利。
“有些老人缺乏健康知识,总是按照传统烹饪方式做饭,导致吃了很多油腻生冷之物,这样也是有损健康的行为。为此,我们建议,老友应忌吃油腻生冷,严格控制甜食。”刘芳意解析说,除多吃健康食物,少吃垃圾食品外,老友也应多喝温水。“在生活方式上,不宜抽烟喝酒也是老生常谈但必须反复提醒大家的一件事。香烟中的尼古丁会让血管收缩,血液循环减慢,让干燥、老化提早报到,脸部线条自然下垂,毛孔撑大。身体内的酒精含量超标时,会造成身体浮肿等危害。”

健康课堂

胃病患者秋天保健指南



王施君

秋天是寒暑交替的季节,昼夜温差较大,冷暖多变,胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,如果胃病患者不加以防护,不注意饮食和生活规律,就会引发胃痛或加重旧病。因此,秋季胃病患者的日常保健更需注意。本周健康课堂,我们邀请晋江市脾胃病科王施君医生为大家开课。

平心静气调节饮食

“秋风秋雨愁煞人”,秋季日照减少,气温渐降,深秋更是草枯叶落、花木凋零,很多人常因此产生悲凉、垂暮之感及忧郁、烦躁等情绪。王施君认为,胃病、十二指肠溃疡等症的发生与发展,与人的情绪、心态密切相关。此外,要讲究心理卫生,保持精神愉快和情绪稳定,避免紧张焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。同时,要注意劳逸结合,防止过度疲劳而影响胃病的康复。

在饮食方面,秋天要多吃些滋阴润燥的食物,避免干燥伤害,少摄取辛辣食物,多增加酸性食物。饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜,要注意忌嘴,不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物;多吃些易消化的食物,少吃生菜沙拉等凉性食物;要做到少吃多餐、定时定量,使胃中经常有食物中和胃酸,防止侵蚀胃黏膜和溃疡面而加重病情。

防寒保暖准确服药

“秋凉之后,昼夜温差变化大,患有慢性胃炎的人,要特别注意胃部的保暖,适时增添衣服,夜晚睡觉盖好被褥,以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。此外肠胃病人要根据自己的体征,加强适度的运动锻炼,提高机体抗病能力,减少疾病的复发,促进身心健康。”王施君坦言,秋天不单是肠胃疾病易发的季节,同时也容易患上其他疾病。治疗这些疾病的一些药物对食道和胃黏膜有刺激性,服后可出现胃肠道不良反应,如阿司匹林、布洛芬、消炎痛、保泰松等,实在需要服用这些药物的话,宜选择餐后或就餐中服用,胃中有食物可减少药物对胃肠道的刺激。此外,还可经常揉腹。揉腹可通和上下、分理阴阳,去旧生新,充实五脏,驱外感之诸邪,清内生之百症。现代医学认为,揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能,使胃肠等脏器的分泌功能活跃,从而加强对食物的消化、吸收和排泄,防止和消除便秘,老年人尤其需要。方法是选择夜间入睡前和起床前进行,排空小便,洗净双手,取仰卧位,双膝微曲,全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手上。先按顺时针方向,绕脐揉腹50次,再逆时针方向按揉50次。按揉时,用力要适度,精力集中,呼吸自然。

健康问答

轻断食该怎么做

读者问:想要轻断食该怎么做?
国家二级营养师刘芳意答:现在有些人喜欢轻断食,这其实也有一定合理性。一般来说,轻断食者,是利用两三天时间减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入,强迫自己多喝温开水,加快胃肠道的新陈代谢。如果嫌开水没有味道,喝茶也可以清除胃肠道的油腻。

永和镇卫生院：家庭医生来敲门 健康服务一对一

日常生活中,有时一句简单的问候和温柔的关心,就能给人带去无尽的温暖和力量。在医疗服务中,医生的一句贴心关怀,更能给病人带去如沐春风般的感觉。“医生啊,你们人很好,就像我的家人。”近日,晋江永和镇一位陈阿婆拿着锦旗,对永和镇卫生院的医务人员不住地夸奖。

这样的故事并不鲜见。据记者了解,永和镇卫生院的家庭医生扎根基层,用专业的知识和扎实的业务能力,成为村民身边值得信任的“家人”。



签而有约 一对一为家庭提供专属健康服务

丧失生活自理能力的老人称为“失能老人”。失能老人的照料,是医疗养老照护领域的“难中之难”。为了让失能老人安享健康晚年,近日,永和镇卫生院党支部带领家庭医生服务团队又一次来到永和镇山前村翁大娘家中,为翁大娘进行包括血常规、生生化、腹部B超、心电图等一系列的检查。翁大娘在检查完后,紧紧拉着家庭医生的手,一遍遍地说着:“谢谢!谢谢!真是太感谢你们了。”

据了解,翁大娘在2017年、2021年多次中风导致行动不便。在医务人员介绍下,翁大娘及家属了解了国家基本公共卫生服务项目的相关政策,并在知晓了家庭医生签约服务的多项优势亮点后,同永和镇卫生院的家庭医生服务团队签订了家签协议。上述一幕,就是家庭医生服务团队前往她家中履约的温馨画面。家庭医生,成了村民身边值得信任的“家人”。



基本公共卫生服务便民宣传
晋边区讯

新塘街道社区卫生服务中心新院区正式启用



本报讯 9月25日(本周一),在晋江市卫生健康局、新塘街道办事处、医共体总院等各级部门同心协力推进下,晋江市医院新塘院区(新塘街道社区卫生服务中心)顺利完成整体搬迁,正式对外开诊。
据悉,晋江市医院新塘院区按照“社区医院”进行规划,设有120急救站(急诊科)、临床学科(儿科、内科、外科、骨伤科、妇科、五官科、口腔科、中医馆)、公共卫生科(预防接种、儿保、妇保、慢病管理等)及住院床位60张。落成后的新院,将重点建设基层慢病管理中心(慢病管理一体化门诊)、社区康复中心、儿童健康管理中心。
新院区投入使用后,将惠及辖区及周边居民近10万人,是辖区居民翘首以盼的惠民工程。新塘街道社区卫生服务中心主任柯移新坦言,今后,中心将以“发展成为一家有特色的社区医院”为愿景,以“乐群 敬业 怀仁 务实”为院训,立足社区、心系社区,更好地服务社区群众。

“心手相连”少数民族村义诊活动顺利举行

本报讯 昨日下午,“心手相连”少数民族村义诊慰问活动暨第十六个民族团结宣传月活动在晋江金井镇岱峰中心小学顺利举行。
本次义诊活动中,除了邀请多名上海市第六人民医院、树兰医疗专家外,晋江市医院(上海六院福建医院)及金井中心卫生院的医务团队也积极参与其中,为村民提供现场义诊、卫生健康咨询服务。此外,活动还设有带医巡访慰问砂岱村少数民族患病群众的环节。
金井中心卫生院院长陈世雄坦言,本次活动的开展,不仅是民族团结的体现,是上级专家下基层服务活动,也是一次良好的医患互动,能让村民朋友就近看名医,进一步提升健康意识,促进身体健康。

10月6日相约深沪镇卫生院 21名省级医学专家莅临义诊

本报讯 名医专家会集,服务百姓健康。好消息!10月6日,福州市晋江商会将组织21名医疗专家赴晋江市深沪镇卫生院开展义诊活动。
义诊内容包含中医内科、骨科、胃外科、风湿免疫科、心血管内科、肝胆外科、神经外科、泌尿外科、消化科、儿科、中医康复、内分泌科、妇科等。据悉,本次义诊活动的预约方式包含电话预约(预约咨询电话:0595-82916120)和扫码预约。请有就诊需求的市民朋友提前预约咨询。



义诊时间
2023年10月6日(星期五)上午9:00—11:30
义诊地点
晋江市深沪镇卫生院(晋江市深沪镇狮峰社区中埕区2号)
温馨提示
1.请严格按照医院工作人员通知的时间段前往就诊;
2.请携带近期检查报告单,并空腹就诊,严格落实一医一患一诊室;
3.义诊当天可凭预约截图就诊;
4.义诊当天院内停车位紧张,请有序停车。

池店镇卫生院 常态化开展老年人免费体检

本报讯 65周岁及以上老年人免费体检是国家基本公共卫生服务项目之一,是国家实施多年的一项惠民政策,目的是做到疾病早发现、早诊断、早治疗,提高老年人的健康水平,改善老年人的生活质量。近日,记者从池店镇卫生院获悉,医院一直在常态化开展65周岁及以上老年人免费体检工作。
该院工作人员介绍,今年池店镇第二轮65周岁以上老年人免费健康体检的进村集体体检活动将于近日走进桥南社区。今年还未体检的老年人及家属朋友,可以及时关注“池店在线”或“晋江市池店镇卫生院”“晋江市池店镇卫生院订阅号”公众号,了解最新的体检通知并前往体检。体检对象为池店镇辖区内满65周岁以上老年人(1958年12月31日之前出生,包含外来流动人口)。体检时间、地点可能因不确定因素发生变动,具体以最新通知为准,请及时关注。如有任何疑问,请咨询池店镇卫生院健康管理科0595-68209776。

小贴士

老友也可自行到院体检
池店院区:3月1日至10月31日
每周一至周六 上午:8:00—11:00 下午:
2:30—5:00;
桥南分院:2月18日至10月31日
每周六 上午:8:00—11:00。