

金井中心卫生院：架起为民服务幸福桥

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

为积极推动辖区卫生健康事业高质量发展,让群众享受到网格化签约服务带来的便利,11月3日,金井中心卫生院党支部组织相关人员走进金井镇丙洲村“党建+”邻里中心,结合中医药特色项目,开展了一场备受好评的家庭医生签约服务主题党日活动。

家庭医生签约服务

活动现场,“家庭医生”耐心地为村民提供测血压、测血糖、心脏听诊、中医问诊、家庭医生签约知识宣传等服务,针对村民身体状况出现的问题,详细询问了村民平时的用药、日常饮食和锻炼情况,并指导他们正确服药、合理饮食、适量运动,唤起了广大村民对健康生活问题的关注,提升其健康素养水平。

金井中心卫生院副院长王琦宏坦言,今年以来,医院广泛宣传服务项目和家庭医生签约政策,在小细节上做“大文章”,努力为群众创造“家门口”就能享受优质、满意的健康服务环境,全年持续开展预防接种、“一老一小”慢性病等公共卫生服务活动,群众就医体验得到较为显著的改善。



走进失能老人家中问诊



把脉问诊



家庭医生签约义诊现场

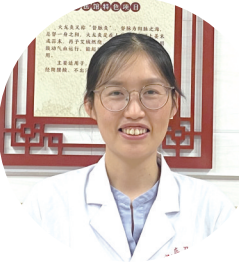
中医药特色项目受好评

把脉、拔罐、推拿……在活动现场,不少村民体验到了免费的中医药特色项目。丙洲村支书王名溪表示,本次活动结合中医药特色项目,免费义诊,积极推进家庭医生签约。医护人员秉持以民为先的工作理念,用心用情落实“一家一户一医生”政策,值得点赞表扬!同时,通过家庭医生签约服务,我们群众也拥有了上门医疗服务的机会,可进一步解决群众最基本的医疗需求。

金井中心卫生院院长陈世雄表示,今年以来,医院不断强化医疗队伍建设,优化提升服务机能,努力为辖区居民群众提供优质、高效、安全的医疗保健服务,将温暖送进群众家门,让行动温暖人心,成为群众的暖心人。“接下来,我院党支部将持续深入践行‘四下基层’制度,深入研究乡村群众的实际需求,不断提高自身的医疗水平和服务能力,用实际行动回应党和人民群众的期望,为新时代的健康中国建设贡献力量。”

节气养生

立冬节气到 开启正确入冬“姿势”



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

今天是立冬,标志着今年冬天的到来。同时,也提醒着我们,要注意季节的变化,尊重

自然,顺应自然,更好地保养自身健康。在冬天的开始阶段,人们一般会有哪些常见的健康误区呢?本报健康融媒体平台邀请池店镇卫生院中医馆负责人李梅花医生为大家讲述立冬节气的气候特点及养生方法。

立冬之后忌晚睡

立冬开始,天气日渐严寒,人们出行也多有不便。但此时更应该养精蓄锐,不可过度消耗自己,尤其是不能太经常晚睡。经常熬夜,会影响健康,在冬季更容易生病。

“同样睡七八个小时,晚上10点左右睡,早晨6点左右起,很精神。但若我在凌晨2点睡,早晨10点起,也是8个小时,就会很累。脸色也很难看,一脸的疲惫。所以,时长重要,入睡的早晚也很重要。”读者张女士告诉记者,曾经她也是“熬夜大赛”的总冠军”,但现在她已经成了“早睡早起”的忠实粉丝。

如何收获良好的睡眠?李梅花建议,其实关键就在于你睡前2~3个小时的使用。此时,不宜做剧烈运动,否则神经系统兴奋,平静不下来;不看手机或者电脑屏幕,因为这些都是有光亮的,会让大脑认为还在白天,褪黑素分泌不够,就睡不着;不做一切引起情绪波动的事,比如看朋友圈、看恐怖片、思前想后,等等。只要能做到让自己平静,顺利入睡是自然而然的。

忌无节制运动和减肥

“很多人想要减肥,一年到头都在喊口号,迟迟不见行动;也有的人哪怕到了冬天,仍想要加倍运动、努力减肥。然而,这样的精神,是不值得提倡的。”李梅花坦言,到了冬天,过度减肥、无节制运动都应该喊停。这样做,只会让你在冬季显得疲劳没精神,同时也不益于身体健康。

此外,立冬之后,也要做到,忌食生冷、忌盲目进补。不论什么季节,保持“荤素搭配、饮食适量”就是最好的标准。建议大家,既要有蔬菜的膳食纤维,也要有肉制品的蛋白质,合理摄入营养,不过度进补。



健康课堂

咱厝中医来开课 聊聊冬季脾胃如何调养

时至初冬,此时的天气渐冷,夜渐长,昼渐短,天地之间阳气衰,阴寒生,万物萧条,景物凋零。历年来,在这样昼夜温差大、冷暖多变的季节里,脾胃病科门诊“胃病”的病人也会逐渐多起来。据悉,此时也是医院“胃镜室”较为忙碌的时节。

“几乎每次值班时,总有溃疡出血的病人需要紧急内镜下止血。”晋江市中医院脾胃病科医生蔡喆坦言,这是因为秋末冬初,胃肠道对寒冷刺激较为敏感,特别是时下食物丰盛,过食容易伤胃,患上“胃病”的也就多了起来。那么,冬季该如何调养脾胃呢?



正是调养脾胃好时机

“补胃以通降,养脾以升运。”蔡喆说,谈及中医调养脾胃的关键,从这句话就可看出个大概。

《黄帝内经》曰:“饮食入胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精……水精四布,五经并行。”说明脾胃的重要生理作用。因此《黄帝内经》云:“五脏六腑皆禀气于胃。”也就是“脾胃为后天之本”的说法。叶桂在《临证指南医案》中谈到“脾宜升则健,胃宜降则和”,生动说明了脾胃的生理特性。所以中医在调养脾胃时,应该遵循“补胃以通降,养脾以升运”。值得一提的是,中医讲究春生、夏长、秋收、冬藏。秋冬之交是调养后天之本——脾胃的好季节。

“脾胃虚寒”者如何调理

你是否在秋冬季常常出现腹部

冷痛,喜温喜按,得温痛减的症状?你是否存在怕冷、四肢不温,一吃寒凉食物就出现腹泻、肠鸣不适的情况?蔡喆解析说,这类症状中医称为“脾胃虚寒”。对于这类人群,在调养时,要注意不吃生冷食品。比如早餐为了减肥,吃生菜水果沙拉、喝冰美式咖啡等。当然,在其他时间段内,脾无忌惮地豪饮冰啤酒、冰饮料也是不对的。建议也不喝绿茶、不吃冰箱隔夜菜。

谈及“脾胃虚寒”的日常调理,蔡喆提供了满满的干货建议。他表示,“很多人都没注意到的一点是,其实市面上有很多凉茶,其性偏凉也是不适合‘脾胃虚寒’者饮用的。这类人群,主要是要记住,忌食生冷、温补养胃,宜进食温补脾胃之品。比如,用高丽参炖瘦肉;用上品梅花鹿茸2~3g炖鸡,一周2次,可有效振奋脾阳。还可

用砂仁、白蔻仁、川贝各4g,胡椒3g,布包放入猪肚或者羊肚中,炖服。其次,我们厨房用的调味品如姜、葱白、桂皮、丁香、花椒等都是辛温之品,可起到温补脾胃、化寒散湿的作用。红糖、龙眼干、羊肉有温补脾胃的作用。这些都是可以吃的。”

艾灸按摩可温补阳气

想在家自行调理脾胃,该怎么办呢?蔡喆建议,大家可以在家艾灸。比如艾灸“关元穴”,也就是平时我们常说的“丹田”。“关元穴”位于腹正中线,脐下四寸。在人平时卧时,右手四指并拢放在脐下,手指下沿与腹正中线交会处,可直接灸,或用姜片(0.3cm左右)放在关元穴上艾灸,每次灸15分钟,一周2~3次;持之以恒,可达到温补阳气、排寒祛湿的目的。简单方便,读者朋友可操练起来!

专家医讯

安海医院： 上海消化内科专家 本周五来院坐诊

本报讯 本周五,上海第十人民医院内镜中心主任刘枫、上海市第十人民医院消化内镜中心副主任医师侯晓佳将到晋江市第二医院(安海医院)文博楼(2号楼)2楼坐诊。具体坐诊、检查时间为当天上午09:00—11:00,下午3:00—5:00。有需要的市民朋友,可提前预约。预约电话:85700180(门诊预约)、85753280(内镜中心预约);或可关注“安海医院”公众号进行预约。

专家风采



刘枫 上海第十人民医院内镜中心主任、结直肠肿瘤中心常务副主任,主任医师,同济大学教授、博士研究生导师。担任中国医师协会胰腺病专委会全国委员、

中国医师协会内镜医师分会全国委员、中国抗癌学会肿瘤内镜专委会常委、中国临床肿瘤学会微创外科专委会常委、上海市消化内镜学会委员兼ESD学组副组长;先后入选上海市优秀青年医学人才培养计划、上海市“医苑新星”杰青培养计划;曾荣获同济大学医学院“最美医务工作者”称号;主持国家自然科学基金会及上海市多项科研课题,在行业知名期刊发表SCI论文30余篇,主编临床专著1部、副主编专著1部、主译专著2部;获得国家实用新型专利2项、国家教育成果二等奖、军队医疗成果三等奖、上海市科技进步一等奖、上海市医务职工科技创新“星光计划”二等奖、第二军医大学教学成果二等奖。

刘枫教授是消化内镜领域的专家,在行业内有很高知名度和影响力。在胆胰疾病ERCP诊疗及并发症防治、早期消化道癌内镜精查及微创治疗等领域取得丰硕成果。擅长复杂胆管结石、胆源性胰腺炎、胰腺癌梗阻性黄疸、慢性胰腺炎的ERCP诊疗,尤其是高龄、困难、胃肠手术后ERCP诊疗,完成ERCP手术上万例。采用内镜技术早期发现治疗胃肠肿瘤有独到经验。对ESD治疗早期消化道肿瘤的手术精益求精,不断完善和创新手术方式,使得很多原本需要外科手术的疾病不需要手术也能得到根治。积极进行技术推广和培训,手把手培养和带教了大批内镜医师,临床技术水平得到国内同行高度认可,多次受邀在上海长海医院、上海中山医院、北京友谊医院、四川华西医院等全国顶级医院进行大会手术演示和示教。



侯晓佳 上海市第十人民医院消化内镜中心副主任医师,2015年毕业于第二军医大学长海医院,获博士学位。从事消化系统疾病诊治近20年,有较丰富临床

经验和内镜技能。主持及参与国家和省部级课题多项,发表SCI和中文论著多篇,获得实用新型专利2项。擅长急性重症胰腺炎救治、胆胰疾病逆行胰胆管造影、消化道癌前病变和早癌的内镜下诊治、急性消化道出血内镜下止血、消化道狭窄内镜下扩张、肠道支架和肠梗阻导管治疗急性肠梗阻、食管静脉曲张和内痔内镜下套扎、消化道瘘口内镜下闭合、内镜下经皮胃造瘘等内镜下微创治疗。

健康问答

冬日萝卜赛人参

读者问:为什么说“冬日萝卜赛人参”?

晋江市中医院陈丽芬医生答:霜降入寒之际,人体内部阳气内敛,加之此时人的户外活动逐渐减少,出汗减少,而且往往还会因为觉得冷,进食很多高热量食物,诸如奶茶、羊肉等,这样反而容易让人产生内热,出现过度进补现象。我们需要适当地吃点消食理气,宽中下气的白萝卜。俗话说“冬吃萝卜,夏吃姜”,冬天吃萝卜,比起乱吃人参而言,更对我们的身体有益,故而有“冬日萝卜赛人参”之说。