

晋江市医院晋南分院：巧用中医药服务“三融合”打造健康养老新模式

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

俗话说“家有一老如有一宝”，随着人们生活水平日益提高，对于健康问题越来越重视，养生及养老等各种治病需求也成了所有人都会直接或间接面临的问题。今天，我们将与大家一起来了解下晋江市医院晋南分院在“医养结合”这一板块开展的养老新模式。

中医药服务与基公卫服务融合

“积极联合各村委会，入户为失能对象运用中医药方法提供医养结合服务……”长期以来，晋江市医院晋南分院积极推进各项晋江市国家基本公共卫生服务。连日来，该院还在基本医疗、公卫服务、医养结合服务工作中融入中医药特色服务，为辖区群众探索出了中医治未病的新模式。



中医药服务与医养结合服务融合

据记者采访了解到，为推进老年健康促进行动，让“治未病”治疗思维及方法逐渐走上健康养老服务主角，构建新时期中医药老年康养服务新模式，晋江市医院晋南分院想方设法为中医药服务“搭台”，积极开展65岁及以上老年人的医养结合项目工作。为及时签订并积极履约，该院定期组织家庭医生签约团队，以中医师及健康管理团队为主，在网格员带领下入户为失能老人完成以中医为主的医养结合及治未病服务。

晋江市医院晋南分院副院长蔡秀群表示，中医治未病具有“简、便、廉、效”的特征，能够为老年人提供强有力的健康支持。为让更多群众在此福利中受益，医院还定期开展形式多样、内容丰富、受益实惠的中医药健康讲座，为老年人提供便捷、科学的中医保健服务；灵活运用与晋江市医院的医共体功能，定期开展中医诊疗技术培训，并定期邀请中医专家到村社区开展义诊、健康宣教等帮扶，让中医基本医疗服务资源更丰富、内容更全面。

该科室中医主治医师吕美丽曾于复旦大学附属华山医院康复科进修学习，她介绍，科室在2023年的门诊量就已达到24000余人次，其中采取中医传统治疗22000余人次，临床疗效明显。多年来，科室的医护人员在中西医结合治疗中积累了丰富的临床经验，凭借其“无须打针吃药”的绿色疗法、良好疗效、疗程短等特点，获得了许多周边群众的好评和认可。



特约协办 晋江市医院晋南分院 1958 2006 预约服务热线: 0595-85286195 地址: 福建省晋江市龙湖镇中山街南路18号

厝边医讯

晋江市池店镇卫生院 仕春村卫生所“中医阁”正式运行啦!



共卫生服务项目服务。中医阁开展项目包含：结合针灸、推拿、拔罐、艾灸、刮痧、整脊、放血、贴敷、中频、红外线、微波等疗法，治疗颈椎病、落枕、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、各种急慢性肌肉损伤、网球肘、肩周炎、膝关节痛及慢性胃炎等疾病。

坐诊医师

巫永兴，每周一、三、五上午坐诊。晋江市池店镇卫生院中医阁主治医师，师从孙兰英主任等多位国医针灸大师。擅长结合针灸、推拿、整脊、小针刀等方法，治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、急慢性肌肉损伤及网球肘、肩周炎、膝关节炎、头痛、肥胖症及鼻炎等。

郭金泽，长期坐诊。卫生所负责人，中医师，本科学历，毕业于福建省中医药大学。擅长于呼吸系统、消化系统常见病，多发病诊治，中医体质辨识和慢性病管理。

健康问答

艾灸后发生肠鸣不是病

读者问：艾灸后肚子一直叫是怎么回事？晋江市梅岭街道社区卫生服务中心中医师许火燃答：艾灸后肚子咕咕叫是正常现象，多见于艾灸的疗效反应。肠蠕动加速、水湿代谢等。艾灸的疗效反应，指的是艾灸可温经散寒、疏通经络，改善血液循环。艾灸后加快了胃肠蠕动，促进气血运行，从而会出现肚子咕咕叫的现象。肠蠕动加速，指的是艾灸后，尤其是灸足三里、梁丘、上巨虚等穴位，胃肠会加速蠕动，从而会出现肚子咕咕叫的现象，

也可能出现肠鸣音亢进。常见于胃肠蠕动不好的患者，艾灸具有正向调节的作用，艾灸后肚子咕咕叫属于正常情况。最后一种情况是水湿代谢。部分患者艾灸以后，会促进脾胃水湿代谢，出现肚子咕咕叫的情况。对于水湿代谢不利的患者，通过艾灸，如灸脾俞、三焦俞等穴位，有利于水湿代谢，从而出现肚子咕咕叫的现象，也属于正常现象。在日常生活中，应注意饮食，避免暴饮暴食，禁止食用生冷食物，以免加重胃肠道负担。

本期聚焦

胃疼胃胀不妨试试“仙人揉腹”



小朋友们的寒假即将来临，紧接着春节也快要到了。每逢较长的节假日，也就进入了人们的胃肠道疾病高发时段。如何在暴饮暴食后促进胃肠道消化吸收？腹泻后又该怎样尽快平衡胃肠功能呢？最方便经济的方法之一就是“仙人揉腹”。

什么是“仙人揉腹”？据记者了解，“仙人揉腹”也叫揉腹、摩腹，是对腹部进行有规律的特定按摩。时在寒冬时节，人体更易胃疼胃胀。简单摩腹法，不仅适合大多数人，而且绿色易操作。一起来学习一下，做养生达人吧！

医者：寒冬时节建议摩腹

每逢寒凉时节，一些原来患有胃病尤其是胃溃疡病的人常易复发，严重者还会引起胃出血、胃穿孔。这是因为入冬以后，特别是在寒冬时节，人体受到冷空气刺激后，血液中的化学成分组胺酸增多，胃酸分泌大量增加，胃肠发生痉挛性收缩，抵抗力和适应性随之降低。因此，天气变冷后需预防胃病复发。

“其要点如下：避免刺激、防寒保暖、加强锻炼、饮食调养、平心静气、经常揉腹。”晋江市中医院脾胃病科医生蔡焜表示，胃病患者的饮食应以温软淡素为宜，做到少吃多餐、定时定量，使胃中经常有食物中和胃酸。同时，还应注意进食时细嚼慢咽，以利于消化吸收，减轻胃肠负担。要多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害，不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物。此外，中医认为，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。因此，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，注意劳逸结合，防止过度疲劳而影响胃病的康复。

蔡焜表示，《黄帝内经》记载：“腹部按揉，养生一诀。”我国唐代名医、百岁老人孙思邈曾写道：“腹宜常摩，可祛百病。”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，明显改善大小肠的蠕动功能，可起到排泄作用，防止和消除便秘，老年人尤其需要。

解析：摩腹先顺还是先逆

那么，该如何摩腹呢？具体做法是将手掌自然伸平，腕关节微背伸，以掌心或掌根部为接触面，连同前臂一起做顺时针或逆时针抚序，每分钟120次左右，坚持做3-5分钟。

“腹部是气血生化之所，摩腹既可健脾助运而直接防治脾胃诸疾，又可培补元气，使气血生化机能旺盛，起到预防全身疾病的作用。”蔡焜表示，建议市民朋友选择夜间入睡和起床前进行，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，右手叠放在左上手上。一般操作方法是先按顺时针方向，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，持之以恒会有明显的健身效果。

不少人有疑问，摩腹到底是先顺还是先逆，两者有没有区别？对此，蔡焜坦言，事实上，顺和逆在摩腹上可是有大学问的。中医认为，顺时针和逆时针摩腹并没有先后之分，差别在其作用上。顺为泻法，逆为补法。顺时针摩腹为泻法，主要针对暴饮暴食后的消化不良、食积脾虚及便秘等症，可消食导滞；逆时针摩腹为补法，可治疗泄泻、和中健脾。

需要注意的是，摩腹应在饭后半小时进行，力度不可过大。范围以肚脐为中心，上至中脘，下至关元，做节律性环转。

健康课堂

谨防冬季呕吐病

每年10月至次年3月，除了流感等呼吸道传染病高发外，也是诺如病毒感染的高发时期，人群普遍易感。诺如病毒胃肠炎聚集性疫情主要发生在学校、托幼机构等人员聚集处。该病也被称为“冬季呕吐病”。



解析：什么是诺如病毒胃肠炎

据了解，诺如病毒是通过消化道感染引起的急性胃肠炎，主要是通过接触感染的病人及食用被病毒污染的水、食物等引起传播，属于自限性疾病。值得一提的是，诺如病毒具有潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样的特点，人群普遍易感。诺如病毒感染的潜伏期通常为24-48小时，传播途径包括人传人、经食物和水传播。诺如病毒的发病以轻症为主，起病突然，以轻重不等的呕吐或腹泻为主要表现，可伴有呕吐或腹泻，亦可先吐后泻。儿童以呕吐症状为主，腹泻为黄色稀水

科普：预防诺如小知识

如何预防诺如病毒感染？首先，要做到勤洗手。饭前便后要洗手，而且要按照七步洗手法规范洗手，不是把手打湿就算数的。其次，水要烧开了才喝，自来水出现异味、浑浊要停止使用。

此外，蓝裕英提醒：要做好室内卫生和消毒工作，定期开窗通风，保持室内空气流通；定期对室内物品和用具的表面进行消毒，比如门把手、马桶、洗漱台等；流行季节尽量少去外面餐馆吃饭，高风险食品包括生蚝、冷盘糕点、沙拉、凉拌菜等；家里有小朋友出现呕吐、腹泻症状，暂时不要上学；在家里休息时症状消失后3天才能上课；清理孩子呕吐物时最好戴上口罩，床单衣服暴晒至干爽才能使用。

值得一提的是，在诺如病毒高发的10月至次年3月，体弱者应避免前往人群密集的公共场所活动，平时加强体育锻炼，注意营养均衡，增强体质。如果你从事厨师、幼儿园或者老人院保育员等特殊职业，在出现呕吐、腹泻等症状后应该暂停上班，等病好了再回去上班。



节气养生

小寒节气知多少

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。

小寒时节小寒天，人间有味是清欢。近日，我们迎来了小寒节气，这是新年的第一个节气，往往也是全年最冷的时节。寒虽小，冷空气却频繁，故有俗语：“小寒时处二九，天寒地冻冷到抖。”常言道，药补不如食补。小寒时节，跟着晋江市医院晋南分院中医医师吕美丽，把养生保胃的食物吃起来，我们一起健康过小寒。

小寒岁末春始萌

小寒，一个“小”字，似乎将隆冬的寒气化解了许多，但“小寒时处二九，天寒地冻冷到抖”，却说明小寒是一年中寒气最盛的时节。古人云：“莫怪严寒切，春冬正月交”，小寒时节虽寒冷难挨，却即将迎来冬春相交的时分。寒到极处恰是回暖之时，虽寒风凛冽，景色萧索，但对气温格外敏感的生物，已经率先感受到春的气息。麦苗向土壤深处延伸，鸟儿筑巢鸣叫……在看不见的地方，新一年的希望在悄悄拔节生长，潜藏的万物正在积蓄能量。

小寒有三候：一候雁北乡，二候鹊始巢，三候雉始鸣。极冷之时，春意必现。万物即将从寒冷的冬日苏醒。低温天气对身体的各项器官都是考验，尤其是普遍敏感的肠胃更是敏感。小寒节气，该如何保养肠胃？吕美丽表示，在很多地方，小寒都有喝腊八粥的习俗。一碗热粥，有助防寒暖身。此外，小寒时节常用的药补有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞、当归等。食补则要根据阴阳气血的偏盛偏衰，结合食物之性来选择。

保暖养生重温补

想在这一阶段保养肠胃？吕美丽推荐，多吃点红薯、山药、红枣、南瓜、山楂和



红薯富含膳食纤维，能够为肠道蠕动提供动力，建议大家多吃。另外，红薯还含有胡萝卜素、维生素A、B、C、E及钾、钙等10余种微量元素，是对肠胃友好的食物。而山药中含有植物蛋白、山药淀粉酶及多酚氧化酶等成分，有健脾健胃作用，食用山药可提高脾胃能力、缓解脾胃虚弱。脾胃一体，脾好胃自然就好了。

“提到红枣，大家首先想到的是补气血，其实，红枣对肠胃也很友好，能增加胃肠道黏液分泌，纠正胃肠损伤，保护肝脏。”吕美丽表示，现在很多人都懂得辨别健康食材，但是不知道要怎么吃才能对自己更有利。比如，红枣不建议直接吃，最好跟生姜一起，煮成姜枣茶。而地瓜虽然是个“小人参”，但易产生胀气，就需配一些咸的食物。当然，地瓜对于胃肠功能蠕动慢、容易打嗝的人是不太适合的。市民朋友不懂怎么吃，建议可遵中医嘱进行。

从营养学的角度来说，南瓜中富含维生素A，能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾患发生。山楂自古就有开胃的盛名，事实也确实如此，山楂不仅纤维素含量高，还含有丰富的维生素、山楂酸、柠檬酸等营养素，是消食化积、醒胃助餐的佳品，同时也可以消脂，常被用作治疗实性肥胖的佐使药物。在此，吕美丽提醒大家，山楂虽是一个常见的消食食物，但对于胃酸偏多引起的消化不良人群是不建议食用的。选用纯天然的山楂吃，添加物少，更有利于健康。另外，山楂不宜空腹吃，每次食用量不宜过多，避免引起胃酸增多。