

跨越200公里的相约 省级专家义诊走进灵源

基本公共卫生服务便民宣传
基层医界风采

为促进晋江市基本公共卫生事业健康发展,更好地将惠民健康政策传播给厝边群众,让咱厝市民在家门口就能享受到专家级服务,3日上午,本报携手晋江市卫生健康局、晋江市灵源街道办事处、灵源街道社区卫生服务中心、福建医科大学校友会志愿服务分会举办主题为“爱心传递 健康同行”的义诊活动,让群众在家门口就能免费享受省级专家优质医疗服务。活动圆满落幕,赢得群众阵阵好评。



从“患者跑”变“专家动”

3月3日上午8时,咱厝67岁的蔡妍(化名)阿姨早早吃了饭,就急着出门赶去医院。“我的肠胃一直不太舒服,女儿之前总想带我去大医院看看是咋回事,可我这人有个毛病,一坐小车就晕车,出一次远门更像是要命。”蔡妍阿姨边走边跟记者唠嗑,“今天我们街道来了省城的大专家呢,我女儿一大早就给我排上队了。”虽然义诊正式开始时间是9点,但听说有省城专家来家门口做健康义诊,早上8点出头就陆续有患者及家属朋友来到灵源街道社区卫生服务中心候诊。大家有序排队,等候专家到来。市民们有的带着检查报告单,有的拿着病历片

子,有的把行动不便的老人搀扶到义诊现场。8时30分,医院里已是人头攒动。除本街道居民外,咱厝一些距离更远的街道群众也闻讯而来。分诊台前的护士忙碌分诊,分诊好的市民被有序引导到相关医生诊室附近的候诊区,一切忙中有序。

似乎是为了欢喜迎接此次前来的省级专家,当日天气十分给力,一扫前几日的寒冷,气温显著回暖。本次义诊医疗专家团队队长、福建省立医院胸外科副主任医师、医学博士黄柳告诉记者,为了第一时间赶来晋江,一行人6点30分即从福州启程,奔赴这场跨越200公里的约会。

情系群众助力医疗

让优质医疗资源“沉下去”,将基层医疗水平“提起来”。活动当天,9名省级医疗专家走进晋江,携手咱厝专业医务人员为厝边群众送来温情与健康。

“我去年年底到医院体检的时候,血糖有点高,这次专家来到家门口问诊,免费测血糖、血压,非常方便,我专门来咨询了一下,看完放心多了。”居住在英林镇的张丽芬(化名)阿姨高兴地说。面对每一位前来求诊的患者,专家们都认真细致地接待,详细地询问患者的病情病史,耐心解答群众提出的各种问题,并针对性地提出细

青阳街道社区卫生服务中心: 暖心义诊送健康

以扎扎实实的工作力度、真心实意的义诊服务,使群众感受到实实在在的幸福温度。3月2日上午,青阳街道社区卫生服务中心邀请晋江市医院(上海六院福建医院)党委联合福建医科大学校友会、陈村社区居委会党总支等,在晋江永丰路“党建+”邻里中心卫生健康服务站联合开展“弘扬雷锋精神,争当志愿先锋”“弘扬中医药文化 创建全国示范县——中国国医节系列活动”主题活动。



咱厝好医生云集做义诊

活动现场,志愿者们为群众提供免费义诊、个体化健康指导和慢病精细化管理服务,并宣传中医药文化、健康知识,切实把健康服务送到群众家门口。晋江市医院(上海六院福建医院)党委直属第一党支部、第二党支部、第三党支部、第七党支部,以及党委下属青阳街道社区卫生服务中心党支部分别派出党员参加。

“3月5日是学雷锋纪念日,也是中国青年志愿者服务日。”青阳街道社区卫生服务中心副主任徐晶花介绍,此次活动旨在弘扬“奉献、友爱、互助、进步”志

愿精神,在新征程上,深刻把握雷锋精神的时代内涵,积极鼓励和引导广大青年投身志愿服务事业,并在志愿服务中受教育、长才干、做贡献。

晋江市医院相关负责人介绍,此次义诊以“健康福建,福医校友行”——学雷锋、下基层为主题,为此由医院党委委员、骨科主任医师张金山带队,组织派出了一支集骨科、神经内科、心内科、中医科、内分泌科、普外科、胸外科、康复医学科、眼耳鼻喉科等科室专家组成的医疗队,让患者在家门口就能看上专家号。现场通过一对一问诊方式,进行疾病的咨询、初步筛查、诊断和一般治疗。



深入开展基公卫政策宣传

值得一提的是,现场还通过悬挂横幅、展板展示、政策咨询等方式向居民群众宣传普及国家基本公共服务项目内容,提供老年人免费健康体检、慢病(高血压、糖尿病)精细化管理等服务,进一步提高居民基本公共卫生服务政策知晓率。

在健康咨询区,面向不同人群类别、不同类型疾病、差异化体质特点的居民,医务人员还有针对性地进行个体化健康指导,引导他们树立正确的健康理念,促进健康生活方式的养成,减少有关疾病发生。

同时,现场还设立家庭医生签约席。服务团队现场向居民讲解政策内容、服务团队成员、服务包内容、特色服务包等惠民举措,居民可现场选择服务团队进行签约。

与暖心医疗同步开展的,还有现场游戏项目。群众开心参与其中,其乐融融。参加活动的陈老伯说:“这次活动让我们学到了实用的健康知识,同时对日常健康饮食、用药常识有了进一步了解,对我们日常健康管理有极大的帮助,希望这样的活动能经常开展。”

“雷锋精神,人人可学;奉献爱心,处处可为。”此次活动吸引了广大群众的参与,徐晶花介绍,接下来,该院也将以多种形式的爱心医疗服务活动践行雷锋精神,提升百姓的获得感和幸福感。

健康问答

胆固醇偏高 对身体有何影响?

读者问:体检后,发现自己胆固醇偏高。想问问这会对身体产生什么影响?

晋江市中医院体检科医生答:血清胆固醇的升高,常伴有低密度脂蛋白胆固醇的升高。实际上,在看血液胆固醇指标的时候,一是总胆固醇的指标,一是低密度脂蛋白胆固醇的指标。如果胆固醇偏高,尤其是低密度脂蛋白胆固醇的升高,首先它对血管有影响,因为它可以进入动脉血管的内皮下,被泡沫细胞吸收以后,泡沫细胞就变大,从而形成斑块,如果斑块增大,再加上血小板的聚集,就可能就会形成血栓,导致血管腔的狭窄,严重者还可能会导致血管腔的闭塞,从而产生脑梗死、心肌梗死,或者是肢体血管闭塞症等表现。

健康医讯

晋江市中医院推出 妇女节体检套餐

本报讯 为关爱女性健康,提高健康素养,在2024年“三八”国际妇女节到来之际,晋江市中医院推出体检优惠套餐。活动时间为3月7日—9日,活动地点为晋江市中医院住院部大楼一楼健康管理中心、晋江市中医院(紫帽院区)健康管理中心。

咨询联系电话:13459570900、15905942727。

健康课堂

春季学会这几道养生汤 养肝又护胃

一年四季,春生、夏长、秋收、冬藏。春天是万物复苏的季节,也是养身的最佳时机。煲汤不仅可调节营养均衡,还容易被人体吸收。春季喝汤,最适合养身。今天,就为大家推荐几道春季养生汤。

春季喝汤身体棒

春天多喝汤,身体棒棒哒!春天来啦,不妨给自己及家人补一补。“懂得养生的人都知道,不同季节所选择的养生方式也不同,比如春季养生讲究的是要多喝汤粥,主要是为了缓解春燥,补充更多营养。”市民张小米通过本报官方微信公众号后台留言,并分享了几道她自己制作的汤品。那么,她说得对吗?

对此,晋江市梅岭街道社区卫生服务中心中医馆负责人许火燃医生介绍,春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾、一年四季养脾胃。春天到了,气温在不断地上升,人体的各项机能也会跟着四季变化。为此,春季确实适合喝汤,特别是一些祛湿气、健脾开胃的汤。

养肝首推枸杞猪肝汤

值得一提的是,春天不建议吃太多油腻的食物,油腻辛辣的食物会对我们的五脏六腑造成负担,影响身体健康。许火燃坦言,说到喝汤,可千万别只会做大骨汤啦!这类汤比较油腻,并不适合春天喝。

“春季宜养肝。”许火燃推荐大家试试枸杞猪肝汤。选猪肝200克、枸杞10克、菊花、玫瑰花适量,生姜2片,盐适量。猪肝洗净切块,先用油盐稍腌制,生姜切片。猪肝先在锅内略炒,与以上食材加入适量清水同煲30~45分钟,最后以盐调味即可。此汤可以补肝肾、益精血,适合大多数人。

健脾祛湿汤 好喝又健康

除养肝外,春季也很适合健脾祛湿。下面为大家分享3道健脾祛湿汤,好喝不腻又营养,老少皆宜,常喝身体好!快来看看吧,不妨照做。

第一道是可以健脾祛湿的山芪实术排骨汤。取山药、芡实、炒薏米、炒扁豆各30g,北芪12g,白术10g,陈皮3g,猪排骨500克,白酒少许,清水适量。煲1.5小时,入精盐调味即可。此汤益气健脾、和胃祛湿,适用于脾虚湿重、精神不振者。

第二道汤是健脾益胃的金针豆腐瘦肉汤。取鲜金针菇150g,豆腐1块,瘦猪肉250g,白酒少许,清水适量,煮半小时,最后加入精盐、茼蒿调味即可。

白萝卜历来深受大众喜爱,以此入汤做菜也是很多人的心头爱。在此,向大家推荐一道健脾和胃、消食除胀的萝卜鲫鱼汤。取白萝卜750g,白鲫鱼500g,先将净鲫鱼稍煎(洒点白酒),加水煮10分钟,放进萝卜薄片(或切丝)再煮10分钟,加茼蒿、精盐调味即可。



节气养生

惊蛰养生宜保暖

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知识,《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设“节气养生”专栏。

“惊蛰未闻雷出地,丰收有望看春耕”,昨天,我们迎来惊蛰节气。“惊蛰”,顾名思义便是天气转暖,春雷开始震动,惊醒了原本蛰伏着冬眠的动物。时至惊蛰,气温回暖,万物生机盎然,阳气也开始回升。古人认为“春夏养阳”,我们要学会顺应大自然的规律养生。本期,我们一起来学习,在阳气开始回升的惊蛰时节的养生小妙招吧!

早睡早起调和阴阳

日春时,阳气从肝出生,同时“春主醒,主动”,因此应当在晚上9点入睡,收敛阳气,早上5点随着太阳的升起而起床,并起来活动,一动起来阳气便上来了,就像完成了春天的播种,到夏季的时候阳气就可以生长。

当“春捂”以保阳气

“春捂”即指在春季将自己“捂”好,意思是要穿暖和。春季阳气刚升而未盛,且气候多变,冷空气活动频繁,也就是我们日常所说的“倒春寒”。古人说,“惊蛰刮北风,从头另过冬”,在乍暖还寒之时,若没有注意保暖,受风后容易关节酸痛。因此在

这一时节,衣服不要急着换季,还是要把自己穿暖和,捂住体内的热气,保证体内阳气升发。

保暖时要遵守“上薄下厚”原则,这样有利于阳气上行。要注意头部、手部、脚部这三处最易散热的部位的防寒保暖,不要轻易摘掉手套、厚袜子,帽子不一定要戴,但要注意颈部的保暖。

吃五谷露以助升发阳气

惊蛰过后,人体内的阳气会比之前更加快速地升发,因此我们要顺着这股生长力,将体内的陈疾宿毒彻底逼出来并将之清除。在这段时间,要多吃能升发阳气、温热健脾的食物,同时要注意多甘少酸。接下来,给大家推荐一款性温和、适合各种体

质的膳食——五谷露。

五谷露里的五谷都是属于生发力很强的种子,其制作需要的食材有小米、糙米、花生、荞麦、燕麦、藕粉。小米有滋补健脾、养胃补肾之功效,能够促进消化、提高免疫力;糙米能够改善肠胃功能并供给能力;花生能开胃醒脾、润燥下火;荞麦和燕麦则可以清热,与另外性温的三谷一起煮能中和,春天气温高,不能只吃性温的食物,可以吃点麦类清热。

那么,五谷露该怎么煮呢?很简单,将五谷放入水中,大火煮开,再转小火熬15~20分钟。藕粉用冷水化开,再与前面熬的五谷汤一起搅拌,五谷露就制作完成啦!因为其性味温和,所以任何体质都适合,包括孕妇在内都可以放心食用。