围炉煮茶 护眼礼包

晚晴敬老直通车走进梧林

浓情“三八”，聚光来袭。在这个日子里，本报健康融媒体平台的特色品牌活动——晚晴敬老爱心直通车走进梧林，邀请数十位老友们，开展了一场春日妇女节主题活动。节日已过，温暖仍留存在心头。免费的眼健康检查、全眼病科普宣教、有奖互动问答、围炉煮茶香、踏春出游……让我们一起来回顾下精彩瞬间，分享这份爱与喜悦吧！

开心围炉 点亮“睛”彩

围炉煮茶香，尽享慢时光，感恩回馈忆初心，携手同伴话未来，感受春日时光，聊天、喝茶……享受当下最简单的快乐。活动中，工作人员带领中老年朋友走进梧林，探寻梧林印记。在解说员的带领下，大家穿梭于梧林传统村落的红厝小巷里，先后参观了梧林传统村落的朝东楼、中正楼、德越宅、侨批馆和枪楼等风格各异的建筑。一楼一故事，每栋建筑背后都有一段可歌可泣的华侨爱国故事，这些“番仔楼”在历史中述说着“番客们”乐善好施、捐资兴学、支援抗战的民族精神和家国情怀。

与好友们围坐炉边，茶壶中的水咕噜响个不停，精致的茶点无论在视觉还是味觉上都是一种享受。最后，有位爷爷化作护花使者，在这个特别的节日里为自己的老伴献上康乃馨，让奶奶在当天节日里感受到温暖关爱。

健康讲座受称赞

日前，本报晚晴敬老直通车携手晋江爱尔眼科医院为中老年朋友开展了一场“EYE上发光 点亮‘睛’彩”主题活动。

活动中，晋江爱尔眼科医院陈三杰院长亲自开课。通过科普宣教，以简单易懂的方式讲解了老年人白内障、青光眼等几种常见眼病的临床表现、病因及影响，分析了如何预防和保健及治疗各种眼病，让大家进一步了解自己的眼睛状况，更加关注眼睛健康，持续点亮“睛”彩人生。

“这是一场可以让我们收获健康的暖心健康科普讲座，更是一场可以让大家到大自然中感受早春的美好户外活动。”“感谢报社的组织和医院工作人员的暖心陪伴！”……活动结束后，不少老年朋友表示意犹未尽，不仅进一步加深对眼病的了解，还在丰富新颖的活动中感受到轻松和快乐。

守护“她”健康

罗山街道社区卫生服务中心开展免费两癌筛查活动

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

为庆祝第114个国际妇女节的到来，让更多女性了解盆底健康知识，做最美的自己，感受女性魅力，日前，晋江市罗山街道社区卫生服务中心的盆底康复中心积极行动起来，开展了一场“三八”国际妇女节主题活动，并推出盆底康复治疗多重好礼，百余名女神到场参与活动。

免费两癌筛查助力女神

“春暖三月八。这是一个属于全球女性的特别日子。在今天，我们不仅表彰女性的贡献，更关注女性健康。”在这个特殊的节日里，罗山街道社区卫生服务中心为广大女性提供免费的盆底功能筛查和腹直肌分离检测及优惠活动。

活动中，盆底康复中心的护士小姐姐忙得不亦乐乎。该院盆底康复中心相关负责人指出：“女性一生当中承担着多重角色，尤其是成为母亲的那一刻，光荣又幸福，但‘十月怀胎’的艰辛过程会损伤孕妈的盆底肌，导致阴道松弛、子宫下垂……因此女性各种盆底健康问题亟须关注。”罗山街道社区卫生服务中心以实际行动庆祝妇女节，为女性健康献力。值得一提的是，活动还同时进行了免费“两癌”筛查（宫颈癌和乳腺癌）。在所有女神们的共同见证下，活动如火如荼地举办着。活动中，盆底康复中心的医护人员与之进行了深入交流、咨询和筛查体验。

情暖“三八”关爱女性健康

据悉，盆底康复中心作为该院的重点科室之一，自2019年底开展以来 ，一直致力于女性盆底功能障碍性疾病的诊断和治疗。盆底功能障碍性疾病常见的有尿失禁、轻中度盆腔器官脱垂、盆腔疼痛等，是女性常见病、多发病，严重影响女性的生活质量。而盆底康复中心的成立，为广大女性提供了一个专业的、全面的盆底健康保障。

罗山街道社区卫生服务中心主任蔡维栽介绍，此次活动的举办，不仅让女性朋友更加了解盆底健康的重要性，也让她们感受到了社会的关爱和尊重。在这个特殊的日子里为她们提供免费检查和健康建议，让她们更加坚定了维护女性健康的决心。同时，我们也呼吁广大女性朋友要更加关注自己的盆底健康，定期进行盆底功能筛查和腹直肌分离检测，及时发现和治疗盆底功能障碍性疾病。养成良好的生活习惯，保持健康的生活方式，提高盆底健康水平。春风吹过三月八，佳人如花绽芳华。愿世间所有女神，如同繁星璀璨、光芒四溢。让我们共同关注女性健康，为女性健康献力。

晋江市医院

开展“慢性肾脏病”科普讲座

慢性肾脏病是威胁人类健康的重大疾病。目前全球平均每十个成年人就有一人患有慢性肾脏病，中国慢性肾脏病患者已经超过1亿。3月14日是第十九个“世界肾脏日”，今年的主题是“全民肾脏健康：推进公平的医疗服务和优化的药物治疗实践”。

在“世界肾脏日”到来之际，为了向各界群众宣传肾脏病对人类的危害，唤醒人们对肾脏病的认识，3月9日上午，晋江市医院（上海六院福建医院）肾内科举办了腹膜透析患者肾友会活动及慢性肾脏病科普讲座。

肾友会活动丰富多彩

“活动旨在通过健康讲座增进透析病人及家属对长期维持性腹膜透析的了解，并对腹膜透析患者的饮食、运动进行健康宣教。”晋江市医院（上海六院福建医院）肾内科相关负责人介绍。本次活动，共有20余名腹膜透析肾友及家属参加。

现场，医护人员为腹膜透析肾友进行血压、血糖测量、全身系统评估等。活动开始，晋江市医院（上海六院福建医院）护理部副主任陈川珍在致辞中表示，医院肾内科全体医护人员将持续秉承人文关怀理念，以患者为中心，用专业知识、优质服务与肾友们真诚相伴，打造更安全、更高质量的透析环境。

打造肾友的第二个家

随后，肾内科王艳桥副主任医师以“腹膜透析宣教”为题，为现场肾友讲解了腹膜透析居家常见的问题与紧急处理。腹膜透析主管护师郑霏霏围绕“腹透患者的饮食与运动”，用通俗易懂的语言让肾友知晓饮食、运动相关知识。接着，主管护师丁琼敏、郑霏霏为腹透肾友在腹膜透析间更换腹膜透析外接短管，并针对个人问题做出详细的健康指导。

肾友们纷纷表示，这次活动收获满满。已经做血透9年的蔡清心（化名）阿姨当天劲头十足，全程积极参与了肾友会的各项活动。蔡清心说，这里的肾友会活动举办了很多年，是病友们非常喜爱的活动，能够在这温馨的空间里参加活动，很开心，也很受益。“这里的医生护士都很负责，对我们病人很关心。我碰到什么问题，他们都很认真地给我们回答。真的很温馨，像第二个家一样。”

据悉，本次肾友会的成功举办，不仅提高了肾友们的自我管理能力和肾脏健康保护意识，增强了医患之间的互信互助，促成了人人享有肾脏健康的理念。未来，晋江市医院（上海六院福建医院）肾内科也将以不断提升患者的生活质量为目标，不断精进医疗技术，提升诊疗护理水平，全心全意为患者提供更加优质、更加满意的医疗服务，为肾友们的身心健康筑起坚实的屏障。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

梅岭街道社区卫生服务中心“3·17中国国医节”活动预告

本报讯 每年的3月17日是“中国国医节”，借此节日契机开展国医节系列活动，在向社区居民传播优秀中医药文化的同时，也能切实帮助社区居民答疑解惑、共享健康。为此，晋江市梅岭街道社区卫生服务中心携手疾病预防控制中心决定联合开展“3·17中国国医节”系列活动。

活动时间为本周六，地点为梅岭街道迎宾路733号格林春天二期店面117号。活动中，将开展中医药专家咨询义诊、中医适宜技术推广、中医素养宣传等活动。其中，将举办中医专家咨询、义诊活动，全科医学科、妇科、中医康复科医生为社区居民提供咨询诊疗服务，答疑解惑、治疗指导；同时，在义诊活动中为有需求的社区居民提供免费中医特色治疗，本次活动还提供5个名额可享受免费葫芦灸体验，让居民对中医药文化有直观的了解及认识；在活动开展过程加入与卫生健康相关的有奖问答环节，提高民众参与度。

上海医科大学福建校友会本周日来晋江义诊

本报讯 为进一步提升基层服务能力，推动优质医疗资源下沉，以实现大病不出县、小病不出乡的目标，更好地为咱厝人民群众健康服务，本周日上午，晋江市华侨医院携手上海医科大学福建校友会开展义诊活动。

义诊地点为晋江市华侨医院门诊二楼（晋江市永和镇英墩村商住区160号）。义诊科室包含心脏外科、胸外科、甲乳外科、消化内科、眼科、神经外科、心血管内科、血液科、肝胆外科、胃肠外科、感染科等。义诊当天免专家挂号费、免血糖检测费用、免血压检测费用，提供健康咨询，发放健康宣教资料等。有需要的市民朋友可自行前往。

晋江市口腔医学会成立

本报讯 3月9日上午，晋江市口腔医学会成立大会在晋江市口腔医院四楼学术报告厅顺利召开。会议按规定审议通过《晋江市口腔医学会选举办法》《晋江市口腔医学会章程》《晋江市口腔会第一届会费标准和使用管理办法》等，并选举产生晋江市口腔医学会第一届理事会理事、常务理事、秘书长、副会长、会长及第一届监事会监事、监事长。整个会场气氛热烈而有序。为进一步推动口腔医学科技创新和技术人才的成长，为广大患者提供更专业、更优质的口腔医疗服务发挥重要的作用，成立大会结束后，还召开了儿童口腔健康管理学术会议。

健康课堂

关爱女性健康 别忽视骨质疏松

很多女性，尤其是更年期女性常出现“手指关节痛”“腰背痛”“足跟疼”“膝盖疼”等小毛病，这其实是身体发病的信号。然而，在现实生活中，这些信号常被人们忽视。值得一提的是，对更年期女性来说，上述情况或是骨质疏松的早期表现，甚至是由风湿性疾病诱发的骨质疏松，比如中年女性发病率比较高的类风湿性关节炎。那么，类风湿性关节炎如何导致骨质疏松？本周“健康课堂”与你一探究竟。

解密类风湿性关节炎

类风湿性关节炎是一种对关节破坏力极强的疾病，我们常说，这个病的病理基础是滑膜炎，而增生的滑膜可以“啃骨头”，导致关节的损伤和畸形。其次，类风湿关节炎患者由于关节疼痛，尤其是下肢大关节疼痛，导致他们的行走和日常活动受到影响。

“人体是非常聪明的，在骨骼感觉到身体似乎不太需要承担太多的压力和运动时就会忙里偷懒，让钙流失一些，从而导致早期RA患者出现骨质疏松的征象。因此，在影像学中尚未出现关节破坏的早期RA患者中，首先会出现骨质疏松的迹象。这样看来，治疗骨质疏松不但非常必要，而且宜早不宜迟，特别是对于类风湿关节炎患者这类人群。”晋江市中医院风湿病科许云龙介绍。

根据研究表明，类风湿关节炎的患者多数是中年女性，其大部分正处于绝经后骨质疏松的高危年龄的前后；有些患者需要糖皮质激素等药物，即使短期、小剂量使用，也会在一定程度上加快骨质疏松的进程；还有些患者由于活动不便，较少走到户外接受阳光照射等，这些都是导致或加重骨质疏松的危险因素。因此，治疗骨质疏松在类风湿关节炎的治疗中非常重要，不容忽视，需要积极预防、尽早干预，不要自行停用这方面的药物。

骨质疏松食疗法支招

那么，在利用药物治疗骨质疏松外，在日常生活中，骨质疏松的患者该注意哪些呢？“多数人的想法不就是喝骨头汤，吃点保健品不就行了嘛。这其实是不够科学的。”晋江市中医院风湿病科王雅清介绍，在防治骨质疏松时，需注意骨质疏松症的饮食总则。比如，宜吃富含钙、蛋白质、维生素D及维生素C的食物，多吃新鲜蔬菜，忌食辛辣、过咸、过甜等刺激性食物。平时可以选择一些补脾益肾的食物，如山药、芡实、桑葚、黄精、枸杞、黑芝麻、鳖甲、党参等。

另外，平时也应该少喝碳酸饮料、浓茶、咖啡，戒烟酒，上述行为易造成胃肠道黏膜的损伤，影响胃肠对钙、磷及维生素D的吸收。

最后，日常生活上要注意安全，预防跌倒，有效减少骨质疏松患者骨折的发生，并且适当锻炼。俗话说“饭后百步走，活到九十九”，量力而行、劳逸结合、循序渐进、适可而止，平常可以选择太极拳、五禽戏、八段锦、慢走、散步等轻中度运动。也可趁着当下春日暖阳多去户外晒晒太阳，以上午10点和下午3点的阳光为宜，晒背20~30分钟可激发精气，促进气血运行，促进人体合成维生素D，防治骨质疏松。

推荐两道药膳

治疗骨质疏松，也可以适当使用中药药膳，药食同补。以下几道药膳就是不错的选择。

山药杞子甲鱼汤。选用怀山药10~15克、枸杞子5~10克、甲鱼1只（约500克），甲鱼放入热水中宰杀，剖开洗净，去内脏，与各用料一起炖熟，加入姜、盐、酒少许调味，即可享用。此汤可滋阴补肾、益气健脾。

排骨豆腐虾皮汤。选用猪排骨250克，豆腐400克，鸡蛋1个，虾皮25克；黄酒、姜、葱、蒜、胡椒粉、精盐各适量。排骨加水煮沸去浮沫，放入姜、葱段、黄酒小火煮40分钟，加豆腐块、虾皮煮熟煮沸即可。此汤可强筋壮骨、润养肌肤。

本版由本报记者吴清华，通讯员陈丹红、黄茵茵、张丽碟采写