

罗山街道社区卫生服务中心：中医药文化进社区 健康服务零距离

薪火相传的中医药特色技艺，在咱厝日益受群众欢迎。越来越多市民正通过一系列喜闻乐见的活动，增加对中医药文化的认识，并选择用中医药为健康保驾护航，让家门口的“望闻问切”成为生活标配。一场场中医药线下活动、养生知识科普，不仅加强了中医药文化传播力，让更多人领略中医药文化的精髓，也让咱厝学中医、用中医的氛围愈发浓厚。

为弘扬和传承中华优秀传统文化，以中医药赋能现代生活，让更多人走近非遗、体验非遗，近日，晋江市罗山街道社区卫生服务中心中医馆开展了一系列中医药主题活动。活动现场，咱厝居民邂逅特色中医药特色技艺。能赏、能玩、能逛、能吃、能享的中医药健康宣教活动，创新亮点多多，不少市民闻潮而动，去赶国潮经济的“潮”，更有市民惊呼：国潮中医药文化，令人眼前一亮。



魅力非遗大中医

“中国国医”即“中医”，作为我国国粹，中医是中国传统文化的重要组成部分，是非物质文化遗产的优秀代表，为维护中华民族的健康作出了不可磨灭的贡献。中医药特色技艺承载着民族的记忆，凝结着先辈的智慧，镌刻着中华文化基因。

“中医药是中华文明宝库精华，几千年来，中医药生生不息，离不开承前启后、代代相传。今年国医节前后，我院举办了一系列相关活动，旨在让大家更好地了解中医、体验和认识中医，以结合非遗的创新形式，让中医药文化在新时代焕发出生机与活力，从而更好地服务于广大人民群众健康。”罗山街道社区卫生服务中心主任蔡维毅介绍。

居民一起寻脉岐黄

免费领取古法中药香囊、中药助眠香包，在浓浓的中草药香中品尝养生花茶，体验穴位按摩养生、拔罐、针灸的特色中医外治技艺，操练国潮范儿十足的八段锦……能赏、能玩、能逛、能吃、能享。为弘扬中医文化，号召大众对中国传统文化的保护，让人民群众更了解中医中药知识及文化，学习一些基本中医知识，日前，该院开展了以“展现国医特色，宣扬国医文化”为主题的宣传活动。

到场市民沉浸其间，感受中医药与非遗文化碰撞交融，“趣”玩非遗、共享健康。不仅近距离体验了那些经过百余年千锤百炼的传统技艺，更获得了非遗文化与中医药养生知识，在趣味演绎中感受到了非遗文化的深厚底蕴。“希望通过此次活动，让更多人积极参与沉浸式体验活动，助力中医药文化融入日常生活，更好地为人们的健康服务。”该院中医馆相关负责人表示。

惠民服务备受好评

现场一位居民蔡秀丽接受采访时表示：“社区医院走到群众身边开展活动是非常有意义且具有实用性的，让我们普通群众也能了解接触中医药文化特色，切身感受国医便利，明白养生的重要性。像这样的活动应该多开展，多宣传，让更多群众认识国医、学习国医。”

本次活动让市民感受到中医药魅力，进一步学习了非遗文化科普知识。该院坚持传承精华，守正创新，积极探索中医药文化的创造性转化、创新性发展，只为让中医药文化绽放绚丽光彩，让中医药更好地为百姓健康保驾护航。

健康课堂

鼻腔疾病预防 重在日常护理



4月是春暖花开、万物复苏的季节，也是外出踏青的好时节。然而，对一些人来说，4月也是一个“难过”的季节。此时，鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎等疾病高发，难以克制地打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒、流泪……令患者异常难受。

4月13日是第22个“全国爱鼻日”，今年爱鼻日活动主题为“鼻腔疾病预防，重在日常护理”。在此，晋江市医院（上海六院福建医院）耳鼻咽喉科主治医师邹嵩呼吁市民朋友：了解爱鼻护鼻的科学知识，预防和减少鼻腔疾病的发生，一起呵护鼻腔，守护气道健康！

有关鼻子的那些事

全国爱鼻日的设立不仅是一个提醒，更是一个行动。在“爱鼻日”来临之际，本专栏邀请邹嵩和你一起聊聊有关鼻子的那些事。让我们从现在开始，关注鼻腔健康，保护我们的“呼吸之门”。

“鼻腔作为人体与外界沟通的重要通道，是呼吸道健康的第一道防线。近年来鼻病患者逐年递增，并呈现低龄化趋势。数据显示，仅过敏性鼻炎全国就有2.4亿患者，占我国总人口的14%。爱鼻日的设立是为了引起公众对鼻部疾病的关注。”邹嵩介绍，鼻子是面部的重要组成部分，很多人一想到鼻子就会认为，它只是用来呼吸、闻味道的。其实，鼻子的功能还有很多，不可小觑。

守护鼻子的日常保健

随着工业化、现代化的加快所带来的空气污染和环境破坏，鼻部疾病的发病率逐年升高。那生活中该如何预防鼻部疾病呢？邹嵩坦言，保护鼻子不难，建议在生活中注意以下细节。

首先，要注意空气洁净，避免含过敏原、病菌的灰尘损害呼吸道的健康。如花粉过敏者减少出门，佩戴防护口罩、眼镜；尘螨过敏者保持室内清洁，减少尘螨；动物毛屑过敏者，不养宠物。换季、敏感季节及人员密集场所需佩戴口罩防护，减少对鼻黏膜的刺激。

其次，要改掉挖鼻、抠鼻的坏习惯，降低感染风险，避免鼻出血、鼻前庭炎等疾病。挖鼻是不良习惯，既不雅观又不卫生。指甲内含有大量致病菌，包括真菌，挖鼻会把这些致病菌带入鼻腔和鼻窦，鼻毛也不宜拔除，如果过长的鼻毛显得不雅观，可以剪短，揪拔鼻毛易导致鼻前庭毛囊炎的发生。最后，要加强营养，坚持锻炼，增强体质及免疫力。

不可随意使用滴鼻药

“有的滴鼻药含有血管收缩剂，比如滴鼻净、呋麻滴鼻液等，滴药后可能会有短暂的通气，但常用这些药会造成鼻腔内纤毛不可逆倒伏，还有心血管和中枢神经系统不良反应。因此，出现鼻塞，应该经过医生检查、鉴别原因、对症规范用药。即使需要短暂使用血管收缩剂，也不宜超过一周。”邹嵩介绍。

此外，他提醒市民朋友，如果发现以下情况，或者发现身边亲人、朋友有下述情况，建议到医院就诊咨询：持续1周以上的鼻塞；鼻出血、鼻涕带血3次以上；嗅觉突然减退；持续1周以上的流鼻涕，尤其是伴有异味；儿童张口呼吸，反复咳嗽、清嗓、挖鼻；持续3天以上的前额部、眼周、鼻根闷胀感；不明原因的视力下降、看物双影，可能是由鼻黏膜病变引起。

相关链接 | 耳鼻咽喉科团队介绍

晋江市医院（上海六院福建医院）耳鼻咽喉科拥有专家团队10人，其中，主任医师1名，副主任医师5名、主治医师3名、住院医师1名。耳鼻咽喉科为国家耳鼻咽喉疾病临床医学研究中心网络成员单位之一、泉州市重点学科、晋江市医院（上海六院福建医院）重点学科，专业齐全、技术力量强、仪器设备先进。

内坑镇卫生院：上门办理健康证 助企便民零距离

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采



主动进企业为民办实事

近日，为方便福建恒安集团有限公司相关从业人员就近体检办理健康证，晋江市内坑镇卫生院开辟健康证办理绿色通道，采取主动“上门服务”的方式，深入企业为相关从业人员开展健康体检服务，提升辖区群众的健康获得感。

据了解，福建恒安集团有限公司创立于1985年，是目前国内知名的生活用纸和妇幼卫生用品制造商。根据国家相关法律法规规定，公司包装员、质检员、设备作业员等从业人员应当每年进行健康体检，取得健康证明后方可上岗工作。

前期，内坑镇卫生院对辖区群众

日前，晋江市内坑镇卫生院医护人员在福建恒安集团有限公司开展健康证集中免费办理活动，150多名从业人员在医护人员引导下，有条不紊地完成信息登记、采血、检查、核对、拍片等资料录入及体检相关手续后，顺利办理了健康证。

一站式办健康证超贴心

体检现场分为登记区、照片采集区、血压测量区、采血区、体格检查区等。主要检查项目有谷丙转氨酶、甲肝IgM、戊肝IgM、痢疾杆菌、沙门氏菌、内科常规、X光胸透等。体检现场秩序井然，医务人员耐心细致地操作，整个过程顺利通畅，15分钟内即可完成全部体检流程。

“在体检结果显示合格后，一星期左右就可集体领取健康证。”听到组织者的介绍，参与此次体检的小蔡开心地说：“这样的福利很好，给我们节省了体检时间和来回的路费。很感谢！”

据记者了解，此次活动，共为福建恒安集团有限公司150多名从业人员提供健康体检服务。这种上门服务集中办理健康证的服务模式，为企业及员工提供了极大便利。内坑镇卫生院院长王荣全介绍，医院始终坚持“助企、便民、高效、务实”，不断创新服务模式，优化服务功能，摸实情、解实困、办实事。此次“一站式”办理健康证服务活动，从群众跑改为医生跑，不仅为辖区有关从业人员提供了方便，也为人民群众身体健康提供了保障。下一步，医院将继续秉持为民办医院的初心，为企业和人民群众提供更多高效、便捷的医疗卫生服务。

小贴士

晋江市内坑镇卫生院微信号：jjsnkzwsy；电话咨询：0595-88383120；门诊时间：8:00—11:30、14:00—17:00。长按二维码，即刻关注！



厝边医讯

梅岭街道社区卫生服务中心：全心守护长者健康



4月11日是第28个世界帕金森病日，为普及帕金森病相关知识，加深社区长者对帕金森病的认识，4月10日，梅岭街道社区卫生服务中心携手梅青社区“党建+”邻里中心在梅青社区养老照料中心开展中医养生防治帕金森病讲座。

“在日常生活中，预防帕金森综合征的方法主要有积极控制血压、血糖，生活作息正常，保证充足的睡眠……”讲座中，梅岭街道社区卫生服务中心主治医师许火向长者介绍了什么是帕金森病，哪些人容易患帕金森病，帕金森病的诊断标准、帕金森病的高危因素及相关治疗和预后健康知识。

此次讲座，让社区老年人了解了帕金森病与老年痴呆的区别，进一步树立了健康生活理念，为老年人的健康增加了一道有力屏障。

专家医讯

市中医院爱国楼门诊部 本周六耳鼻喉科专家坐诊

本报讯 4月20日，耳鼻喉科骆沙鸣主任医师将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为4月20日（星期六）8:00—12:00、14:30—17:30；出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼116诊室。

骆沙鸣，耳鼻喉科主任医师。擅长中西医结合治疗耳鼻咽喉科头颈外科常见病多发病，尤其是穴位注射疗效更佳。先后在国家级及省级医药杂志上发表医学论文30多篇，其中《AGL液穴位注射治疗鼻窦炎100例分析》获全国基层医药论文大赛二等奖，多篇建议获评福建省科技工作者优秀建议奖。先后参编著6本医学专著。

预约方式：电话预约挂号0595-85674310（中医院爱国楼门诊部预约服务中心）；公众号预约：晋江市中医院公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部（旧爱国楼门诊部）。温馨提示：请前来就诊的患者携带既往病历、检查报告、体检报告等，以方便医师检查。

相关链接

本周日专家莅临咱厝坐诊

本报讯 4月21日，国家级名老中医专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为4月21日（星期日）8:00—12:00、14:30—16:30；出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室。

黄俊山，医学博士、教授、主任医师、国家二级心理咨询师、博士研究生导师。国家重点研发计划课题负责人；国家重点学科带头人；国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团成员。擅长：失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不调、更年期、高血压、肿瘤、感冒、咳嗽、胃病、多汗、身痒、便秘等内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症及保健养生调理。

预约方式：联系人施能渊 13808511355；电话预约挂号0595-85674310（中医院爱国楼门诊部预约服务中心）；公众号预约。

健康科普进校园 市医院经济开发区院区：守护童年从“齿”开始

4月是第36个爱国卫生月，为预防和控制校园传染病的发生与流行，增强广大师生的疾病防治意识，提高个人防护能力，4月11日，晋江市医院经济开发区院区、晋江经济开发区“党建+”邻里中心、网格办联合在五里园第四片区第一网格第八实验小学开展健康科普知识宣讲进校园活动。

遇见春天 防范疾病

当前是春季传染病的高发季节，福建晋江经济开发区社区卫生服务中心院感专员苏丽程在课堂上向师生们详细讲解了诺如病毒、流感、手足口病等春季常见传染病的流行特点、传播途径及日常预防措施。通过形象直观的照片和有趣的互动问答，带领大家学会正确的“七步洗手法”，并提醒大家养成良好的个人卫生习惯、加强体育锻炼、增强身体素质。

宣讲过程中，苏丽程采用互动式教学方法，积极引导台下小朋友参与讨论。她提出的问题引起了孩子们的极大兴趣，小朋友们积极举手发言，抢答气氛热烈。回答正确的小朋友还能获得志愿



健康成长 从“齿”开始

活动当天，晋江市医院经济开发区院区口腔科医师潘娅楠为孩子们普及了口腔健康知识和牙齿常见问题的预防与治疗。“幼儿在6岁左右乳牙开始脱落，恒牙陆续萌出。在这个重要的换牙期里，不少小朋友为自己长出新的牙齿感到骄傲，但也会对换牙的过程感到疑惑。”潘

娅楠向孩子们介绍了一些有利于牙齿健康的食物，对以后换牙有很大的帮助，还结合道具生动有趣地向孩子们展示刷牙的重要性和方法，告诉孩子们最好要刷牙3分钟，并现场亲自示范了正确的巴氏刷牙法。同时也提醒同学们要多吃蔬菜水果，少吃甜食，养成良好的生活习惯，从而保护牙齿健康。

本次卫生健康科普进校园活动，增强了广大师生对春季常见传染病的防控意识，为同学们的健康成长增加了一道有力屏障。