



晋江市中医院针灸推拿科：立“针”见影 推拿祛痛

“年纪轻轻的我，爱上了推拿！”“下班后过去推一推，实在太舒服了！”“医院的推拿科，太棒啦！”……时下，中医养生的“风”，刮到了晋江市中医院针灸推拿科。

据了解，成人颈肩腰腿痛等常规推拿治疗，儿童、学生的脊柱侧弯、近视眼、紧张焦虑、促生长推拿，在晋江市中医院针灸推拿科均可实现。



中医理念的践行者

晋江市中医院针灸推拿科创建于1984年，是中医院最早的科室之一，最具中医特色的科室之一，是全院的外治中心，同时为全院各科室开展外治提供帮助与指导。

名、住院医师12名、技师9名，其中硕士研究生9名。科室人员多次被评为卫生系统先进个人及行风先进个人，2002年及2006年被评为晋江市卫生系统先进科室。

科室人员在国内医疗核心期刊上发表多篇文章；承担福建中医药大学校管课题的科研任务，并承担实习生、规培生的临床带教工作。

专家医讯

天津针灸教授莅临坐诊

5月27日，天津中医药大学第一附属医院针灸部石磊教授将到晋江市中医院坐诊。坐诊时间为5月27日（星期一）9:00—11:30；出诊诊室为晋江市中医院康复楼二楼专家诊室。

开设70个外治项目

如今，科室配备多项先进理疗设备开展的外治项目共计70个，如针灸、推拿、整脊、小针刀、眼针、雷火灸、穴位埋线、小儿推拿、刮痧、中药熏洗、放血疗法、关节松动术等。

第三种是骨折术后类。包括各种骨折术后的康复。第四种是其他内外妇儿科疾病类。如慢性胃炎、哮喘、顽固性便秘、紧张性头痛、失眠、顽固性呃逆、痛经、月经不调、妊娠呕吐、先兆流产、过敏性鼻炎、良性阵发性位置性眩晕、小儿消化不良、小儿疳积等。

晋江市中西医结合医院

家医服务“零距离”

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

5月19日是世界家庭医生日，为提高群众对签约服务的知晓率，推动家庭医生签约服务高质量发展，近日，晋江市中西医结合医院围绕“科学控体重，健康长相伴”主题组织开展了一系列的“世界家庭医生日”宣传活动。



家医走访：科学控体重

5月20日，晋江市中西医结合医院组织家庭医生签约服务团队走进磁灶社区，为当地群众提供体检、健康教育、咨询、签约等一站式服务。

活动现场，群众在医务人员的指引下完成各项体检，包括测量血压、抽血验尿、体格检查、中医体质辨识等。随后，结合发放的宣传手册，家庭医生为群众科普健康生活方式对于降低慢性病发生风险的重要意义。

医务人员通过张贴海报、播放视频等形式，在医院、村卫生所的显眼位置进行家庭医生签约政策的宣传，吸引了众多就诊患者及家属驻足观看、咨询了解。

“家庭医生是提供社区卫生和基层医疗保健服务最核心的专业技术人才，也是承担家庭医生签约服务并提供连续性健康管理的居民健康守门人，是守住居民健康的第一道防线。”

立体宣传：健康长相伴

医院门诊大厅播放视频、院内张贴海报、村卫生所张贴海报……为进一步提升家庭医生团队的签约量及相关健康知识的普及度，该院

康管理发挥着重要的作用，尤其在慢病管理、公共卫生、常见病、多发病诊疗、医养康复等方面，堪称是居民健康的“小管家”。

英林镇中心卫生院：“红马甲”志愿服务 让温暖与爱同行



一个个红色身影点亮了夏日的邻里中心，一张张明媚的笑脸、一句句贴心的健康指导，让群众的心暖暖的。日前，为结合“党建+”邻里中心建设，充分发挥党员先锋模范作用，适逢英林镇嘉排村举办“五五”邻里节，晋江市英林镇中心卫生院走进英林镇嘉排南湾公园开展义诊活动。

普及心肺复苏技术

活动现场，为进一步提高社区居民对胸痛知识的认识和应对能力，降低胸痛患者的死亡率，依托邻里节的人流量，该院党员医务工作者为现场群众讲授紧急自救技巧，让群众学习并掌握心肺复苏技能。

医务人员对现场的市民进行手把手指导，详细讲解心肺复苏具体操作步骤及注意事项，纠正每个不规范动作，吸引了许多市民的参与和学习。

推广中医药服务

“大叔，您这血压有点高，除了吃药外，饮食也得注意。我们每人每天食盐摄入量不要超过5克，要使用控盐勺……”

讲解与问诊相结合的方式，与居民面对面沟通，进一步传播健康养生理念，提升中医药健康文化素养，有助于让更多居民认识、支持中医药，并掌握正确的养生保健知识。

本期聚焦

如何有效降低餐后血糖 咱厝医生分享实用技巧

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，长期处于高血糖状态会对身体多个系统造成损害。咱厝医生提醒，餐后血糖的控制对于糖尿病患者来说尤为重要。



测餐后血糖至关重要

餐后血糖，顾名思义，是指我们进餐后血糖的水平。对于糖尿病患者来说，监测餐后血糖至关重要。

此外，饮食方面，建议糖尿病患者可以从增加膳食纤维摄入、选择优质蛋白质及避免高糖、高脂肪食物等方面着手。

合理饮食选对食材是关键

如何有效降低餐后血糖？李芙蓉提醒，合理饮食，选对食材很重要。在饮食上，建议大家控制主食摄入量。

科学用药遵循医嘱

不同的降糖药物有不同的作用机制和适应症，为此，李芙蓉建议糖友们需要了解自己的病情和用药情况。

厝边医讯

义诊预告 晋江市中医院惠民义诊本周六开启

本报讯 为深入推进社区健康服务，增强居民健康意识，弘扬中医药文化、传承中医国粹，5月25日下午3点至5点，福建医科大学附属第一医院将携手晋江市中医院、联合青阳街道永福里社区开展义诊活动。

专家医讯

晋江市中医院：结直肠外科主任到院坐诊

本报讯 5月25日，福建医科大学附属第一医院结直肠外科官国先主任到晋江市中医院坐诊、手术。坐诊时间为5月25日（星期六）9:00—10:00；出诊诊室为晋江市中医院门诊二楼209诊室。

健康问答

肺结节不等同于肺癌

读者问：肺结节是肺癌吗？晋江市灵源街道社区卫生服务中心特邀省专家、福建省立医院胸外科副主任医师黄彬答：很多肺结节是岁月留下的痕迹。

此外，肺结节恶性概率与其大小密切相关。当肺结节直径小于5mm，其恶性的可能性小于1%。