

# 晋江市医院医共体 一体化卫生所巡诊活动第二站举行

晋江市医院(上海六院福建医院)始终坚持“一切为了人民健康”的服务宗旨,持续助力推动“15分钟”医疗卫生服务圈的搭建,6月28日,罗山街道梧垵社区第三卫生服务站正式揭牌开诊。



## 医疗服务下基层

记者了解到,该服务站位于晋江市罗山街道梧垵社区郭厝110号,是罗山街道首家一体化管理的卫生服务站,是一家集全科医疗、预防保健、中医为一体的公益性医保定点医疗卫生服务机构。  
“站点开诊后,将建立城乡卫生一体化管理新模式,晋江市医院罗山院区将定期派驻医师坐诊,解决居民家门口便捷就医、慢病取药等问题,实



## 服务百姓零距离

现场,晋江市医院(上海六院福建医院)眼科、心血管内科、内分泌、风湿免疫科等专科医师和护理专家下沉义诊,充分发挥专业所长,针对群众的个性化就诊需求,仔细询问身体状况,耐心细致地检查、分析病情,针对性地提供专业诊断和可行性建议。同时,专家们还对在场群众进行健康饮食、生活习惯等方面的科普,告知相关疾病的注意事项,引导群众树立健康、文明、科学的生活理念。

值得一提的是,本次义诊专家为群众提供的处方、群众通过卫生服务站坐诊医师便直接完成了处方开具及医保结算流程。“在家门口就能上市里的专家看病,连药都现场开好了,真的是方便了很多!”梧垵社区的郭明(化名)奶奶说道。活动期间,该院公卫科、医务科医务人员还实地参观了罗山街道梧垵社区第三卫生服务站,并围绕双向转诊、公共卫生疾病预防、健康管理等方面与该卫生服务站工作人员进行了交流指导。

## 节气养生

### 小暑节气养生攻略



小暑,作为夏季的第五个节气,标志着天气即将进入一年中最炎热的阶段。在这个时节,了解小暑的特点、天气变化对人体的影响,以及如何科学养生,对我们的健康至关重要。

### 小暑节气知多少

小暑,意为天气开始炎热,但还未到最热的时候。这个时节,太阳直射点逐渐北移,北半球日照时间增长,地面吸收的热量多于散失的热量,因此气温逐渐升高。同时,小暑期间常常伴随着降雨和雷雨,形成了潮湿闷热的气候特点。

到了小暑时期,天气变化会对人体产生怎样的影响?值得一提的是,随着气温的升高,人体新陈代谢加快,能量消耗增加,容易导致疲劳、烦躁和食欲不振。此外,潮湿的天气还容易引发皮肤病、呼吸道感染和风湿性疾病等。因此,在小暑时节,我们需要特别注意调节身体状态,以适应天气的变化。

### 清淡饮食适当午休

晋江市中医院张莹坦医生提醒市民:小暑时节,养生需从饮食、休息、运动、情志等多个方面入手。每个人应根据自身体质和健康状况,选择适合自己的养生方法。同时,也要注意保持良好的生活习惯和作息规律,以保持身心健康。

小暑时节应多食用清淡、易消化的食物,如绿豆、冬瓜、黄瓜等,以减轻胃肠负担,避免消化不良。由于天气炎热,人体容易出汗,因此需要增加饮水量,以补充体内水分,防止脱水。此外,还可适量食用健脾利湿的食物,如薏米、山药、红豆等,有助于缓解潮湿天气对身体的不良影响。睡眠方面,张莹坦建议大家保证充足睡眠。晚上尽量在22点前入睡,中午可适当午睡,以缓解疲劳,恢复精力。谈及此,他表示,“如今,入睡困难的人很多,大家要注意营造良好睡眠环境。比如,保持室内通风,降低室内温度,减少噪声干扰,都有助于提高睡眠质量。如果自己多番调适还是难以入睡,建议到院寻求专业医生帮助。”

### 舒缓运动放松心情

“小暑时节是一个需要特别注意养生的时期。通过适当运动、情志调养等方式,我们可以有效地调节身体状态,提高抵抗力,以应对炎热的夏季。”张莹坦表示,进入夏季,很多人忙着减肥,总爱练“大汗淋漓”才肯停下。其实,这是一大健康误区。选择适合的运动方式,合理安排运动时间,微微流汗即可。小暑时节可选择游泳、太极拳、瑜伽等低强度、舒缓的运动方式,以增强体质,提高抵抗力。尽量避开高温时段进行户外运动,以防中暑。早上和傍晚是较为适宜的运动时间。

小暑时节天气炎热,人们容易感到烦躁不安。因此,要学会调整情绪,保持平和的心态,避免情绪波动过大。大家还可以通过听音乐、阅读、旅游等方式放松心情,缓解压力,提高生活质量。

## 健康问答

### 癫痫患者 日常生活注意事项

读者:癫痫患者日常生活要怎么养护身体健康?  
晋江市医院(上海六院福建医院)神经内科主任林智强:按时规律服药,不漏服,不自行增减药量,不自行停药,如果服药疗效不理想,请及时就诊于专科门诊调整治疗方案。初次使用药物有无过敏,如有不适即刻停药,就近医院就诊。养成良好的生活习惯,儿童避免长时间过度兴奋,户外活动3-4小时后应休息半小时,及时补充水分,避免过度兴奋劳累;成年人严禁熬夜,尽量夜间11:00前休息,鼓励正常锻炼身体,避免极限运动,如攀岩、游泳、马拉松跑步等,避免劳累、体力透支,这样更容易诱发疾病。  
饮食调整合理,应多样化,避免辛辣刺激类食物,给予富含营养和容易消化的食物,多食清淡食物及维生素高的蔬菜、水果,不要暴饮暴食,严禁吸烟、饮酒,养成良好的饮食习惯。癫痫患者在病情彻底缓解5年内禁止从事“驾驶、登高、游泳”等危险性运动及工作;严禁长时间看电脑、手机、电视等电子产品,建议每隔1小时应休息15分钟;严禁长时间端坐玩电脑游戏、麻将、扑克、下棋等过度耗脑费力的活动,尤其熬夜游戏,对大脑和身体都是伤害。遵照医嘱定期复查血、尿常规,肝肾功能、电解质、凝血功能、血药浓度等,一般建议3-4个月复查1次;定期复查脑电图,病情稳定时建议1-2次/年,病情复杂、加重改变的随时监测。

# 晋江市中医药学会青委会成立



本报讯 为发现和培养中医药青年人才,推动青年人才的交流与合作,增进医学临床、教育和科普之间的协作,提升晋江市中医药医疗服务整体水平,进一步推动创建全国基层中医药工作示范县(市)和晋江市中医药事业传承创新发展,6月29日,晋江市中医药学会青年委员会成立大会暨2024年中医药适宜技术培训班在晋顺利举行并圆满落幕。来自泉州市各级医疗机构的中医药专业人士共120余人到场参加学习。



会议选举产生了晋江市中医药学会青年委员会第一届委员会共67名,其中主任委员1名、副主任委员5名,秘书长1名、副秘书长2名、常务委员8名。晋江市中医院张莹坦当选为晋江市中医药学会青年委员会主任委员。会上,晋江市中医药学会会长蔡文墨表达了对广大青年中医药工作者的肯定,殷切期望能以青委会成立为新起点,传承精华,守正创新,共同为中医药事业蓬勃发展奋斗。  
成立大会结束后,举行了2024年中医药适宜技术培训班,培训班由晋江市卫生健康局领导许辉荣进行开班致辞。值得一提的是,本次培训班授课内容注重基层中医适宜技术的实用性、可操作性及安全性,贴合基层医疗机构工作实际,内容涵盖

# 晋江市安海镇卫生院: 共驻共建 服务群众

## 基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

为进一步深化医院党组织与社区的联系,推动党员服务群众工作走深走实,近日,晋江市安海镇卫生院党支部积极行动,组织党员干部前往安海镇复兴社区开展“双报到”工作座谈会,并为当地群众送去健康服务大礼包。

### 共建座谈会

座谈会上,安海镇卫生院党支部书记黄奇体详细解读了“双报到”工作的具体要求和机制,确保未来的每一项服务都能精准对接社区需求,真正提升群众的获得感、幸福感。经过深入沟通交流,双方明确了服务清单的具体内容,涵盖了“我为群众办实事”项目、志愿服务活动、慰问帮扶活动、联合主题党日活动及基层治理问题化解等多个方面。黄奇体表示,为了更好地服务社区居民,安海镇卫生院将充分发挥自身专业优势,紧密结合社区实际需求,精心策划并开展一系列个性化服务项目,如健康讲座、健康义诊等,力求全方位满足社区居民日益增长的健康需求,让群众切实感受到党的温暖和力量。

### 健康义诊暖心惠民

共建签约仪式后,暖心的义诊活动、家庭医生签约活动、“一堂好课”等精彩活动随即展开。该院医护人员先为居民发放健康知识科普手册,让大家了解一些合理膳食搭配及疾病预防的小技巧。随后,居民有序排队等待诊疗,有的医务人员为大家测量血压,有的医生则为居民诊断健康情况。另一边,中医科的医生还当场为大家解答了常见健康保健问题,以及如何通过动作缓解肩颈疼痛等中医药特色的健康知识……除此之

外,医务人员还对一些常见疾病、健康知识、慢性疾病等的防护知识进一步科普和宣传,居民纷纷点赞,感谢医院把义诊带到家门口。

### 慰问病困人员

“此次义诊进社区活动拉近了社区与居民的距离,增强了居民的健康意识,让居民感受到社区大家庭的温暖。”黄奇体坦言,此次“双报到”工作座谈会不仅强化了安海镇卫生院党支部与社区之间的紧密联系,也标志着党员服务群众工作迈出了坚实一步。未来,医院党支部将继续秉承“全心全意为人民服务”的宗旨,积极探索创新服务模式,不断提升服务质量,以实际行动为构建和谐社会、增进民生福祉做出更加积极的贡献。

值得一提的是,活动尾声,大家还走进复兴社区病困人员进行慰问帮扶,送出健康服务及爱心物资。

# 晋江市第三医院:结对帮扶暖心

本报讯 为进一步深化党员服务群众工作,增强党组织的凝聚力和战斗力,随着“双报到”工作的深入推进,晋江市第三医院第二党支部积极响应,深入社区开展党员到社区报到、党组织到驻地报到的“双报到”活动。  
在此过程中,陈埭镇四境社区提出需求清单,某精神康复患者为低保户,独自在家,需要精神科医护上门关怀,提供相关精神检查、躯体检查、心理疏导等服务。经研究讨论后,确认该患者为该院党总支支部精准帮扶对象,实施精准帮扶措施。  
6月27日下午,该院第二党支部的党员志愿者们走进帮扶挂钩对象的家中,为他们带去党组织的关怀与温暖。在走访过程中,党员们不仅详细了解他们的健康状况和用药情况,还提供了一系列护理、康复建议,让他们感受到家人般的关爱。

同时,志愿者们还详细询问了他们的用药情况,为他们提供了专业的用药指导。  
在交谈中,志愿者们不忘提醒帮扶对象要保重身体,放松心情。他们鼓励帮扶对象积极参与社区活动,多与人交流,保持愉悦的心情。同时,志愿者们还为他们送上了大米、食用油等慰问品,让他们感受到党组织的温暖。

## 本期聚焦

### 长期吹空调 易诱发“面瘫”



面临高温“烤”验,很多人都说“夏天的命是空调给的”。实际上,有些夏天疾病也是空调给的。想必你也曾浏览过“吹空调导致面瘫”“吹空调后身体不适”等相关新闻。咱厝医生提醒:长期处在空调环境中除易诱发“面瘫”外,还可能出现头晕、头痛、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等症状,即大家常说的“空调病”。

### 一觉醒来脸歪了

近日,咱厝市民刘意(化名)吹了一夜空调后,出现了“面瘫”的情况,前往晋江市中医院神经内科就诊。

“面瘫其实就是面神经炎,又名特发性面神经麻痹,贝尔(Bell)麻痹。”该科医生林育森接诊后,为其解析,“面瘫”中医称为口眼歪斜。在受凉等内外因素的夹击下,面神经炎会让面部肌肉失去控制,具有突发性。面瘫的潜在发病人群广泛,尤其是20至40岁之间的青年人群,以及男性群体,均有较高的罹患风险。其临床表现为脸部变形,口角歪斜、流口水、讲话漏风、患侧额纹消失、眼睛不能完全闭上、闭眼时眼球还会向外上方转动等。

随后,林育森就“贪凉吹出面瘫”解析说,“吹空调可能会引起面瘫,但具体情况不能一概而论。如果温度适宜,多数不会引起面瘫,大家还是可以合理利用空调的。患者之所以会吹完空调后面瘫,主要是面部神经炎,自身免疫力下降等原因。所以平时要注意养生,不要过度熬夜。”

### 如何科学吹空调

想要科学吹空调不生病,林育森建议应注意以下方面:控制温度、保持风向、定时通风、注意清洁、注意保湿。空调温度不宜过低,建议室内外温差不要超过7℃。一般来说,室内温度保持在26℃—28℃为宜,既能保证舒适度,又能避免过大的温差导致身体不适。其次,可以将空调风向设置为向上或水平方向,避免直接吹到人体,减少身体不适。

此外,要保持室内空气流通,定期开窗通风,减少病原体在空气中的滞留时间,降低交叉感染的风险。建议每隔2—3小时开窗通风一次,每次15—30分钟。闲置的空调在使用前需充分清洁,在持续使用的时期内,也建议定期对空调滤网、空气和冷凝水经过的管道及机芯进行清洁,从而避免滤网和管道内的灰尘、细菌随着空调吹出的风飘散在环境中,被人体吸入引起咳嗽、流涕等上呼吸道症状。最后,要多喝温水,多吃蔬菜水果,增加维生素的摄入,保证身体的免疫力。还可以喝点生姜茶,散除体内寒气。空气干燥的空调房间内多喝水不仅可以补充水分,还可以加快人体的新陈代谢排出毒素。