



| 本期聚焦

三伏天临近 快来趁热打“贴”

“艾灸温阳，事半功倍。”在炎热的夏季，特别是三伏天期间，一种古老而神奇的中医养生方法——三伏贴，成为人们关注的焦点。三伏贴，顾名思义，是指在三伏天进行的艾灸疗法，它通过点燃艾条对人体特定穴位进行热刺激，以达到预防和治疗疾病的目的。此前，晋江市池店镇卫生院中医馆已面向市民推出三伏贴预约，获得了许多老粉、新粉的积极响应。



三伏贴 贴出健康

“天气逐渐炎热，马上就要到三伏天了，很多人已经预约了三伏贴。”晋江市池店镇卫生院中医馆负责人李梅花介绍，三伏贴，源于中医的“冬病夏治”理论，是中医养生的智慧与实践。该理论认为，在夏季自然界阳气最旺盛的时候，人体阳气也最为充盈，此时进行艾灸可以温通经络、驱散寒邪，起到事半功倍的效果。三伏贴疗程一般为三年，贴敷时间为初伏为2024年7月15日，中伏为2024年7月25日，末伏为2024年8月14日。

“三伏贴在当天贴敷效果更佳，但考虑很多群众因为多种原因未能在上述指定3天到院贴药，所以我院还额外

增加了7月5日、8月24日的伏前伏后三伏贴。”李梅花坦言，三伏贴的历史悠久，早在《黄帝内经》中就有相关记载，经过千百年的传承与发展，已成为中医养生中不可或缺的一部分。三伏贴具有温经散寒、行气活血、通络止痛等功效，对于治疗呼吸系统疾病（如哮喘、支气管炎等）、消化系统疾病（如胃炎、肠炎等）、妇科疾病（如月经不调、痛经等）及风湿性疾病（如关节炎、腰腿痛等）有显著效果。此外，三伏贴还适用于体质虚弱、阳气不足的人群，有助于提高人体免疫力，增强抗病能力。

备受市民欢迎

李平（化名）是一名长期受到关节

炎困扰的患者，每年冬季都会发作，疼痛难忍。自从在医师指导下开始进行三伏贴治疗后，他的关节疼痛症状得到了明显缓解，生活质量也得到了提高。李平表示，三伏贴不仅让他感受到了中医养生的魅力，还让他重新找回了健康的希望。“这是我做三伏贴的第二年，感觉自己的体质变好了。所以我会继续坚持，也乐于把祖国医学多多推荐给身边朋友。”

李梅花介绍，三伏贴作为中医养生中的一种独特方法，在预防和治疗疾病方面具有显著优势。在正确指导下持之以恒地进行三伏贴，不仅可以改善身体健康状况、预防疾病发生，还能提高人体免疫力，增强抗病能力。

做三伏贴该注意啥？

虽然三伏贴具有诸多益处，但在操作时也有需注意的要点。比如，选择合适的艾灸器材和艾条，确保质量安全；在专业医师指导下进行艾灸，避免误伤穴位或造成烫伤；孕妇、经期女性、高热患者等特殊人群需在医师指导下进行；操作时需注意室内通风，避免烟雾过多引起不适；艾灸后需注意保暖，避免受凉等。

“三伏贴搭配其他养生方法效果更好。”李梅花介绍，为了达到更好的养生效果，可以将三伏贴与其他中医保健方法相结合，如饮食调理、针灸等。在饮食方面，可多食用具有温补性质的食物，如羊肉、鸡肉、桂圆等；在针灸方面，可针对特定穴位进行针灸治疗，以增强疗效。



夏天肚子“闹脾气” 不得不防这类病

梅雨霁，暑风和。晋江的夏天充满着烟火气息，空调、冰西瓜、烧烤和小龙虾，快乐嗨翻天。殊不知，5月到10月，正是肠道传染病高发的季节，一不小心就中招。本期聚焦，就让我们来聊聊肠道传染病的一些事儿。

肠道传染勿忽视

“肠道传染病是病原体经口侵入肠道引起感染而导致的一组传染病，多见于夏秋季，人群普遍易感。以细菌性痢疾、霍乱、感染性腹泻、伤寒、甲肝等较为常见。”晋江市疾病预防控制中心（以下简称“疾控”）健康教育科科长叶福全介绍，时至7月，暑期开启，各位家长朋友更应关注孩子们的肠道健康。

肠道传染病的传染源和传播途径有哪些？叶福全介绍，病人和病原携带者是主要传染源，其粪便和呕吐物中带有大量致病菌，可污染周围环境和水源。肠道传染病可通过水、食物、日常生活接触和苍蝇等媒介生物进行传播。一般来说，肠道传染病主要表现为腹泻、腹痛、恶心、呕吐、食欲不振等，可伴有发热、头痛、全身乏力等，严重的会导致脱水，极个别病例甚至有生命危险。

严把“病从口入”关

想要远离肠道传染病，道遥度夏，建议严把“病从口入”关。具体怎么做，疾控为你来支招。

“首先是要养成不喝生水、勤洗手、吃熟食、生熟要分开、果蔬要洗净等习惯。其次，家中要做好环境卫生工作，家中发现苍蝇、蟑螂要及时消灭，做到环境整洁，不乱丢垃圾。衣服被褥勤洗勤换；开窗通风，保持室内空气清新。”叶福全介绍，不喝生水，不用不洁的水漱口、刷牙、洗食具、果蔬和其他食品；加工制作食品前要洗手，养成饭前便后洗手的习惯，防止病菌经手入口；食品在吃前要煮熟、煮透，尤其是贝壳与甲壳类海产品，隔夜食物吃前要彻底加热；要把生熟食案板、刀具和盛放容器分开，避免交叉污染；瓜果蔬菜食用前，先用清水浸泡，然后多次冲洗，要特别注意根部等部位的清洗，葡萄、草莓等水果在冲洗的过程中，用手轻轻地洗刷表面。

疾控提醒：若外出就餐，应选择正规餐厅。尽量选择卫生条件好、具备卫生许可证的正规餐厅，使用公筷公勺，尽量少吃凉拌菜和肉类烧烤食物。一旦出现腹泻、呕吐等状况，应及时到就近医疗机构就诊，不要在家中盲目用药，以免延误病情。如身边有腹泻、呕吐患者，尽量减少与之接触，并做好患者粪便、呕吐物的消毒处理，避免造成水源和食物污染。



晋江市疾控中心为群众开展健康科普活动。

老年人体检好处多 免费机会别错过

疾病控制，预防为主。随着年龄的增长，老年人的心、脑、肾等各个脏器生理功能减退，代谢功能紊乱，免疫力低下，易患高血压、糖尿病、冠心病及肿瘤等各种慢性疾病。这些疾病致残率及病死率极高，开展健康管理服务能早期发现疾病，早期开展治疗，可以降低致残率及病死率。

65周岁及以上的老年人免费健康体检，是国家基本公共卫生服务项目之一。这一政策的推行，使咱晋老友可免费享受一年一次的体检服务，一般可参加医务人员集中进村体检，有条件的老年朋友也可自行到院进行体检。

记者走访发现，今年以来，晋江市积极探索“全周期整体性”医防结合服务模式，充分利用医共体服务团队力量，深入各成员单位辖区，医务人员穿梭在街巷之间，将健康管理服务送到每一个需要的地方。进行体检时，医务人员和群众能够面对面交流，专家将对老年人在生活方式、饮食习惯、药物治疗方案及调整等方面给予最直接的指导。这一举措，不仅打通了基层健康服务的最后一公里，而且满足了辖区老年人对于医疗和预防的双重需求，切实提升了老年人的福祉。晋晖卫健部门相关负责人表示，将继续落实各项政策，进一步推动基本公共卫生服务均衡发展城乡居民。

老年人免费体检 六问六答

问：哪些老年人可享受免费体检？到哪里去体检？

答：只要您或您的家人年满65岁（以身份证年龄为准，1959年12月31日之前出生），就可以参加社区卫生服务中心老年人免费体检，户籍不限，每年一次。体检地为本人所在的乡镇卫生院或社区卫生服务中心。

问：老年人免费体检依据是什么？

答：老年人体检作为国家基本公共卫生服务项目的重要内容之一，规定项目的体检费用均由基本公共卫生服务专项资金全额承担，绝对不收一分钱，可放心体检。

问：老年人多长时间免费体检一次？

答：根据第3版国家基本公共卫生服务项目规范，65岁以上老年人，每年到所在乡镇卫生院或社区卫生服务中心免费体检1次。

问：老年人体检有哪些好处？

答：老年人进行体检好处多。可以让老年人知悉更健康的的生活方式，了解老人的身体健康状况。医生可根据老人的健康情况



池店镇卫生院医务人员为老友做体检。

针对性地进行健康指导。解答老人关于健康生活的一些常见疑问，破除养生骗局。

可以检查高危因素。通过血糖、血脂等指标发现导致心脑血管等疾病发生的高危因素，及时干预，避免进一步发展，危害健康。

可以对疾病早期筛查。通过体检早期筛查，配合其他检查确诊疾病，可以做到早发现、早治疗、早干预、早控制，尽可能改善预后。

问：老年人免费体检内容都有哪些？

答：体检内容包括以下几个方面。生活方式和健康状况评估；体格检查，包括血压、身高、体重、口腔、视力、腰围、心、肺、腹部等常规

体格检查；辅助检查，包括肿瘤指标、血常规、尿常规、肝功能、肾功能（尿酸）、血糖、糖化血红蛋白（非空腹）、血脂、心电图、腹部B超、双肾B超检查等；中医体质辨识；健康指导与中医保健指导，告知体检结果并进行相应健康指导。

问：老年人免费体检需要注意哪些事项？

答：体检注意事项如下：体检前一天晚上10:00后请勿进食，可少量喝水；体检当天空腹，携带本人身份证件前来。高血压患者可服药后前来，糖尿病患者请自备早餐和药物，防止低血糖；为了安全起见，行动不便或有困难或存在视力、听力障碍的老年人请家属陪同参加体检。



罗山卫生院医务人员为老友义诊。



磁灶中心卫生院内，健康小屋医务人员免费为老友做体检。

基本公共卫生服务便民宣传 晋边医讯

晋江市医院梅岭院区 “冬病夏治”三伏贴来啦

本报讯 身体抵抗力下降，易反复感冒发烧怎么办？畏寒肢冷加剧怎么办？夏天一到，冷饮、空调又难以拒绝，愁！别担心，晋江市医院梅岭院区中医馆推出的应季养生来啦！有关健康需求的市民，可于近日到晋江市医院梅岭院区进行三伏贴贴敷。趁三伏天进行穴位贴敷，补正气、扶阳气，更有效。

小贴士

贴敷流程：二楼中医康复科门诊→医师接诊辨证贴敷→医师指导贴敷。由于当天贴药人数较多，请预留至少半个小时就诊及贴敷。为避免人多排队，患者也可提前来科室咨询预约缴费。

贴敷地点：

晋江市梅岭街道社区卫生服务中心二楼中医康复科（迎宾路671号）
梅岭街道梅青社区卫生服务站（南山路319号）
梅岭街道许厝社区第一卫生服务站（格林春天二期17栋116-117店铺）

晋江市医院晋南分院： 糖尿病三师共管门诊 正式开诊



经过前期积极筹备，晋江市医院晋南分院糖尿病三师共管门诊于7月2日正式开诊，在咱晋南开启中西医协同的糖尿病新型诊疗、健康管理模式。

什么是糖尿病三师共管？

据悉，糖尿病“三师共管”诊疗模式，起源于福建厦门，是由厦门大学附属第一医院杨叔禹教授牵头创立了这一中西医协同、上下联动的新型糖尿病诊疗模式，将传统医学有机地融入糖尿病管理体系中，创立中西医协同、优势互补的新诊疗模式。

目前，晋江市医院晋南分院糖尿病三师共管门诊已于本周二开诊，由1名内分泌糖尿病专科医师+1名中医师（或兼通内分泌糖尿病和中医的医师1名）+1至2名健康管理师（或专科护士）组成，共同为咱晋糖友保驾护航。

三师共管助力健康

糖尿病三师共管门诊适合哪些人群就诊？“糖尿病前期、糖尿病常见症状治疗、糖尿病并发症等。”该门诊相关负责人介绍，如果患者有上述症状或疾病，可至糖尿病三师共管门诊就诊。此外，该门诊还可针对糖尿病可干预的危险因素（如肥胖、高血压、血脂代谢紊乱等）进行综合干预，有利于预防和延缓糖尿病及并发症的发生。

该院糖尿病三师共管门诊时间为每周二上午（8:00-12:00），门诊地点为晋江市医院晋南分院门诊楼一楼特需诊区。门诊预约方式：线上预约可通过“晋江市医院晋南分院”微信公众号提前预约挂号。首页右下角点击“预约挂号”-内科-糖尿病三师共管门诊。线下预约的市民，可至晋江市医院晋南分院门诊楼一楼特需门诊导诊台现场预约挂号。

晋江市医院 开设青少年足脊专科门诊

青少年扁平足、青少年脊柱侧弯……如今，儿童畸形发病率逐年上升，我国80%以上的少年儿童脊柱处于亚健康状态，其中扁平足发病率超过60%~70%，脊柱疾病的发病率高达25%以上。青少年是祖国的未来，身心健康至关重要，解决青少年足脊健康问题迫在眉睫。

专科门诊开诊

当前，国内大众对青少年足脊健康关注度尚低。为了满足市民的就诊需求，晋江市医院（上海六院福建医院）开设“青少年足脊专科门诊”，致力增强群众足脊健康意识，提供预防治疗通道，为足脊健康奉献“晋医”力量。

据悉，该院青少年足脊专科门诊时间为每周六上午8:00至12:00；门诊地点为晋江市医院（上海六院福建医院）7号楼门诊综合楼外科诊区。想要预约挂号，请关注微信公众号“晋江市医院”，点击菜单栏进入“掌上医院”进行预约，点击“青少年足脊专科门诊”进行预约即可。

健康科普报你知

谈及青少年扁平足，该专科医生黄林坦言，目前，全球有1/4的人饱受足部疾患的困扰，其中只有部分是先天性的，大部分是在后天形成的。

该院专科医生陈晓峰介绍，脊柱侧弯（又称脊柱侧凸），是指脊柱的一个或数个节段向侧方弯曲，常伴有椎体旋转的三维脊柱畸形，对生理、心理和外形影响巨大。外形方面，将影响身高、发育不良、外形畸形、驼背、鸡胸、骨盆倾斜等。生理方面，脊柱两侧受力不平衡，会导致腰背、四肢疼痛，压迫神经，影响神经传导，使脑部营养匮乏，导致大脑反应迟缓，记忆力、注意力下降；压迫脊髓，引起椎管狭窄，严重时导致截瘫。心理方面，脊柱侧弯患者更容易患社会心理功能障碍，产生严重的自卑心理。