

晋江市中医院：联合义诊 省级专家服务获好评

上周日，一场由10名省级专家组成的健康惠民义诊活动在晋江市中医院爱国楼门诊部顺利举行。为进一步提高居民健康素养，普及医疗保健知识，增强关爱生命、关注健康的意识，晋江市中医院与福建中医药大学附属人民医院联合举办此次义诊活动，旨在通过专业的医疗指导检查和服务，为咱厝患者提供健康守护。



专家坐诊暖人心

义诊活动如春日暖阳。“我们的责任就是保障人民健康和为人民服务，不仅要保障孕妇能够顺利地生产，还要重视老年女性的身体健康。”妇科专家洪哲晶面带微笑地向记者讲道。在本次义诊中，省级专家们不仅为晋江市中医院的医护人员传递了医学知识，更为咱厝患者播撒了希望的种子，展现了医疗工作者为人民健康保驾护航的崇高使命。

值得一提的是，医生们的精湛医术和亲切耐心的态度受到现场市民的一致好评。一位老奶奶接受采访时表示：“这次义诊活动让我了解到自己的身体应该如何去调整，健康的饮食和作息时间是至关重要的。这些医生非常负责，关于我的健康问题很多，都帮我解答啦！这种活动应该多开展、多宣传，让更多的市民获益。”

小服务，大温暖。晋江市中医院相关负责人坦言，健康是幸福生活的重要指标。此次义诊活动有助于疾病早发现、早治疗，为咱厝群众的健康提供保障。活动的成功举办，不仅展现了医生们的高超技术和专业素养，更体现了大家对健康问题的重视。未来，该院也将更多举办类似活动，让咱厝市民受益。

消暑茶暖心又健康

上午9点，在晋江市中医院爱国楼院区一楼专门门诊专区，10名省级专家身穿白大褂，面带微笑，认真地倾听了解患者的具体症状，热情对待每一位前来咨询的患者。

记者看到，在门诊部门口显眼处，还摆放着特制的三伏贴和“守正消暑茶”。一杯消暑茶，可治疗肠胃不适、睡眠问题、脾胃等症状，获得不少前来咨询、问诊市民的交口称赞。

一位中年男子带着对爱人健

康的深切忧虑，走进了肿瘤科的诊室。肿瘤科专家房文铮仔细查看检查报告后，发现在之前的诊断报告中并不能准确地判断肿瘤的性质。“目前看来，还需要再次进行深入的检查，需要定性。”她耐心地向前来问诊的中年男子解释当前的情况，逐一分析接下来需要做的准备工作，并且给出了饮食方面的建议。记者采访了解到，这位男子是通过晋江经济报得知此次的活动，才提前预约来的。



如何预防肌少症 咱厝医生有话说

为深入推进医养结合工作，提升辖区老人们生活健康指数，日前，晋江市医院梅岭院区在梅青社区居家养老服务驿站举办了2024年医养结合促进讲座。

科普介绍“肌”不可失

“家有一老，如有一宝。平时，大家要警惕老来瘦，‘肌’不可失在重要。如今，老年人已成社会的宝贵财富。您的健康是子女最大的心愿。本节课我们就来讲讲如何帮助大家认识肌少症。”活动中，晋江市医院梅岭院区主任王毅为大家开课。课上，他从肌少症的定义、肌肉的重要性、病因、自我筛查和防治等方面入手，结合丰富的临床经验、动静结合的图

片，以居民们最熟悉的闽南方言，深入浅出地为辖区老年人普及了健康知识。

记者了解到，此次讲座通俗易懂、贴近日常生活，增强了老人们科学养生的重视，助力老人们拥有更加科学、健康、快乐的老年生活，用健康科普讲座的形式，增强老年人的获得感、幸福感、安全感。

三分钟了解肌少症

“肌少症，是与年龄相关的进

行性和广泛性的肌肉数量减少、力量减弱、耐力及代谢能力降低及功能减退的一类疾病，可导致不良临床结果、生活质量降低和医疗费用增加。”王毅坦言，随着人们生活水平的提高，肥胖常被视为高血压、糖尿病、心血管疾病、骨关节炎发生的重要原因。“千金难买老来瘦”这句俗语就反映了人们常把“瘦”作为老年人身体健康的评价标准。然而，老年人并不是越瘦越好。“老来瘦”也意味着肌肉萎缩和

体力衰退，体重过低的老年人要警惕肌少症的发生。

肌少症如何进行自我筛查？王毅介绍，大家居家测量可参考“指环实验(finger-ring test)”。即用双手拇指与食指环绕小腿最大周径，检查小腿围与自己手指环空隙大小进行判断，空隙越大肌少症风险越高；测量小腿围，使用非弹性带测量双侧小腿最大周径，当男性<34cm、女性<33cm时，要去医院进行进一步筛查。

谈及肌少症的预防时，王毅建议，肌少症患者每日蛋白质摄入量应达到1.2-1.5g/kg/d，其中动物蛋白等优质蛋白质比例需达到50%以上；对于合并严重营养不良的肌少症患者每日蛋白质则需要补充到1.5g/kg/d以上并均衡分配到一日三餐。进食富含亮氨酸等支链氨基酸的优质蛋白质，如乳清蛋白及其他动物蛋白。维生素D缺乏者增加摄入。运动干预的类型推荐抗阻运动、有氧运动、平衡训练。

晋江市医院重症医学科：用爱与专业为生命护航

在晋江市医院(上海六院福建医院)重症医学科(ICU)，每一扇紧闭的大门背后，都蕴藏着医护人员对患者深沉的爱与不懈的努力。这里，不仅是一个救治的战场，更是一个充满温馨与希望的港湾。

点滴服务显爱心

为了进一步提升服务质量，今年4月起，晋江市医院(上海六院福建医院)启动了转科患者回访行动，旨在为患者提供持续的健康指导，并倾听患者在ICU住院期间的宝贵意见。

5月25日，该院重症医学科护士来到了普通病房回访刚转科出来的患者黄琴阿婆(化名)。据悉，阿婆患有重症肺炎。一到病房，护士便敏锐地察觉到了其明显的痰鸣音，这表明她很可能存在呼吸道痰

液积聚的情况。为此，该护士立即耐心地指导阿婆进行有效咳嗽，帮助她清除呼吸道中的痰液。在护士的细心帮助和专业指导下，阿婆成功地咳出了浓痰，呼吸也变得更加顺畅。阿婆对护士的及时帮助和专业指导表示了由衷的感谢和赞赏。

据介绍，在此次重症医学科开展的回访行动中，护理人员都会结合患者实际情况，为患者及家属提供全面的健康指导，涵盖呼吸功能锻炼、饮食指导、用药指导及疾病知



细微之处显关怀

值得一提的是，重症医学科也十分重视患者在科室住院期间的体验与感受。在回访中，科室人员认真收集每一位患者对医护服务的意见及建议，以期不断优化诊疗服务流程，提升服务质量。该团队相关负责人坦言，“患者的每一个反馈，都是重症医学科医护人员进步的宝贵动力。”

记者了解到，在回访中，许多患者都不由地谈起自己在ICU里的心境。他们表示，虽然身处重症之地，但医护人员的暖心关怀的确让他们感受到了温暖与希望。有一位患者陈某(化名)说，护士在了解到他的害怕和恐慌后，一直耐心为其解释，并采取了更加贴心的关怀措施，这让他深感欣慰。

正是这些点点滴滴的关怀与努力，赢得了患者及家属对ICU的一致好评。他们纷纷表示，ICU的医护人员不仅技术精湛，更有着一颗温暖的心。这份认可与赞誉，是对重症医学科工作的最大肯定。

该院相关负责人坦言，未来，重症医学科全体人员将继续秉承“以患者为中心”的服务理念，不断提升重症医学科的服务质量与技术水平。相信通过科室人员的共同努力与不懈追求，重症医学科将继续成为患者心中值得信赖的科室，为他们温暖守护生命的最后一道防线。



青阳街道社区卫生服务中心：医养结合进社区 家庭医生护健康

医养结合是国家优化老年人健康和养老服务的重要举措。为促进医养结合发展，切实当好老年人身边的健康“守门人”，连日来，晋江市青阳街道社区卫生服务中心组织家庭医生签约服务团队深入社区开展医养结合系列活动，将关爱、健康、温暖送到老人身边。



签约家庭医生 管理到位

6月25日，该中心家庭医生签约服务团队走进清华社区“党建+”邻里中心，为社区老年人提供家庭医生签约服务。活动现场，家庭医生签约服务团队深入社区开展医养结合系列活动，将关爱、健康、温暖送到老人身边。

老年人群的健康管理和分类指导，做到慢病有管理、疾病早发现、小病能处理、大病易转诊，不断提升老年人的健康获得感。

健康科普讲座 预防到位

为深入宣传普及老年健康相关知识，6月，该中心家庭医生签约服务团队走进清华、霞行社区，举办系列健康科普讲座。讲座中，医务人员用通俗易懂的语言，向社区老年人讲解常见多发病、慢性病健康知识和中医日常

保健知识，并结合老年人日常生活习惯进行健康分析，让老年人真正对健康养生知识听得懂、学得会、用得上，进一步强化老年人自我保健意识。

体检随访指导 服务到位

记者了解到，连日来，青阳街道社区卫生服务中心家庭医生签约服务团队深入陈村、莲屿、高霞社区开展老年人健康体检及随访指导活动。在体检过程中，家庭医生认真检查老人的身体，了解老年人吸烟、饮

酒、体育锻炼、饮食、慢性疾病常见症状和既往所患疾病治疗及用药情况，对老年人的生活方式和健康状况进行评估，指导老年人掌握慢性病防治必要的技能，进一步提高生活质量，延长健康寿命，实现慢病自我管理。医务人员还在现场示范教学“八段锦”养生操，引导老年人养成良好的习惯与健康意识。同时，对于失能半失能老人、特殊人群和帮扶对象，家庭医生将服务延伸至居民家中，上门把脉问诊、诊察病情，并进行伤口

换药、测量血压血糖等，以及为他们提供相应的健康咨询及中医养生指导。

该院负责人柯明珠介绍，接下来，该中心将持续推进医养结合工作，充分发挥家庭医生签约服务优势，以基本医疗和公共卫生服务为抓手，定期深入社区为辖区老年人开展巡诊、随访、宣教服务，提供多元化的健康管理及常态化、便捷化的基本医疗服务，让“老有养”“病有所医”落到实处。

节气养生

大暑节气应这样养生



大暑，作为二十四节气中的第十二个节气，标志着夏季气温达到了一年中最高点。这个时节，阳光炽烈，气温高升。如何在这样的天气里保持身心健康，成为人们关注的焦点。本期《节气养生》专栏，我们邀请晋江市医院康复医学科陈巧丽医生为大家科普。

大暑节气知多少

大暑，顾名思义，是“暑气至极”之意。此时，天气酷热，湿度较大，是一年中最热的时期。大暑位于夏至之后，与“小暑”相对，是夏季的鼎盛时期。

陈巧丽介绍，大暑是一个考验人们身体健康和心理素质的特殊时期。在这个时期里，我们需要注重养生保健，遵循自然规律，合理安排饮食、作息和运动。同时，也要关注家庭与生活环境的改善，为自己创造一个舒适宜居的生活环境。只有这样，我们才能在这个炎热的季节里保持身心健康，迎接未来的挑战。

饮食避免油腻辛辣

大暑时节，饮食应以清热解暑、滋阴润燥为主。推荐适量食用西瓜、冬瓜、苦瓜等消暑利水的瓜果蔬菜，以及绿豆、薏米等具有清热解暑功效的食材。同时，要注意饮食清淡，避免过多油腻和辛辣食物的摄入，以防上火。

作息与运动方面，在大暑期间，应合理安排作息时间，保证充足的睡眠，避免在高温时段进行剧烈运动。早上或傍晚时分，可以选择散步、太极拳等低强度运动，既能锻炼身体，又能避免中暑。

注意调节情绪

大暑时节，由于天气酷热，人们容易感到焦躁不安。此时，情志调摄显得尤为重要。市民朋友可以通过静心冥想、深呼吸练习等方式，调节自己的情绪，保持平和的心态。同时，也可以通过阅读、音乐等文化娱乐活动，丰富自己的精神世界。

大暑期间，由于高温潮湿，容易滋生细菌和病毒，引发各种疾病。常见的疾病包括中暑、感冒、腹泻等。为了预防这些疾病，我们应该注意个人卫生，勤洗手、勤洗澡；保持室内通风；合理饮食，增强身体免疫力。在高温潮湿的天气里，我们还可以通过一些家庭与生活环境改善措施来降低温度、减少湿度。例如，使用空调、电扇等降温设备；种植一些具有降温效果的绿色植物；保持室内干燥整洁等。

健康问答

入睡时间有讲究

读者：从中医角度出发，入睡的时间有讲究吗？一般来说，何时入睡对身体好？

晋江市第三医院医务人员：睡子午觉。子觉是23:00-凌晨1:00，午觉是11:00-13:00。子午觉指的是，在每天的子时和午时按时入睡。此时睡眠质量最好。

厝边医讯

英林镇中心卫生院：九价疫苗不用等

本报讯 别业学业，暑假来袭。大家不仅要关注诗和远方，也要关注自身健康。尤其是女孩子，这个暑假不能忽略的事情之一便是接种HPV疫苗。

HPV的中文名是人乳头瘤病毒，是一种易感染人体表皮和黏膜鳞状上皮的病毒。我国一项汇总37个城市HPV感染流行病学研究显示，在15至19岁的女性人群中，HPV的感染率达到了31%；在女性的一生中，可能有70%-80%的概率感染HPV。

为方便辖区内女生接种HPV疫苗，晋江市英林镇中心卫生院特为学生开通预约接种绿色通道，不用预约，即到接种。与此同时，符合年龄段(9-45岁)的妈妈们同样适合接种九价HPV疫苗，母女同行，均可免预约现场接种。其他注意事项：携带本人身份证、医保卡，可刷医保账户余额，家人可以通过医保家庭共济刷家人医保账户余额。

接种地点：
英林镇中心卫生院(英林综合市场东北侧约200米)
接种时间：每周一至周六，上午8:00—11:00、下午2:30—5:00
联系电话：0595-85476865