

本期聚焦

把优质健康服务送上门 “家庭病床”备受好评的背后



“病床”搬回家 患者有“医”靠

什么是家庭病床？随着社会的发展和人们对医疗服务需求的多样化，家庭病床应运而生。家庭病床简单来说，就是把医疗服务延伸到患者的家中，让那些因身体原因行动不便或有特殊需求的患者，能在自己的家庭环境里得到专业的医疗照顾和治疗。

记者了解到，灵源街道社区卫生服务中心通过设立家庭病床，让家庭医生走进患者

家中，定期进行上门巡诊、检查和治疗的。该中心党支部书记施金堆介绍，看病就医是老百姓的心头事。专业的医护人员会根据患者的具体病情制定个性化的治疗方案。这不仅为患者省去了路途奔波和排队等候的痛苦，更让他们在熟悉和舒适的家庭环境中接受治疗，极大地提升了患者的就医体验和生活质量。

减轻看病负担 暖心健康服务

“家庭病床为患者家庭减轻了负担。家属无需频繁请假陪同患者就医，也能更好地照顾患者的日常生活。这种以家庭为基础的医疗模式，进一步促进了医患之间的信任和沟通，让患者感受到了医护人员的关爱和温暖。”施金堆介绍，中度、重度失能人员，还有中风瘫痪、恶性肿瘤患者……这些患者及其家属本就承受着身体、精神和经济等方面的多重压力，却又不得不隔三岔五到医院接受检查、治疗和护理。每次去医院，家属都需要肩扛背驮，抬轮椅或担架上下楼，费尽九牛二虎之力才能到达医院，紧接着排队挂号、缴费、检查，一系列程序下来苦不堪言。因此，家庭病床服务推出后，许多接受家庭病床服务的患者及其家属都对这一举措赞不绝口。他们表示，家庭病床让他们感受到了医疗服务的的人性化和便利性。

施金堆坦言，今后，该中心将继续大力推广和完善家庭病床服务，不断提高服务质量和水平，让更多有需要的患者受益。相信在未来，家庭病床将成为医疗体系中不可或缺的重要组成部分，为广大患者带来更多福祉。

健康问答

家庭医生的服务内容

读者问：家庭医生签约后主要做些什么？
晋江市英林镇中心卫生院医务人员答：家庭医生签约后主要就是维护居民的健康，为居民提供基本医疗服务、公共卫生服务，以及以人的健康为中心的全周期服务。家庭医生签约服务的核心提供者家庭医生是社区卫生服务的骨干力量。分级诊疗，基层首诊就是要求居民能在家门口享受到家庭医生签约服务，享受到家庭医生团队提供的基本医疗、公共卫生、健康管理等。

厝边医讯

陈埭中心卫生院：“国医大讲堂”开讲



本报讯 为大力弘扬传承中医药传统文化，促进中医药传承创新发展，营造全社会了解中医、认识中医、感受中医的浓厚氛围，树立正确的中医药健康养生观念，同时为庆祝第七个中国医师节，8月3日下午，由晋江市卫健局、市中医药学会主办的晋江市第七期“国医大讲堂”在陈埭中心卫生院顺利进行。

本次“国医大讲堂”邀请了福建中医药大学附属泉州中医院主任医师苏再发和泉州市第一医院医生卢天祥。苏再发带来的“施杞教授治疗颈椎病腰椎间盘突出症经验”分别从从师经历、石氏伤科学术思想的传承、施杞治疗慢性筋骨病思路与方法、施杞治疗颈椎病的经验、施杞论治腰椎间盘突出症的经验等五个方面分享了国医大师施杞教授的学术思想和临床经验，让与会人员受益匪浅。

卢天祥则是以“筋骨并重——膝骨性关节炎的诊疗思考”为题，从中医骨伤的四大基本原则——筋骨并重、动静结合、内外兼治、医患合作讲起，依托诊疗指南和专家共识，通过实际案例，紧密联系实际，为医务人员带来了精彩的经验分享。

本次的“国医大讲堂”加深了医护人员对中医药的理解和思考，深入挖掘中医药文化的精髓，进一步推动中医药在传承创新中高质量发展，为患者提供更加优质、高效的医疗服务。

专家医讯

中医院爱国楼门诊部：皮肤美容科教授周六坐诊

本报讯 8月10日，广州中医药大学第一附属医院皮肤美容科丁慧教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为8月10日(星期六)08:30—11:00;诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部四楼410诊室(地址：晋江市梅岭街道新华街392号)。

丁慧，教授、主任医师、硕士研究生导师。广州中医药大学中医美容教研室主任、华南护肤品研发检测实验中心主任、广东省医学美容评审专家、世界中医药联合会中药养颜专业委员会常务理事、中华中医药学会中医美容专业委员会常委。从事皮肤美容临床、教学和科研工作近四十年，善于运用整合医学的诊疗方法，包括激光美容技术，以及轻医美等润治敏感性皮肤、痤疮、玫瑰痤疮、面部再发性皮炎等面部损容性皮肤病。

相关链接

中医院爱国楼门诊部：耳鼻喉科主任坐诊

本报讯 8月7日、10日，耳鼻喉科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8月7日(星期三)、10日(星期六)08:00—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(地址：晋江市梅岭街道新华街392号)。

骆沙鸣，耳鼻喉科主任医师。第十一、第十二、第十三届全国政协委员，第五、第六、第七届泉州市科协主席。擅长中西医结合治疗耳鼻喉科头颈外科常见病多发病，尤其是穴位注射治疗效果更佳。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液穴位注射治疗额窦炎100例分析》获全国基层医药论文大奖赛二等奖，多篇建议获评福建省科技工作者优秀建议奖。先后参编医学专著6本。

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—门诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部

本版由本报记者吴清华、实习生张均瑜、通讯员王旋旋、刘雅玲采写

义诊活动获赞誉

晋江市中西医结合医院：岐黄有术 健康有我

为传承和弘扬中医药文化，提升中医药服务水平，满足群众就医需求，8月3日下午，晋江市中西医结合医院(磁灶中心卫生院)联合福建中医药大学针灸学院在院门诊楼三楼精品中医馆顺利举办中医义诊活动。此次活动吸引了众多患者及其家属，受到了广泛的欢迎和好评。



专家携手厝边义诊

此次义诊活动于当天14:30至17:00举行，因为吸引了众多患者及家属前来问诊，暖心义诊活动一直开展到18:00才结束。

参与义诊的专家团队实力雄厚，包括福建中医药大学针灸学院的张学君教授、童伯瑛主治医师及晋江市中西医结合医院的方远辉副主任中医师和林斌主治医师等。张学君教授，现任中国针灸学会小儿脑病专业委员会秘书长等职务，主持多项课题研究，曾获

多项奖项，擅长针灸治疗小儿神经系统疾病、面瘫、运动损伤等多种疾病。童伯瑛主治医师，擅长治疗颈肩腰腿疼痛、月经不调、脾胃虚弱等多种病症。方远辉副主任中医师，师从阮时宝教授、戴锦成教授，擅长运用六经八纲理论体系诊治多种疾病，并在骨伤关节病及内妇儿科的中医调理方面有独到之处。林斌主治医师毕业于福建中医药大学针灸推拿专业，长期从事针灸推拿、小儿推拿工作，在磁灶拥有不少忠实粉丝。

诊疗互动群众好评

在义诊现场，专家们认真倾听患者的诉求，仔细为患者进行诊断，并给出专业的治疗建议。一位男性患者，在今年3月中风偏瘫，至今仍有着左手、左脚无力及血压高等问题。张学君教授建议其坚持针灸推拿康复，可就近去磁灶中心卫生院张林分院继续做康复。同时，他还关切地告知患者与家属，“脑卒中后遗症属于特殊病种，可在医院一楼医保窗口申请办理，报销比例高，可在很大程度上减轻

你们的经济负担。后续康复治疗，一定要坚持做。”轮到下一位女士就诊时，她自述双手无力，伴有肩颈问题、头晕、胸闷气短、睡不着等情况已有一两个月。接诊后，张学君教授为其进行针灸治疗，并嘱咐其必须在治疗后进行锻炼、热敷和单杠练习。

“你好，可以来试试做香囊哦！制作完的香囊可放于衣柜、车中。”值得一提的是，现场还有福建中医药大学针灸学院的同学们提供的制作香囊互动活动。为方便群众制作适合自己的香囊，他们还特别提供了一份香料的功效说明单，引导群众制作属于自己的香囊。这一举措不仅增加了活动的趣味性，也传播了中医药文化。

该院副院长施水液坦言，此次中医义诊活动受到了广大患者及家属的欢迎和高度评价，为患者提供了优质的医疗服务和健康指导，也进一步传播了中医药文化。未来，该院将继续携手各方力量，为辖区民众的健康福祉贡献更多的力量。

晋江市第三医院：手势舞绽放康复之花

关爱特殊人群，暑期传递温暖。近年来，晋江市第三医院持续开展精准融合行动，探索推动“社会化、综合性、开放式”的精神障碍社区康复服务工作，旨在让精神障碍患者建立健康行为模式，提高生活质量和独立生活能力，早日回归社会。

手势绘梦减负增趣

“都说国很大，其实一个家……家是最小国，国是千万家……”“八一”建军节当天，在晋江市第三医院医学康复科，康复患者们正在指导老师的带领下合唱这首歌曲——《国家》。一边唱着，他们还一边用手舞的方式跳着舞。据了解，这是一种以手部动作为主的舞蹈。通过手势、手指、手臂的灵活组合，配合音乐的节奏，表达情感和意境，是一种全身性的运动方式。通过手势舞的练习，有助于活动患者的关节，提高机体的新陈代谢，促进血液循环，从而改善患者的身体状况，这对于提高日常生活能力具有重要意义。

该院相关负责人坦言，今年是中国人民解放军建军97周年，值此之际，该院医学康复科组织康复患者通过学习手势



舞——《国家》，让患者感受到了军人的付出和牺牲，激发了他们的爱国情怀和民族自豪感；同时，也营造了浓厚的拥军爱军氛围，让“最可爱的人”切实感受到了被尊重与关爱。

康复筑基暖心守护

精神卫生问题是影响经济社会发展的重大公共卫生问题和社会问题。精神科患者常常面临较大的心理压力和负面情绪。该院相关负责人坦言，手势舞作为一种非言语的表达方式，有助于患者释放

内心的压力，缓解紧张情绪。参与手势舞活动既能健脑又健身，便于患者恢复社会功能，医患之间、患者之间也可以通过这种游戏互动来增进彼此的感情。

值得一提的是，手势舞作为精神科患者治疗中的一种辅助手段，可以与其他治疗方法相结合，共同促进患者的康复。通过手势舞的练习，可以改善身体状态，调节心理状态，增强社交能力等多方面的能力，不仅有助于提高康复治疗效果，还能培养患者的合作意识和团队精神，从而提高整体康复效果。

健康话题 | 减肥一“夏”莫踩这些误区

上周，本报《健康话题》专栏为大家推出了主题为如何健康减肥的讨论。经过一周的征集讨论，我们遴选了部分读者的留言，一起来看看。

现象：减肥人群存在多样误区

减肥一直以来都是许多人生活的一大主题，大家为了追求轻盈的体态，往往会在减肥这条道路上陷入一些过度节食、单一饮食等误区之中。这些误区不仅会影响身体健康，还有可能导致减肥失败。咱厝张璐(化名)女士正是减肥人群中的一名典型代表。

张璐表示，“想要减肥时，随便上网

一搜，便可获得成千上万种减肥方法。有的说控制饮食、有的说要运动、有的说轻断食……然而，其中大多数方法却经不起推敲，存在着许多误区。”

分享：常见的减肥误区

张璐坦言，自己经历的第一个误区也是日常最常见的误区——节食。“我以为吃得少瘦得快。一开始减肥就想着不吃或少吃就能瘦，但实际上，在长期节食过程中，身体会为了保存能量而减缓消耗，虽说短期体重可能会下降，但减掉的大部分是水分和肌肉而非脂肪，一旦恢复正常饮食，体重便容易反弹，并可能导

致营养不良、免疫力下降等问题。”

“我所经历的减肥误区便是只做有氧运动，忽视力量训练。”提到减肥，本报热心读者吴鑫鑫也来分享自己的减肥经验。他表示，很多人一谈到减肥，脑海中浮现的第一个想法便是跑步、跳绳这类有氧运动。有时候跑了半个月，却发现没少几斤肉；有时候跑得多了，没及时做好热身，还把脚给扭了。他表示，“虽说跑步这类有氧运动确实能帮助减脂，但如果单纯地依靠有氧运动，很有可能会面临平台期，减重效果不明显。同时，大体重的人盲目进行有氧运动，很有可能导致膝盖磨损等问题。”

有效缓解“夏乏”？ 午睡的正确打开方式

在忙碌的生活节奏中，午睡如同一场短暂的逃离，给予我们身心以宝贵的休息与恢复。它不仅能够缓解上午的疲劳，还能为下午的工作或学习充电，提升整体效能。

时值夏季，午睡是缓解“夏乏”的有效方式。晋江市医院健康管理中心提醒市民：适当午睡不仅可以缓解疲劳、提高学习效率，还可以减少焦虑、抑郁的发生，改善注意力和记忆力等。以下，我们将从午睡的重要性、时长、时间选择、环境、姿势、醒脑技巧、人群适应性及误区与注意事项等方面，深入探讨午睡的科学奥秘。

午睡必不可少

午睡解乏。午睡，作为一种自然的休息方式，被多项研究证实具有显著的生理和心理益处。它能帮助调节生物钟，增强记忆力，改善情绪，减少压力，甚至有助于降低心脏病风险。对于长期面临高强度工作或学习压力的人群而言，午睡更是不可或缺的“能量补给站”。

要注意的是，虽然午睡对大多数人都有益，但并非所有人都适合。例如，患有严重睡眠障碍或失眠问题的人，应避免在白天过多睡眠，以免加重夜间入睡困难。而老年人由于生理机能下降，午睡时更应注重时长与环境的选择，避免过度睡眠导致的不适。可见，午睡是一门科学，也是一门艺术。通过合理的安排与调整，我们可以充分利用这一短暂的休息时间，为自己的身心健康加油充电。

高质量午睡建议

虽然午睡益处多多，但时长却需把控得当。过短的午睡可能不足以缓解疲劳，而过长的午睡则可能导致头晕乏力，影响下午的工作效率，一般而言，20分钟至30分钟的“快速眼动睡眠”阶段最为理想，这段时间内能有效恢复精力，同时避免进入深度睡眠导致的醒来后不适。

最佳午睡时间的选择，也是很多人关注的重点。午饭后不宜立即入睡，因为这可能影响消化系统的正常运作。最佳午睡时间通常是在饭后半小时至一小时左右，此时食物已初步消化，身体进入较为放松的状态，有利于快速入睡。另外，尽量避免在傍晚时分进行长时间的睡觉，以免干扰夜间睡眠。

你知道午睡后醒脑小技巧吗？醒来后，不妨先伸展一下身体，促进血液循环，缓解肌肉紧张。轻轻按摩太阳穴或颈部，有助于提神醒脑。喝一杯温水，补充体内水分，也有助于恢复清醒。此外，进行几分钟的深呼吸或轻度散步，也能有效缓解午睡后的困倦感。