

小病不出村 看病享报销 磁灶中心卫生院：打造乡村养老“幸福圈”

一起喝杯养肝茶

“中医认为，健运脾胃、祛痰除湿是防治脂肪肝的关键。”晋江市中医院脾胃病科主治医师曾滨提醒市民，平时应注意少吃油炸、油腻食品，同时避免过量进食高脂肪、高热量(包括糖饮料)食品，可以使用以下健运脾胃、祛痰除湿的代茶饮来养肝。

多款护肝茶推荐

陈皮决明子茶。选用陈皮5克、决明子15克、绿茶3克。将陈皮切碎，将决明子洗净、敲碎，与切碎的陈皮、绿茶同入砂锅，加水浓煎2次，每次20分钟。过滤，合并2次滤汁即成。代茶，频频饮用，当日饮完。可以起到健脾行气、燥湿化痰的作用，适用于痰湿气滞型脂肪肝。

丹参山楂茶。选用丹参10克、生山楂10克、荷叶10克。将上述饮片放入杯中，用沸水冲泡，加盖闷15分钟即可饮用。代茶，频频饮用，可连续冲泡3-5次，当日饮完。可以起到活血化瘀、清肝降脂的作用，适用于瘀热化热型脂肪肝。

山楂麦芽芽。选用山楂10克、生麦芽30克、太子参10克。将上述饮片放入砂锅，加水煮沸，放入冰糖少许。代茶，频频饮用，当日饮完。可以起到健脾、消食、化滞的作用，适用于脾虚痰湿型脂肪肝。

此外，玫瑰花具有通过疏通肝气来治疗郁病、理气散瘀的功效，尤其适用于更年期前后的女性，表现为月经紊乱、性情急躁，或心情抑郁、闷闷不乐，搭配红枣一起泡茶还可以通过滋养血液来安定神志、舒缓情绪。

得了脂肪肝这样做

得了脂肪肝后，应该采取以下措施进行管理和治疗。改变生活方式，包括调整饮食结构，减少高脂肪、高热量食物的摄入，增加膳食纤维的摄入；同时，保持适量的运动，控制体重，减少腹部脂肪堆积。戒酒，对于酒精性脂肪肝患者来说，戒酒是治疗的关键。控制血糖和血脂：糖尿病患者应严格控制血糖水平，高血脂患者则需进行降脂治疗。药物治疗：在生活方式调整的基础上，根据病情严重程度和医生建议，可能需要服用保肝、降脂、抗氧化等药物进行治疗。定期随访：定期到医院进行肝功能、血脂、肝脏超声等检查，评估病情变化，及时调整治疗方案。

曾滨提醒市民：得了脂肪肝不能掉以轻心，应积极采取措施进行管理和治疗，以维护肝脏健康和整体身体健康。



“以前看个小病都要跑医院，来回路上折腾，还要预约排队，现在家门口就能看病拿药，方便多了。”近日，在晋江市磁灶镇洋尾村一体化卫生所内，村民谢某林(化名)做完刮痧后，为村卫生所完善的医疗功能连连称赞。

资源下沉 基层就医更便利

在磁灶镇洋尾村，一体化卫生所整洁宽敞，拥有全科诊室、治疗室、处置室、预防保健室、健康信息管理室、药房、观察室和医废暂存间及“健康小测小屋”，“六室”俱全。作为卫生所“从无到有”的亲历者，磁灶镇洋尾村党委书记、村委会主任谢德灿介绍，洋尾村是一个有8000多人的大村，老年人口将近1200人。近年来，村内各项事业取得了长足进步，但医疗资源紧张，群众“看病难”的问题日益凸显，难以满足广大群众的健康需求。为扎实推进该村“党建+”邻里中心“病有所医”功能建设落实，进一步推动优质医疗资源下沉，让村民在家门口就能看病报销，努力实现“小病不出村”的目标，村“两委”经过深思熟虑，响应上级政策，结合市镇相关部门、磁灶中心卫生院等多方力量积极筹建洋尾村一体化卫生所。

“一开始在选址上就遇到了困难。卫生所的位置必须显眼、人流量大、交通方便，旧村委会集网格站、南音社和菜市场为一体，附近又有停车场，位置相当合适。起初有小部分村民对选址不理解甚至怀疑态度，不愿意配合，但在我们的劝说和疏导下，矛盾得以及时调解，最终经过房屋建筑设计、施工方案反复切磋，确保功能齐全、布局合理，在房屋面积、治疗室、诊断室、药房等设置需满足医疗服务需求的情况下，历时几个月最终落成启用。”谢德灿表示，在此期间，他们又与磁灶中心卫生院工作人员共同协调了“医生选拔下沉”“引进医疗配套设施”“如何解决前期村民对一体化卫生所认识不足不愿就医”等一系列难题。最终选派了经验丰富、医德医风良好的中医执业医师李崑洲医生，并给予安排食宿和志

愿者助手，优化医生工作环境，让其安心行医。

看病报销 惠民服务受点赞

洋尾村一体化卫生所，是晋江市中西医结合医院的延伸服务点。磁灶中心卫生院副院长洪龙介绍，“我们医院按照上级部署，在镇村两级的支持下，以‘八个统一’的标准，延伸举办一体化卫生所。选派经验丰富的医务人员常年入驻，为群众在家门口提供方便快捷的基本公共卫生服务和基本医疗服务，筑牢市、镇、村卫生健康服务体系的网底，切实提升村卫生所服务能力。”

正忙着为就诊村民检查的李崑洲医生介绍，不同于以往村民印象中“土瓦房、环境差，只配备体温计、血压计等简单的医疗器械”的村卫生所，该卫生所医疗条件得到极大丰

富，可为村民提供良好的基本医疗服务。此外，该卫生所还为村民提供国家基本公共卫生服务。多项惠民服务的真实开展，让群众切实享受到了国家政策的好福利。“上周，我们才为村民举办了免费的65周岁老年体检。这一周，我将体检报告从磁灶中心卫生院带回村里，一分发给村民，并做到一对一解读，为村民提供相应的健康建议。”

可喜的是，除了将磁灶中心卫生院的医疗服务下沉以外，该卫生所还开通了医保终端服务。“以前，村卫生室的条件有限，不能刷医保，药物不足，很多病看不了，都得去大医院，很不方便。目前，卫生所已经实现一体化管理，医保刷卡报销功能已实现。”磁灶中心卫生院副院长施水波介绍，“洋尾村一体化卫生所作为今年我们为民办实事的一个项目，得到群众及各界的好评。我们将以此为模板，在整个磁灶镇卫生所的建设中增加人

本期聚焦

如何正确背书包? 咱厝医生有话说

为新学期选购一款舒适的书包，是不少孩子的开学仪式感。这几年，书包市场挺“卷”，打着“符合人体工学”“护脊”之类标签的功能型书包流行起来，一个护脊书包的价格从两三百到千元不等，商家宣传的各种优点包括保护脊柱健康、重量最轻、使用进口材质等。有人担忧，普通书包是不是起不到保护孩子的作用?花大价钱买来的护脊书包会不会是智商税?本期聚焦，我们将与大家共同探讨如何为孩子挑选背包的健康知识科普，希望能对新学期的家长和孩子有所帮助。

脊柱侧弯成儿童健康新“危机”

在学校，我们常看到小朋友们背着不合身的书包，或者用错误的背方式背书包，有的书包甚至像千斤顶一般，致使孩子的整个身体出现各种体态问题。你知道吗?晋江市中医院骨科朱震宇医生介绍，调查显示，目前我国超过500万名中小学生存在脊柱侧弯，并以每年30万的速度递增，其中儿童青少年占比超过半数，已成为继近视、肥胖之后危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。

据介绍，脊柱侧弯有很多种类型，最常见的类型是“特发性脊柱侧弯”，女生发病较多。这是严重危害青少年群体身心健康的常见疾病，具有发病率高、起病隐匿等特点。如果不及时治疗，不但影响体形，还有可能导致心肺功能异常。

脊柱侧弯增多火了护脊书包

在高度重视孩子教育和身体健康的当下，护脊书包倘若真的有效，很多家长当然乐意掏钱。然而，一个护脊书包的价格从两三百到千元不等，花大价钱买来的护脊书包会不会是智商税?对此，朱震宇表示，大部分的青少年脊柱侧弯并不是由姿势不良造成，也无法通过调整姿势来矫正。针对青少年特发性脊柱侧弯的病因，目前研究的结果显示可能与基因、激素分泌、神经系统等存在一定关系，但也仅限于可能的相关性，并不能确定为明确的病因。

可喜的是，时下人们对青少年脊柱侧弯筛查的关注度越来越高。朱震宇提醒市民：10-15岁的青少年处于第二次生长发育期，也是脊柱侧弯的高发期，家长要特别注意这个年龄段孩子的生长发育情况，必要时寻求专业医生的帮助。

挑选书包应注意细节

孩子的书包如何选?朱震宇建议，优先选择双肩包、肩带宽且软、带有透气性好的网格垫的书包。这样的肩带能够更好地分散书包的重量，同时透气性好的网格垫可以减少肩部的闷热感。同时，背垫和底垫要有支撑，且具备良好的网格透气性。最后，要提高书包和身体的贴合度，可选择有胸扣的书包。

“注意书包的大小。随着身高的发育，我们需要及时更换尺寸合适的书包。书包的高度大约为上半身的长度，头往后仰时碰不到包。选择自重较轻的书包，减轻身体的负担。同时，也要注意控制书包重量。2018年，国家卫生健康委推荐卫生行业标准《中小学生书包卫生要求》，规定青少年的书包重量不应该超过自身体重的10%。”朱震宇表示。

儿童肥胖防控知多少

开学长胖，校服“缩水”，穿上校裤露出脚脖子……开学了，咱厝15岁男孩聪聪发现自己的校服“缩水”了。一称体重，今年暑假结束后，他便“光荣”地长了15斤肉。

“孩子长得太胖，不仅会影响身高和发育，也会为成年埋下健康隐患。”晋江市医院(上海六院福建医院)儿科行政副主任兼儿科一区主任、儿科硕士林利平表示，我们倡导健康养育和指导方式，帮助儿童青少年养成科学饮食行为、活跃的生活方式、健康睡眠行为与习惯，做好儿童生长发育监测。对肥胖儿童采取生活方式干预和体重管理，要及时治疗儿童肥胖及合并疾病。

现象：小胖墩多了

“初次就诊时，聪聪就被发现合并2型糖尿病、脂肪肝、高尿酸血症等并发症。他的体重达到140多斤，走路喘气，毫无青春萌动的活力。”林利平说。这些年来，林利平见到了太多肥胖患儿。通过观察身边的孩子，她明显地感觉到，咱厝的“小胖墩”越来越多了。一组数据印证了她的感受：《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，中国成年居民超重肥胖率超过50%，6岁至17岁的儿童青少年超重肥胖率接近

20%，6岁以下的儿童超重肥胖率达到了10%。

“胖就胖，不影响健康就行了。”有的家长觉得孩子还在长身体，限制饮食会长不高。林利平总是明确地和家长表示，肥胖就是一种病，并不存在“健康的胖”，儿童肥胖是影响终身健康的慢性疾病，可能引起儿童发生高血压、血脂异常、高血糖、高尿酸血症、脂肪肝、肌肉与骨骼发育不足等代谢异常，增加糖尿病、某些癌症等慢性病过早发生风险，对健康造成威胁。

注意：肥胖“敏感期”

“儿童肥胖不止于贪吃，因此不能只是一味地指责孩子。”林利平表示，儿童肥胖受多种因素影响，是遗传、膳食营养与饮食行为、身体活动与静态生活方式、睡眠行为、环境风险等因素共同作用的结果。林利平介绍，生长发育过程中有四个肥胖“敏感期”。胎儿期、婴儿期、脂肪重聚期(5岁~7岁)和青春期是人生生长发育全过程中脂肪发育最活跃、脂肪细胞增殖最快速的阶段，是容易发生肥胖的生理敏感期，也是预防肥胖的“关键窗口期”。家长应选择健康方式抚育儿童，避



免将儿童暴露于易肥胖的膳食、行为和环境影响因素中。儿童青少年每天各种类型的身体活动时间应累计达到180分钟以上，其中，中等及以上强度活动时间不少于60分钟，每天应尽量减少久坐行为。

林利平提醒：儿童应定期接受健康体检，一旦发现超重，应在医生的指导下尽快采取饮食、运动等干预措施。如果评估为肥胖，应及时到专业医院进行诊断治疗。

健康课堂

闽南宝宝体质使用手册



医生简介
留锦雄，晋江市深沪镇卫生院中医师，毕业于福建中医药大学针灸推拿学专业，研究生导师是“澄江学派”“留氏针灸”传承人庄垂加主任医师。

从整体认识闽南宝宝体质

“中医学理论体系的主要特点是整体观念及辨证论治。首先咱们从整体观念来认识一下闽南宝宝的‘出厂属性’。”留锦雄介绍，整体观念中包含了三个层次，人与自然环境、人与社会环境、人体自身完整性的联系，三者也称为“天人合一”。

从自然环境来说，自然界四季规律一般为春温、夏热、秋凉、冬寒，而人体顺应这种规律会表现出春生、夏长、秋收、冬藏的变化。

闽南地区地处亚欧大陆的东南地区，为亚热带季风气候，气候特点为夏季高温多雨、冬季微凉，这种气候特点会造成闽南地区人们出现生发有余而收藏不足的特点，同时夏季高温多雨持续时间较长，暑热困重，暑性炎热升散，易扰心神、伤津耗气，同时暑邪多挟湿，湿性困脾。“闽南宝宝的体质特点，第一，脏腑娇嫩，形气未充。小儿肺脾肾三脏为不足。第二，生机蓬勃，发育迅速。由于地理自然环境、社会环境影响，闽南宝宝的脾胃之气会更显疲态。”留锦雄坦言。

“从自然环境来说，自然界四季规律一般为春温、夏热、秋凉、冬寒，而人体顺应这种规律会表现出春生、夏长、秋收、冬藏的变化。

闽南地区地处亚欧大陆的东南地区，为亚热带季风气候，气候特点为夏季高温多雨、冬季微凉，这种气候特点会造成闽南地区人们出现生发有余而收藏不足的特点，同时夏季高温多雨持续时间较长，暑热困重，暑性炎热升散，易扰心神、伤津耗气，同时暑邪多挟湿，湿性困脾。“闽南宝宝的体质特点，第一，脏腑娇嫩，形气未充。小儿肺脾肾三脏为不足。第二，生机蓬勃，发育迅速。由于地理自然环境、社会环境影响，闽南宝宝的脾胃之气会更显疲态。”留锦雄坦言。

小儿推拿调理闽南宝宝体质

小儿保健推拿，是专门为小儿设计，用于疾病预防、身心保育和促进其生长发育的推拿方法，可分为保育、强健、塑形及体质调理四大类。留锦雄介绍，小儿体质都存在偏颇，偏颇不是疾病，体质可以偏，但不能偏太过，偏离太过就酿成疾病。因此，宝爸爸妈妈们平时应积极调整宝宝体质，使小儿五行属性不致过偏，利于防治疾病。

“闽南宝宝脾胃之气稍显疲态。脾胃之气损伤在小儿五行体质中会出现缺乏土质，表现为身体消瘦、肌肉松软、肢软、疲乏、面黄，或者面部白斑、食欲不振、偏食、吮指、流涎、喜冷饮、胃脘胀、大便稀薄不成形、唇淡、舌体淡白、舌苔花剥、指纹淡。心理与性格方面有讨厌进食、喜静恶动、随意性强、主动性差的表现。”留锦雄介绍，闽南宝宝想要补

土，可试试小儿推拿。调节方法可以运用小儿保健推拿中补脾经、捏脊、运水入土、推上七节骨、摩腹、点揉足三里等方法。

小贴士：适合闽南宝宝的小儿推拿建议

脾经是小儿推拿中的特定穴位，位于大拇指桡侧缘末节，自指尖至指间关节纵纹处，补脾经正确手法，是推拿左手时，操作者用左手去握住小儿左手，以拇指、食指捏住小儿的拇指，并使其弯曲，然后再用右手拇指单方向地推按患者的拇指，自指尖向指根的方向为补法。推拿右手时，则用右手握住小儿右手，用左手进行操作。注意操作时不能循环来回推，只能按照同一方向进行推拿。

捏脊：两手沿着脊背的两旁，用按法把皮捏起来，边捏捏，边向前推进，由尾骶部捏到枕颈部，重复3-5遍。

运水入土：用运法由小儿小手指腹部的肾经穴起，沿手掌的尺侧和掌根部至大指指腹的脾经穴。

推上七节骨：七节骨位置：命门至尾椎骨端成一直线。操作：用拇指面、中二指面自上而下作直推。

摩腹：腹穴在整个腹部。顺时针摩腹有消食、和胃、通大便的作用。逆时针摩腹有健脾、益气、止泻的作用。

点按足三里：足三里位于小腿前外侧，外膝眼(膝盖骨外缘的凹陷处)下3寸，胫骨旁开1寸。用拇指指腹，采取按揉结合的方式，在足三里穴上，沿顺时针方向揉3下，然后按1下，反复揉按3-5分钟，感觉到宝宝穴位有温热感为宜。

专家医讯

中医院爱国楼门诊部：省级专家来坐诊

本报讯 9月15日，福建省妇幼保健院中医妇科许金榜教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为当天8:00—12:00、14:30—17:30。坐诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室。

许金榜，医学博士、美国得克萨斯大学博士后、主任医师，福建省中医生殖专科联盟发起人，主持国家自然科学基金课题2项、省级课题4项、厅级课题4项；获得国家发明专利1项；在国内期刊发表学术论文70余篇。擅长：中西医结合治疗多囊卵巢综合征、不孕不育、卵巢功能早衰、月经不调、习惯性流产、更年期综合征等。

预约方式

1. 电话预约挂号：0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)
2. 公众号预约：晋江市中医院公众号—一导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—许金榜名医工作室(旧爱国楼门诊部)

健康话题

戴耳塞入睡是否健康

南京市民黄女士因为睡眠浅，在朋友的“安利”下戴耳塞入睡，然而没过几天，她的耳朵却出现了轻微发炎。近日，相关话题“长期戴耳塞睡觉的人最后怎么样了”上了热搜，阅读量高达1.7亿。不少网友针对此话题吐露了自己的心声：“不戴睡不着”“戴耳塞入睡快”“耳塞成了我的安眠药”……在讨论中，不少人因为戴耳塞出现耳痒、耳痛、发炎等症状，不过也有“捍卫者”称，长久佩戴一点问题也没有。

你有试过戴耳塞睡觉吗?感觉如何?你身边是否也有类似的健康隐患可以提醒读者?本期“健康话题”，邀你一起来参与互动。读者朋友可以将个人见解等想说的话发至短短信至15980068048，或通过“晋江健康驿站”公众号后台留言给我们。届时，我们将遴选留言刊发出来。

健康问答

关灯看手机危害大

读者问：关灯看手机会危害吗?
晋江市爱尔眼科医务人员：长期看会，有以下几点危害：(1)青光线，我们的瞳孔会因为要接受更多的光线而被迫放大，这样容易造成眼压升高，眼部供血不足。(2)干眼症，长时间专注看手机容易在不知不觉中带来眨眼频率下降，因为泪水没办法及时润湿眼球，所以会造成眼球长时间处于干燥状态。(3)黄斑病变，电子屏幕的强光长期直射眼底就有可能给不可再生的视网膜感光细胞带来损伤，大大增加眼底黄斑病变区变异的概率。

本版由本报记者吴清华，通讯员陈丹红、黄茵茵采写