



《健康周刊》
官方微信公众号

@咱厝市民朋友 “基公卫”电话问卷调查即将开启

市民朋友们注意啦！近日，咱厝即将迎来一次关于“国家基本公共卫生服务”和“家庭医生签约服务”的电话问卷调查，主要收集市民对于这两项服务的真实反馈。相关部门工作人员特别提醒，若接到此类调查电话，请市民朋友耐心接听，并真实准确地回答相关问题，共同为提升晋江市健康工作水平贡献力量。

惠民服务持续开展

记者了解到，为持续推进基本公共卫生服务均等化，增强基本公共卫生服务的均衡性和可及性，咱厝各部门及相关实施单位多措并举，致力于用优质服务惠及咱厝群众，坚持以基层为重点、预防为主，发挥保障城乡居民健康的基础性作用。

多年来，这一惠民健康政策让咱厝群众受益良多，但也有不少市民存在享受服务后却对此知晓度不足的现象。为了进一步提高这一惠民政策的知晓率、满意度及真实性，了解咱厝各大街小巷医疗卫生机构关于“国家基本公共卫生服务”和“家庭医生签约服务”的具体实施情况，晋江市卫健局即将开启电话问卷调查，进行



深沪镇卫生院医务人员为65岁及以上老年人发放免费健康体检券。

灵源街道社区卫生服务中心医务人员，为小朋友开展小中医体验活动。

金井中心卫生院医务人员进村为村民介绍家庭医生签约服务。

真实调查统计。晋江市卫健局提醒，这是政府部门专门打给市民的调查电话，接到电话的市民还请不要着急挂断，每一份反馈都是卫健系统前进的动力。

据介绍，调查一般会有4~6个问题，不同人群会有不同的问题，重点询问市民关于国家基本公共卫生服务项目的知晓情况、获得服务的情况、满意度情况。接到电话的市民只需按照语音提示，尽量用普通话回答即可。

需按照语音提示，尽量用普通话回答即可。

为“健康晋江”助力

“接听相关电话后，请协助做好反馈，给予医务工作者支持与好评。”近日，晋江市深沪镇卫生院官方微信公众号发布通知：晋江市卫健局将对深沪镇进行2024年国家基本公共卫生服务项目绩效考核，其间考核

组会随机抽取部分群众，以该院的名义对大家进行问卷调查。

该院相关负责人介绍，在接听电话访问时，请辖区群众耐心回答，只有答完所有问题，才是一次有效的电话调查。当接到测评电话时，请用普通话或闽南语耐心回复，回答时要善始善终、表述准确，不要使用“说不清”“不清楚”“还行”等模糊语言。

该院公卫科相关负责人介绍，

家庭医生由卫生院的医生和村卫生所（室）的医生组成，居民平时享受的结核病随访、产后访视、新生儿访视、糖尿病、高血压随访、老年人健康体检、健康教育咨询讲座、儿童预防接种、产检孕检等服务，其实就是家庭医生的签约服务。为大家服务的这些卫生院的医生、乡村医生就是你身边的家庭医生签约医生。他们所做的这些工作，就是在履行家庭医生签约服务。

晋江市医院成功实施复杂肘关节修复手术

本报讯 近日，郑宛友教授名医工作室团队成员宋家林带领晋江市医院（上海六院福建医院）手足显微修复重建外科团队，成功为一名右肘关节陈旧性骨折的患者实施手术治疗，不仅解决其肘关节活动受限的问题，更极大地改善患者的生活质量，点亮了希望之光。

据介绍，该患者因右肘关节陈旧性骨折畸形愈合，导致肘关节僵硬，长期遭受着肘关节活动受限的痛苦。听闻郑宛友教授名医工作室落户晋江市医院（上海六院福建医院），便来到名医工作室寻求治疗。面对这一复杂病例，郑宛友教授名医工作室成员宋家林医生，成为此次治疗的关键人物。据悉，宋家林师从我国著名肘关节专家范存义教授，对肘关节的创伤修复重建方面拥有丰富的临床经验和深厚的医学造诣。

术前，测得患者右肘关节活动度，约为屈90°、伸-75°，宋家林医生与晋江团队成员经过无数次的讨论与推演，精心设计了一套科学合理的手术方案。对于这类陈旧性骨折患者而言，手术的成功与否不仅关乎患者的肢体功能恢复，更直接关系到其未来的生活质量。因此，在方案的制定过程中，团队成员丝毫不敢懈怠，每一个细节都经过了严格的推敲和论证。

手术当天，宋家林亲自操刀，携手晋江市医院（上海六院福建医院）手足显微修复重建外科团队成员按照既定方案，精准地实施了手术。术中，他们凭借着高超的技艺和默契的配合，成功为患者修复了受损的肘关节，并有效地改善了其活动功能。术后，患者恢复情况良好，右肘关节的活动功能得到了显著改善。

该院相关负责人表示，此次手术的成功，展现了郑宛友教授名医工作室团队在复杂病例处理方面的先进技术，更展现了他们对患者高度负责的态度。同时，晋江市医院（上海六院福建医院）手足显微修复重建外科团队也在上海六院专家团队的带领下不断精进医疗技术，未来，团队也将持续关注患者需求，提升专业技能，确保每一位患者都能得到最精准、最贴心的治疗。

英林中心卫生院：开展中医药进社区活动

本报讯 12月5日是第39个“国际志愿者日”。值此主题节日之际，英林中心卫生院党支部组织党员志愿服务团队来到英林镇西埔村卫生健康服务站志愿服务活动现场，开展中医药知识宣传活动。

在西埔村，该院党员志愿者们通过发放宣传资料、提供健康咨询等方式，向广大群众宣传中医防病知识，增强公共卫生意识和提高防病能力，养成科学、健康的生活方式。活动现场，来自该院的中医师王少如将“八段锦”的功效和练习技巧，通过通俗易懂、幽默生动的讲解，以及刚柔相济、行云流水的动作示范向市民展示，并耐心细致地纠正不规范动作，让居民跟随示范和音乐节奏认真学习锻炼。该院凭借中医药进社区的方式帮助社区居民了解中医，让中医药服务延伸至社区，让中医更贴近患者、贴近群众。

英林中心卫生院副院长张贻善介绍，该院后续将继续举办咨询义诊、中医服务、中医体验系列活动，搭建中医药为居民健康服务的平台，把健康民生实事办到居民的心坎上，潜移默化地倡导居民采取更科学、健康的生活方式，发挥中医药预防疾病、促进健康、提高居民生活质量的重要作用。

健康问答

喝咖啡牙齿会变黄吗？

读者：听不少人说，喝咖啡牙齿会变黄，这是真的吗？

晋江市口腔医师许峰嵘答：是的，咖啡中有一种深色的物质，叫作单宁酸。经常喝咖啡，单宁酸就会堆积在牙齿的表面，久而久之，牙齿自然就会慢慢变黄了，甚至还有可能造成色斑。

但这也不意味着我们就不能喝咖啡了，以下这四种方法可以预防牙齿变黄：1.控制分量。每天喝不超过两杯咖啡。2.加奶后再喝。牛奶中的酪蛋白可以和单宁酸结合，阻碍它向牙齿内渗透，从而削弱咖啡对牙齿的染色作用。3.用吸管喝。直接对杯饮会增加咖啡与牙齿接触的次數和面积，导致牙齿变黄更快更多。4.定期洗牙。建议每天刷牙两次以上，还可以辅助用牙线和定期洗牙。

本期聚焦

冬季进补有讲究 巧选药膳最关键



知名中医郭为汀

冬天，仿佛是大自然为我们精心准备的滋补季。在这寒冷的时节，一碗热气腾腾的药膳汤，不仅能温暖我们的身体，更能滋养我们的心灵。今天，就让我们一同探寻冬日进补不可错过的药膳汤，为这个冬天注入满满的活力与温暖。

三款药膳供选择

咱厝知名中医郭为汀建议，第一道是当归生姜羊肉汤，出自《金匮要略》，具有温中补虚、温阳补肾、祛寒止痛之效，大家不妨一试。

这道药膳组成包含当归20克、生姜30克、羊肉500克，羊肉洗净加工后切块，当归、生姜洗净，放入砂锅中，加清水、料酒、食盐，炖至羊肉熟烂即成。郭为汀表示，该方临床适用于虚寒之证，适合腹痛怕冷者、恶风畏寒者、女性气血虚弱者出现痛经、月经后期，以及长期贫血患者、容易受凉感冒者、年老体虚久病者。但要注意，阴虚火旺体质不适用服用此方。

冬日进补这样做

咱厝知名中医郭为汀建议，饮食应以温补为主，不宜过于大辛大热。冬季干燥，大辛大热之品食用过多，易导致上火，可适当进食羊肉、牛肉、芹菜、白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等，忌生冷之品。根据个人体质、脾胃情况及喜好将食材做成粥、汤等，通过多熬慢

第二道是太子参百合瘦肉汤。太子参100克、百合50克、罗汉果半个、瘦肉750克，将瘦肉洗净切块，太子参、百合、罗汉果洗净。将所有材料放入煲内，加清水适量、少量食盐，用大火煮沸后，改小火煲约1~2小时。该药膳补肺健脾、益气生津、润燥止咳，适用于肺脾气虚者出现气短、咳嗽、口干、咽干、干咳痰少者服用。

第三道是山药枸杞鸽子汤。郭为汀解析说，山药健脾益胃、补肾益精；枸杞养肝明目、滋阴补肾。鸽子则是滋补佳品，具有补肝肾、益气血的作用。山药枸杞鸽子汤，口感鲜美，营养丰富，是冬日里滋养身体的理想选择。它能帮助我们调理脾胃，增强体质，让我们在冬日里也能保持良好的状态。

炖的方式，更利于脾胃吸收且能充分发挥食材的营养价值。需要注意的是，此节气天气干燥，热性体质、阴虚有热的人群应避免进食温燥过热的食物。

除药膳外，郭为汀推荐市民科学泡脚。可选择在睡前（晚上7~9点肾经最弱时期）适度泡脚，滋养肾经。泡脚的同时，还可以按摩足三里、三阴交、涌泉等穴位，促进全身血液循环，亦能加强补肾益精、防病保健的效果。



当归生姜羊肉汤



太子参百合瘦肉汤



山药枸杞鸽子汤

饮食调摄建议

“小儿患支气管炎时，身体营养物质消耗较大，加之患病时胃肠消化吸收功能减弱，因此对患儿要采取少量多餐的方法，给予清淡、营养充分、均衡易消化吸收的半流质或流质饮食。”蓝裕英建议，比如，稀饭、煮透的面条、鸡蛋羹、新鲜蔬菜、水果汁等。同时，应注意给患儿多喝水，可用糖水或糖盐水补充，也可用米汤、蛋汤补给。

在食疗方面，风寒咳嗽可选择苏叶（新鲜为佳）10克、大蒜头1枚、红糖适量。将大蒜去皮、洗净、捣烂，加适量清水与苏叶同煎、煮沸、去渣、加红糖溶化。分2~3次服完，连服3~5天。风热咳嗽可选择鲜橄榄4枚、冰糖适量，橄榄洗净、去核，加入冰糖，加适量清水煮沸，吃橄榄饮汤。每日2~3次，连服2~3天。痰热咳嗽可选择冰糖50克、陈醋100毫升，将冰糖放入陈醋中，待溶解后隔水炖熟，分2次服完，连服3~5天。

在生活起居方面，蓝裕英建议，应让小儿加强身体锻炼，增强体质，多到户外活动，提高抗病能力。注意气候变化，适时增减衣服，防止受凉。尤其是秋冬季节，注意胸腹部保暖。注意保持居室空气流通，避免煤气、油烟、粉尘等不良刺激。应经常协助患儿变换体位，轻轻拍打背部，使液易于排出。最后，蓝裕英提醒，本病在发病过程中出现发热时要注意卧床休息，选用物理降温或药物降温。仔细观察病情变化，若出现气促、鼻煽、口唇青紫等，应及时去医院诊察，以免贻误病情。

六大致病诱因揭晓 快保护好你的胃

国家癌症中心最新发布的数据显示，全国胃癌的年发病人数超过35万，位列所有恶性肿瘤第5位。与此同时，年轻人罹患胃癌的几率也越来越高，防治胃癌势在必行。

患病日趋年轻化

晋江市医院消化内科李龙钦医生介绍，幽门螺杆菌是唯一能在胃中生存的细菌，可引发慢性炎症，显著增加胃癌风险。吸烟会刺激胃黏膜，导致异常细胞增殖，使胃癌风险增加61%，而曾经吸烟者风险增加43%。肥胖与炎症和癌症相关，腰围较大者胃癌风险升高38%。2型糖尿病患者因胰岛素抵抗、高血糖及免疫系统受损，胃癌风险增加。

糖尿病与胃癌有共同的危险因素，如肥胖和不健康饮食。长期饮酒，也是导致胃癌的原因之一。酒精强烈刺激胃肠道，损伤胃黏膜，增加胃癌风险。此外，李龙钦提醒，“闽南人多喜欢腌制食品，但长期食用含亚硝酸盐物质的腌制食品，会增加胃癌风险。”

警惕胃病信号

胃癌早期症状并没有特异性，容易与胃炎、胃溃疡等常见胃病相混淆，发现时大多是中晚期。临床发现，近65%的胃癌患者，发病前有4年以上的胃病史。

胃癌“偏爱”哪些人？李龙钦介绍，目前，胃镜检查结合组织病理活检是诊断胃癌最重要、最可靠的方法。以下几类人建议定期进行胃镜检查：年龄大于40岁；幽门螺杆菌阳性；有胃病，包括萎缩性胃炎、慢性贫血，或者曾经做过胃部手术；有明确胃癌家族史；有长期不良的生活习惯，如抽烟、喝酒、一直吃腌制食品、高盐饮食的人群。

保护胃建议这样做

李龙钦提醒，胃是极易受情绪影响的器官之一，情绪的不适会对胃造成影响，会提高胃炎、胃溃疡等问题的发生概率，焦虑甚至还会引发胃食管反流病。为此，平时也要注意保持心情愉悦。

同时，要养成健康的饮食习惯，均衡饮食，多吃新鲜肉类、新鲜的蔬菜水果，少吃腌制的食品，少吃烧烤、熏制食品。不要吸烟，不要喝酒，不要熬夜。定期体检，定期检查幽门螺杆菌，控制好血糖。保持锻炼，控制好体重。

金井中心卫生院：精准医疗帮扶患者



本报讯 为持续深化党员义工精准医疗结对帮扶活动，践行“我为群众办实事”，发挥党员走前列作用，彰显党员先锋本色，12月5日下午，晋江市金井中心卫生院党支部党员志愿者走访慰问精准帮扶对象和医疗帮扶困难党员。

在走访慰问过程中，党员志愿者详细了解帮扶对象的身体及生活情况，随行的党员医生为帮扶对象进行健康检查和问诊、送医送药、指导调整用药，了解帮扶对象身体健康情况，针对健康状况及生活条件进行健康宣教、指导饮食和功能锻炼，了解公共卫生服务、家庭医生签约落实情况，并送上油米等慰问品。

该院相关负责人张锦红介绍，下一步，晋江市金井中心卫生院将继续认真贯彻落实精准医疗结对帮扶工作，关注群众需求，倾听群众呼声，用心、用情、用力为群众办实事、解难题，增强人民群众的获得感、幸福感和满意度，为打赢精准脱贫攻坚贡献力量。

专家医讯

晋江市中医院爱国楼门诊部：省级男科专家莅临坐诊

本报讯 12月15日，福建医科大学附属第一医院男科医生丁一郎将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间12月15日（星期日）9:00-12:00；诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼115诊室。

丁一郎，福建医科大学附属第一医院主治医师、医学硕士、中国性学会医药科普分会第一届委员会副秘书长、福建省医学会男科学分会青年委员会委员兼秘书、中华预防医学会生育力保护分会生育保存与重塑学组委员，获颁2019年度“中国未来性学家”称号。擅长男性不育症、性功能障碍、精索静脉曲张等男科疾病诊治。

预约方式

洪志坚：13559595176（微信号：135595951762）
晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心：电话预约0595-85674310
公众号预约：晋江市中医院公众号—医院首页—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部