



灵源街道社区卫生服务中心： 家庭病床服务团队获国家级殊荣



传递惠民健康服务
展示基层医界风采
基本公共卫生服务便民普及系列宣传

捷报传来！近日，晋江市灵源街道社区卫生服务中心的家庭病床服务团队，凭借其“家庭病床，让患者在家也有‘医’靠”案例，成功跻身“中国家庭健康守门人”团队典型案例行列，成为全国范围内60个典型案例之一，荣获国家级殊荣。



在家“住院”享受医保

近年来，晋江市不断加大政策扶持，构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，灵源街道社区卫生服务中心紧跟上级政策指导，聚焦辖区居民健康需求，于2023年7月推出全市首家家庭病床后，持续积极探索实践“家庭病床+长护险”的医养结合新模式。

记者了解到，“家庭病床”服务是指患者符合住院指征，但因生活不能自理或行动不便，到医疗机构就诊确有困难，适合在家庭或长期居住场所设立病床，由医护人员定期上门提供适宜的诊疗服务，并在特定病历上记录服务过程的一种医疗卫服务模式。“家庭病床”服务机构可以为诊断明确、病情稳定、符合住院指征，经责任医师评估，适合在家庭或长期居住场所进行检查、治疗、护理和康复

的患者，上门提供“家庭病床”服务。

为全面贯彻落实《健康中国行动（2019—2030年）》《“十四五”国民健康规划》等相关文件要求，进一步促进基层医疗卫生体系健康发展，提高基层医疗卫生服务和家庭健康服务水平，推动乡村振兴战略与健康中国战略有效衔接，国家卫生健康委能力建设和继续教育中心于2024年7月开展了2024年度“中国家庭健康守门人”征集活动，共收到参评案例500余个。经组委会评审，评选出2024年度“中国家庭健康守门人”典型案例：个人案例90个、团队案例60个；2024年度“中国家庭健康守门人”入围案例：个人案例170个、团队案例175个。而灵源街道社区卫生服务中心家庭病床服务团队以“家庭病床，让患者在家也有‘医’靠”案例成功入选。

“送医到家”老有所依

创新服务模式，提升健康服务水平；深化医防融合，推动健康服务创新；科技赋能，构建智慧健康服务平台……近年来，灵源街道社区卫生服务中心在辖区内积极推广“家庭病床+长护险”的医养结合新模式，凭借贴心便民的“家庭病床”服务，让患者在家“住院”照样享受医保报销政策等优质服务，屡获群众好评。

据悉，该中心积极组建由中心全科医生、护士、公共卫生医师、康复治疗科医师等相关专业人员组成的家庭医生团队，为社区居民提供全面、连续、个性化的健康管理服务。团队成员深入社区，定期开展健康教育、疾病预防、慢病管理等活动，有效提升社区居民的健康意识和自我保健能力。

“一张小小的家庭病床，是便民就医暖万家的生动写照，让群众就医负担减轻了，还解决了部分年老体弱、长期卧床或行动不便患者的就医难题。”该中心相关负责人谢加欣介绍，为了更好地服务群众，灵源街道社区卫生服务中心家庭医生团队通过与上级医院建立紧密的合作关系，实现了医疗资源的共享和下沉，为社区居民提供了更加便捷、高效的医疗服务。同时，团队还积极参与公共卫生事件的应急响应，在维护社区健康中发挥重要作用。

当前，灵源街道社区卫生服务中心家庭医生团队正积极引入信息化手段，构建家庭医生签约服务平台。希望通过健康档案电子化、远程医疗咨询、智能健康监测等技术，努力实现对社区居民健康状况的实时监控和精准干预，大力提高健康服务的效率和质量。

冬病冬治 灸疗“登场”



吴颖婵 庄氏中医门诊部
(庄氏正骨堂)中医内科负责人

随着寒冬时节到来，呼吸疾病频发，不少市民选择利用这一时段进行冬病冬治和冬养防病。古老的中医疗法在这个冬天焕发出新的生机，多种灸疗方法纷纷“登场”，为市民的健康保驾护航。咱厝中医师凭借“十八般武艺”，帮助众多患者在家门口解决了问题。

预约者众多

日前，在灵源街道社区卫生服务中心国医馆，中医师正在为市民敷贴三九贴。三九贴作为冬病冬治的常见方法，通过在人体穴位上贴敷中药制成的膏药，持续激发穴位功能，温阳散寒，增强体质。这一疗法不仅适用于呼吸系统疾病，如慢性咳嗽、哮喘等，还适用于消化系统疾病、痛症、妇科疾病及亚健康调理。然而，急性呼吸道感染、发烧期间、特殊体质和对贴敷药物极度敏感者不宜贴敷。

在晋江市池店镇卫生院，中医医务人员也为市民准备了中医茶饮，并进行了针灸治疗。针灸作为中医的传统疗法，通过刺激体表穴位或特定部位，达到温通经络、驱寒除湿、活血化瘀、消肿止痛等效果。在呼吸系统疾病、妇科疾病及多种虚寒证的治疗中，针灸都展现出了显著的疗效。

新灸法受欢迎

在晋江市医院(上海六院福建医院)，康复医学科的医务人员陈思衡正在为市民进行督脉灸。督脉灸是一种针对脊柱部位的灸灸疗法，通过在背部脊柱上铺灸中药粉、生姜和艾绒，起到益肾通督、温阳散寒、壮骨透肌的功效。这一疗法不仅适用于脊柱相关的疾病，如颈椎病、腰椎病等，还适用于妇科疾病、脾胃虚弱、小儿厌食等多种疾病。

此外，火龙罐、葫芦灸等新型灸疗方法也受到了市民的欢迎。火龙罐融合了推拿、按摩、刮痧、艾灸等多种中医疗疗手法，通过特定手法调理身体，无痛且舒适。葫芦灸则是用老葫芦作为灸灸载体，借其性温特性增强灸灸效果，温肾壮阳、散寒祛湿。在晋江市中西医结合医院，他们也开展了艾灸、督灸、腹灸及雷火灸等多个项目。这些灸疗方法各有特色，艾灸通过燃烧艾叶产生的艾热刺激体表穴位，达到温通经络、驱寒除湿的效果；督灸则针对脊柱部位，能更好地起到益肾通督、温阳散寒的功效；腹灸则是以脐部为中心进行大面积的连续隔姜灸，既可温煦腹部，又可对周围的穴位产生直接刺激，提高免疫力；雷火灸则以其药力峻、火力猛、渗透力强的特点，广泛应用于多种疾病的治疗。

冬病冬治强体质

晋江非遗——庄氏中医门诊部(庄氏正骨堂)中医内科负责人吴颖婵医生介绍，“三九天”是一年中最寒冷的时期，各种“冬病”容易发作。因此，该门诊部开展了三九贴、三九灸等多种治疗手段，颇受群众欢迎。然而，她也提醒市民，“冬病冬治”不是所有人都能适用，需要辨证施治。有严重皮肤病、急性发热、咯血的患者，孕妇和2岁以下的婴幼儿，以及实火体质者不适合贴敷或施灸。

对于慢病人群，吴颖婵表示，“冬病冬治”不能代替日常治疗，只是起到减少和预防疾病发作的作用。因此，市民在采用这些疗法的同时，还应保持健康的生活方式，保持良好的饮食和运动习惯，这样才能更有利于健康。“随着多种灸疗方法的广泛应用，相信越来越多的市民能够在寒冬时节享受到中医带来的温暖与健康。让我们共同期待这些古老智慧在新时代的绽放，为市民的健康保驾护航。”吴颖婵说。

晋江市医院晋南分院： 点亮乡村“双报到” 医院党员“显担当”

2024年以来，在广袤的乡村大地上，晋江市医院晋南分院党组织和党员以实际行动诠释着“双报到”的深刻内涵，点亮了乡村角落，展现了新时代党员的担当与风采，为乡村振兴与基层治理现代化贡献智慧与力量。



“双报到”座谈会： 精准对接需求

2024年6月，晋江市医院晋南分院党总支与前港村党总支联合召开“双报到”座谈会，双方重点围绕村需求清单，下沉资源清单、党员服务意向清单进行探讨，并共同制定服务计划，确保后续活动精准对接村民需求。

法治专题讲座，共筑安全医疗环境。2024年11月，为普及法律知识，传递法治精神，双方联合邀请李俊毅律师主讲宪法，深化党员干部、群众宪法意识。讲座结合社会热点，通过生动案例让宪法走进现实，激发学习热情。互动环节热烈，解答法律疑惑。此次活动不仅干货满满，更与“双报到”机制相融合，促进共同营造安全和谐医疗环境，确保就医及医疗服务高效有序。

党员服务再升级：共绘健康乡村画卷

创建党建共建“健康咨询岗”，开展义诊活动、教授中医养生操……2024年11月至12月期间，晋江市医院晋南分院设立了“党员健康咨询岗”。党员志愿者利用业余时间，走进前港村“党建+”邻里中心，为村民提供面对面的健康咨询、疾病预防等服务。他们耐心解答村民疑问，传授健康养生知识，让村民增强健康意识。

该院党员志愿者将党的温暖与中医文化

精髓深度融合，通过详细介绍养生操原理、亲身示范动作，引导村民树立“治未病”观念，村民学习热情高涨。此次活动不仅增强了村民健康意识，更拉近了党员与群众的距离，展现了“双报到”机制的强大生命力。此外，他们还邀请医疗专家团队深入农村，为村民提供免费体检、疾病诊断与治疗建议，让村民在家门口就能享受到高质量的医疗服务，给乡村带来了知识与健康的双重滋养。

书香卫健活动：阅见美好滋养心灵

同心助医暖民心，书香致远再赋能。在读书分享会上，双方党员分享了宝藏书籍和心得体会，互相交流，共同探讨读书带来的感悟和变化。此次分享会的开展，也让双方党员更加坚定了为人民服务的意识，激励他们在新时代的征程中不断奋进。

值得一提的是，他们还联合开展了村

居环境卫生整治活动。党员带头参与村居环境卫生整治，清理垃圾、美化环境，引导村民养成良好卫生习惯，有效改善村居卫生状况，提升村民的生活质量。通过一系列扎实的有效的“双报到”活动，医院党员的付出和努力让乡村焕发出了新的生机与活力，为乡村振兴和基层治理现代化注入了新的动力和活力。

健康课堂

小核桃大效用 核桃灸法助力改善视疲劳

你知道吗？中医“核桃灸”，可助力减缓近视、改善视疲劳。核桃灸，顾名思义，是以核桃皮为灸具的一种独特灸法。它通过将核桃壳作为垫灸物，垫在艾炷下进行施灸，借助艾灸的温热作用和核桃壳中的营养成分，达到温通经络、调和气血、改善眼周组织血液循环的效果。这种疗法不仅操作简便、安全有效，而且温和不刺激，特别适用于儿童及眼部娇嫩的人群。

中医外治的好方法

在现代社会，随着电子产品的普及和学习、工作压力的增大，近视和视疲劳问题日益困扰着广大青少年和职场人士。然而，一种源自中医的传统疗法——核桃灸，正逐渐受到人们的关注和认可，成为缓解近视和改善视疲劳的新选择。

据中医专家介绍，近视初期多属假性近视，早发现、早干预可以抑制近视的进一步发展。核桃灸通过刺激眼部及眼周的穴位，如睛明穴、承泣穴、瞳子髎等，促使眼周

的毛细血管扩张充血，从而通经络、行气血、开窍明目。核桃壳本身富含多种矿物质和微量元素，这些成分在艾灸过程中会透过皮肤被眼部吸收，进一步促进眼部健康。

方法简便功效明显

一名在晋江市医院晋南分院接受核桃灸治疗的患儿家长表示，经过一个疗程的治疗，孩子的视力有了明显改善。原本需要眯着眼睛才能看清的东西，现在逐渐变得清晰起来。这种疗法不仅缓解了孩子对治疗的恐惧，还大大提高了治疗效果。

带着疑惑，记者来到晋江市医院晋南分院儿科门诊了解核桃灸。该院儿科医生赖秋敏介绍，核桃灸并非直接作用于眼球，而是通过对眼部穴位的温和刺激，达到改善视力的目的。这种温和而有效的疗法，使得核桃灸在控制眼部疾患发展方面具有积极意义。同时，核桃中的营养成分还能为眼部提供必要的营养支持，帮助缓解眼干涩，增强视力。



适合孩子改善视力

“除了对近视有显著疗效外，核桃灸还广泛应用于青少年弱视、视疲劳、眼肌麻痹、结膜炎、角膜炎等眼部疾病的辅助治疗。对于长时间使用电子产品的职场人士来说，核桃灸也是一种有效的眼部保健方法。通过定期接受核桃灸治疗，可以有效缓解眼部疲劳，改善眼部血液循环，提高视力质量。”她补充说。

然而，赖秋敏也提醒广大市民，在接受核桃灸治疗时，应选择正规的医疗机构和专业的中医师进行操作。治疗前应做好眼部清洁工作，避免佩戴隐形眼镜等物品。治疗后应注意眼部卫生，避免立即洗脸或触碰眼睛，以防感染。同时，饮食应以清淡为主，避免食用辛辣、刺激性食物。

冬季饮茶好处多

在寒冷的冬日里，一杯温暖的茶饮不仅能驱走寒意，还能对身体带来诸多益处。除了传统的红茶、绿茶等，桑叶茶也是冬日的不错选择。桑叶茶具有疏散风热、清肺润燥、清肝明目的功效，适合在冬季饮用。接下来，为大家推荐几款适合冬天喝的茶饮。

可适当喝热茶

冬至已过，寒风凛冽，气温下降明显。此时养生首避风寒，滋养神气，以养阳气，宜以静态运动为主，早睡晚起，饮食宜清温养阴暖脾胃。

为何说冬季饮茶好处多？对此，晋江市医院康复医学科副主任医师陈巧丽介绍，冬季气温低，人体需要更多的热量来维持体温。此时饮用热茶，尤其是红茶、普洱熟茶等温性茶品，可以起到很好的暖身效果，帮助人体抵御寒冷。此外，茶叶中含有多种对人体有益的成分，如茶多酚、氨基酸、维生素等。这些成分具有抗氧化、提神醒脑、增强免疫力等多种功效，有助于保持身体健康。

建议喝些桑叶茶

桑叶中含有丰富的营养成分，如黄酮类、生物碱、桑叶多糖等。冬日饮用桑叶茶，可帮助缓解燥热、咳嗽等症状，同时还有一定的降血糖、降血脂作用。

“冬季人们往往食欲增加，摄入的食物也相对油腻。此时饮用一些具有消食解腻作用的茶品，如普洱茶、乌龙茶等，可以帮助消化，减轻肠胃负担。”陈巧丽表示，特别是冬季寒冷总感觉没有活力，来一杯热热的茶，立马恢复活力。

牙龈肿痛、咽喉不适、口舌生疮、满脸长痘……当我们身体出现这些症状时，就喜欢用“上火”来解释。饮食不节、饮水不足、熬夜失眠、心理压力、天气干燥等都可能导上炎症症状出现。按照中医五脏学说，火可分为心火、胃火、肝火、肺火、肾火，若不加区分盲目清火，非但不能降火，还可能会对身体造成损伤。对此，建议大家遵医辨证论治，可搭配适宜的茶饮调理身体。

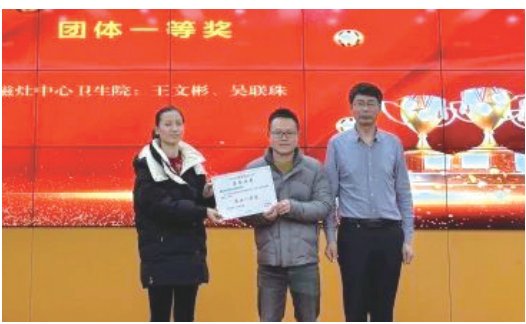
几款茶饮推荐

红枣枸杞茶、陈皮茶、桂圆红枣茶、玫瑰花茶，都比较适合此时饮用。红枣具有补中益气、养血安神的作用，枸杞则能滋补肝肾、益精明目。将红枣和枸杞一起泡茶，既能暖身，又能补充气血，提高免疫力。陈皮有理气健脾、燥湿化痰的作用。冬日饮用陈皮茶，可帮助消化、缓解胃胀，同时还有一定的止咳化痰功效。桂圆能补益心脾、养血安神，红枣则能补气养血，这款茶饮适合气血不足、手脚冰凉的人在冬日饮用。玫瑰花具有疏肝解郁、活血止痛的功效。冬日饮用玫瑰花茶，可帮助舒缓情绪，调节内分泌，让心情更加愉悦。

在饮用茶饮时，还需注意以下几点。茶饮虽好，但也不宜过量，以免影响睡眠或肠胃功能。避免用过热或过冷的水冲泡茶饮，以免破坏茶叶中的营养成分或影响口感。不同的人体质不同，对茶饮的适应性也有所差异，应根据个人体质选择适合自己的茶饮。

健康医讯

晋江市中西医结合医院： 获评技能竞赛团体一等奖



本报讯 近日，晋江市中医院总院举办晋江市中医医医体单位医师“三基”知识及技能竞赛，晋江市中西医结合医院(磁灶中心卫生院)急诊科主治医师王文彬和内科主治医师吴联珠荣获团体一等奖。

据了解，晋江市中西医结合医院始建于1958年，1998年设磁灶分院，2016年6月加挂“晋江市中西医结合医院”牌子并成为福建中医药大学附属人民医院晋江分院，是一家集医疗、预防、保健、康复、健康教育和社区服务为一体的二级乙等综合性公立医院，还是福建省妇幼保健医院、福建医科大学附属第二医院、福建医科大学附属泉州第一医院、泉州市皮肤防治院、晋江市医院、晋江市第三医院等医院的帮扶协助医院，同时也是晋江市中医院医医体成员单位，是晋西北片区的医疗次中心，辐射晋江磁灶镇、内坑镇、西园镇、紫帽镇及南安市官桥镇等地区，服务人群约为35万。

围绕“二甲”创建，坚持“人才兴院”，加快人才队伍建设……近年来，晋江市中西医结合医院不断向上对接高端医疗资源，“柔性”引进23个专家团队长期来院开展门诊坐诊、临床教学、病区查房等工作，涵盖心血管内科、呼吸内科、神经内科、消化内科、风湿免疫科等众多学科。

该院坚持以中西医结合为主要发展方向，坚持走以中西医结合发展康复医学为特色的内涵式高质量发展路子，以医院发展和群众需求为导向，以重点学科、专科建设突破和中医药特色提升为抓手，以提高科研能力和临床医疗水平为目标，现已开展儿童中医体质调理门诊、肾病科、针灸推拿科、中医外科、中医内科、康复医学科等特色专科门诊。

伴随着各方面综合能力的提档升级，让群众在家门口就能享受到高质量的医疗服务，该院的优质服务也屡获群众好评。