



健康服务送上门 用心守护“夕阳红” 老年人免费体检等你来参加



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

健康体检便捷暖心

在过去,许多老年人因为行动不便或信息不畅,往往难以享受到全面的健康体检服务。而今,咱厝不少卫生院、社区卫生服务中心的公卫科工作人员直接将健康体检送到村居,让老年人在家门口就能享受到专业、便捷的健康服务。

“体检项目涵盖了生活方式及健康状况评估、体格检查、辅助检查、心电图、腹部彩超及中医药健康指导等多个方面,全面而细致。65周岁及以上常住居民,均可享受。”晋江市灵源街道社区卫生服务中心副书记施金堆介绍,老年朋友们可以咨询自身所在的街镇卫生院/社区卫生服务中心参加集中体检,也可联系工作人员,自行到院进行免费体检。

记者了解到,伴随着相关宣传工作的开展,这一惠民举措受到了很多群众的好评与欢迎,不仅极大地节省了老年人的时间和精力,更让他们感受到了来自社会的温暖和关怀。许多老年人在得知这一消息后,纷纷表示要积极参加体检,为自己的健康把关。



细致检测守护健康

在英林镇中心卫生院组织开展的一次进村老年人集中体检活动中,记者看到医务人员以高度的责任心和专业的技能,为每一位老年人进行

细致入微的检查。从身高、体重、体温等基本指标的测量,到血常规、尿常规、肝肾功能等辅助检查的进行,每一个环节都严格把关,确保数据的准确性和可靠性。

“特别值得一提的是,中医药健康指导作为此次体检的一

大亮点,受到了老年人的热烈欢迎。”英林中心卫生院副院长张贻善告诉记者,医务人员在健康体检中还根据老年人的体质和健康状况,为他们提供了个性化的中医养生建议,有助于帮助咱厝老友更好地调理身体、预防疾病。

体检报告及时反馈

记者了解到,体检结束后,咱厝医务人员还会为老友及时反馈体检报告。有的会在7天内将体检报告送至相应的村卫生所,方便老年人及时领取并了解自己的健康状况;有的则会亲自发放并进行当面解读,此举更是赢得了诸多老友的点赞好评。

此前,青阳街道社区卫生服务中心医务人员吴明芽在一场进社区活动中认真为老友解读体检报告。随后,她告诉记者,

“体检报告的及时反馈、健康管理持续跟进,是这项惠民工作的重要一环。对于体检中发现的异常情况,医务人员进行及时的健康指导和干预,有助于确保老年人的健康问题得到及时有效的解决。”

此外,咱厝各大卫生院还积极推广家庭医生签约服务,为老年人提供更加全面、连续的健康管理服务。通过家庭医生生的定期随访和健康管理,老年人的健康状况得到了持续的关注和改善。

惠民小贴士

晋江市卫建局相关负责人介绍,老年人作为社会的宝贵财富,他们的健康问题关系到整个社会的和谐与稳定。咱厝各大卫生院、社区卫生服务中心每年都会组织开展65周岁及以上老年人免费健康体检活动,我们诚挚地邀请每一位符合条件的老年居民积极参与此次体检活动,让我们共同为老年人的健康保驾护航。共筑健康防线,守护“夕阳红”。

年后减肥进行时 咱厝内分泌科医生 分享实用干货



医生简介

李美蓉 晋江市医院内分泌科副主任医师,擅长糖尿病及其并发症和甲状腺疾病、肥胖症、痛风的诊治。

随着春节假期结束,许多人开始面对体重增加的问题。尤其是上班族,由于时间紧张,更需要在有限的时间内找到有效的减肥方法。为此,我们特别邀请了晋江市医院内分泌科副主任医师李美蓉,为大家分享一些年后减肥的实用干货。

李美蓉指出,过完年后,人们的身体重往往还处于过年的节奏中,高油高脂的食物摄入过多,加上休息不足,导致身体出现油腻、口干舌燥、疲劳等症状。此时,不宜立即进行高强度的运动或极端的节食,而应该先通过一些温和的方式,让身体逐渐适应减肥的节奏。

首先,李美蓉建议每天喝2~3杯蔬菜汁。蔬菜汁不仅富含丰富的纤维素和维生素,还能帮助肠道和肝脏排毒,对改善气色也有很好的效果。可以选择自己喜欢的新鲜蔬菜,如胡萝卜、菠菜、芹菜等,用榨汁机榨成汁饮用。在喝蔬菜汁的同时,还可以搭配2粒维生素B和1粒维生素C。维生素B能加快身体的新陈代谢,维生素C则有助于解毒,两者结合起来,能更有效地促进身体的健康减肥。如果不喜欢榨汁,也可以选择蔬菜粉冲水喝,如羽衣甘蓝粉、甜菜根粉等,同样能达到很好的效果。

其次,李美蓉建议将主食换成全粒燕麦片。燕麦片富含膳食纤维和β-葡聚糖,能降低胆固醇,稳定血糖,还能增加饱腹感,减少食物的摄入量。过年后,由于身体油腻、疲劳,糖脂代谢的通道容易被堵塞,此时吃燕麦片能帮助身体清理代谢通道,促进身体的健康减肥。最好是一天三餐都吃燕麦片,每餐30克,用开水冲泡即可。连续吃三天,你会发现肚子变软,排便也更加顺畅。

最后,李美蓉推荐每天空腹走路。空腹运动虽然能快速燃烧脂肪,但过年后立即进行高强度的空腹运动,身体可能会吃不消。因此,可以先从空腹走路开始,每天早晨空腹去上班,在路上多走走,到了办公室再吃燕麦片。午饭和晚饭前,也可以多走走路,这样不仅能增加身体的消耗,还能促进肠胃的蠕动,帮助消化。空腹走路的速度可以因人而异,走得快点的话,半小时能消耗200大卡,慢点也能消耗150大卡。而且,空腹走路减的是纯脂肪,对于想要减肥的人来说,是一个非常不错的选择。

当然,除了以上三个方法,李美蓉还提醒大家,年后减肥要注意饮食的均衡和适量,避免暴饮暴食和过度节食。同时,也要保证充足的睡眠和适量的运动,这样才能让身体更健康、更有效地减肥。

雨水节气 不妨试试儿推保健

雨水时节,春风拂面,细雨绵绵,大地回春,万物复苏。在这个充满生机与希望的季节,儿童的身心健康也迎来了新的成长契机。中医认为,儿童为“纯阳之体”,生机蓬勃,发育迅速,但脏腑娇嫩,形气未充,易受外界环境影响。因此,在雨水时节,结合自然节气,运用小儿推拿这一绿色疗法,不仅能够增强孩子的体质,还能助力其健康成长,达到事半功倍的效果。

陈埭中心卫生院儿科负责人杨火燃介绍,通过家庭推拿保健,缓解春季常见不适及辨证施治的个性化方案,有助于让孩子们在春雨的滋润下茁壮成长。

儿推保健正当时

雨水时节,自然界阳气初生,人体气血也开始由内向外发散。此时,小儿推拿能够顺应天时,调和气血,增强体质。推拿通过手法作用于小儿体表的特定穴位,以调和阴阳、疏通经络、行气活血、扶正祛邪,从而达到预防疾病、促进生长发育的目的。家长可在家中为孩子进行简单的推拿保健,如摩腹、捏脊等,以调和脾胃、增强体质。

“很多家长都来咨询,平时在家如何为孩子进行推拿保健。在此,为大家分享这份简单有效的家庭推拿小贴士。”杨火燃介绍,摩腹和捏脊是两种简单有效的保健方法。家长可以手掌根部紧贴孩子腹部,以脐为中心,顺时针方向轻轻摩动,每次5~10分钟,可消食导滞、促进消化。捏脊时,让孩子俯卧,家长以拇指、食指和中指捏住孩子脊背两侧的皮肤,从尾椎向大椎方向捏提,每次3~5遍,可调和气血、增强体质。



缓解春季常见不适

“春季,气温多变,儿童易患感冒、咳嗽、过敏等疾病。小儿推拿通过刺激特定穴位,能够调节脏腑功能,增强免疫力,有效缓解春季常见不适。”杨火燃介绍,小儿推拿是一种绿色疗法,备受家长、患儿的喜爱。值得一提的是,这样的手法,不仅可以缓解感冒咳嗽(推拿风池、肺俞、大椎等穴位,可祛风散寒、宣肺止咳),对于改善过敏体质也有不错的疗效(推拿迎香、脾俞、足三里等穴位,可调和脾胃、增强抗过敏能力)。

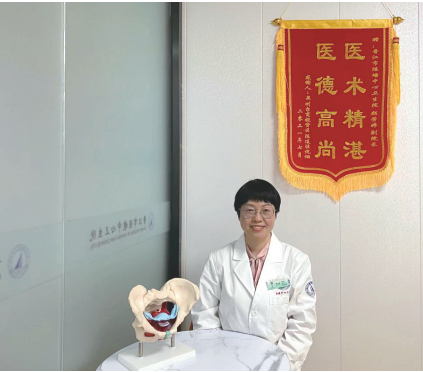
个性化儿推方案

“当然,小儿推拿并非千篇一律,而是

需要辨证施治,根据孩子的体质、病情及节气变化,制定个性化的推拿方案。家长在为孩子进行推拿时,需注意观察孩子的反应,如有不适应立即停止,并寻求专业医师的帮助。”杨火燃表示。

想要进行专业儿推,杨火燃建议:首先,应进行体质辨识。建议家长带孩子到专业医疗机构进行体质辨识,了解孩子的体质特点,以便制定更适合的推拿方案。其次,借助节气进行推拿。在雨水等节气前后,结合孩子的体质特点,选择相应的穴位进行推拿,以增强效果。最后,专业指导和操作也很关键。对于不熟悉推拿手法的家长,建议在专业医师的指导下进行,以确保推拿的安全性和有效性。

陈埭中心卫生院:获赠锦旗 医患情深



“医术可信,医德可靠!”2月10日早上,晋江陈埭中心卫生院的妇产科诊室里,一面鲜红的锦旗格外引人注目。这面锦旗背后,是一段医患之间充满信任与感激的温馨故事,也是对该院副院长颜芳婷及全体医护人员辛勤付出的最好肯定。

信任发芽 医者仁心

故事的主人公王女士是一位家住青阳街道的宝妈。2024年年底,怀孕晚期的她因为对分娩疼痛的恐惧,一直在寻找一位技术精湛的产科医师。

经过多方打听,她找到了陈埭中心卫生院的颜芳婷医生。颜芳婷以其专业的技能和亲切的态度,很快赢得了王女士的信



任。在整个孕期,颜芳婷对王女士的关怀无微不至,从饮食指导到个性化的产检,每一项都尽心尽力,两人之间建立了朋友般的医患关系。

生死时速 守护生命

终于,分娩的日子到了。王女士选择在陈埭中心卫生院找颜芳婷进行分娩。然而,产程发动后,王女士却遇到了顺产困难。在这关键时刻,手术室、麻醉科、妇产科团队紧密配合,如同一台精密的机器,每个部件都发挥着至关重要的作用。

经过团队共同努力,颜芳婷成功为王女士实施了剖宫产手术,诞下了一名健康的男婴。术后,颜芳婷和麻醉师还为王女士实施了无痛管理,大大减轻了她的疼痛。

身体康复 获赠锦旗

住院期间,颜芳婷每天都亲自去查房,为宝宝体检,指导王女士进行母乳喂养,并仔细检查她的伤口和子宫恢复情况。同时,颜芳婷还根据王女士的恢复状况,制定了个性化的诊疗方案。在妇产科护士的精心护理下,王女士很快实现了早排气、早拔尿管,并在术后第2天就下地活动。产后42天随访时,颜芳婷再次为王女士提供了个性化的产后康复指导,并安排了多项个性化的康复措施。这些措施有效地帮助王女士快速修复了身体,让她重新焕发了活力。

颜芳婷在妇产科从业已经25年余,她凭借丰富的临床经验和专业技能,陪伴着无数宝妈安全走过了怀孕、分娩、产后康复的历程。她始终将细心、爱心、责任心和工作热情融入日常工作中,赢得了众多宝妈和患者的信任和好评。颜芳婷经常挂在嘴边的一句话是:“我们做医生的要感恩宝妈、患者的信任,要对得起她们对我们的信任。我们要用专业知识和能力好好帮助她们。”

“这面锦旗不仅是对我医术和服务的肯定,更是对陈埭中心卫生院全体医护人员辛勤付出的认可。”颜芳婷表示,在未来的日子里,陈埭中心卫生院将继续秉承“以患者为中心”的服务理念,为广大患者提供更加优质的医疗服务。

家门口的健康守护 龙湖镇陈店村 一体化卫生所正式启用



本报讯 近日,晋江市龙湖镇陈店村一体化卫生所正式揭牌启用,标志着基层医疗服务体系进一步完善,村民们在家门口就能享受到便捷、高效的医疗服务。龙湖镇副镇长蔡文习、晋江市医院晋南分院院长洪天姿、副院长蔡秀群,龙湖镇社会事务服务中心主任吴松纯,陈店村党支部书记施正儒等领导嘉宾出席仪式。

洪天姿在致辞中表示,晋南分院将坚持以人为本,加强队伍建设,优化服务流程,共同推动基层医疗卫生服务能力的全面提升。

揭牌仪式结束后,晋江市医院晋南分院的医生们立即投入紧张而有序的义诊活动中。内分泌科、呼吸内科、心血管内科、中医科等多个科室的医生齐聚陈店村卫生所,为村民们提供面对面的健康咨询和诊疗服务。

村民们闻讯而来,现场人头攒动。医生们耐心细致地为每一位村民解答疑问,提供个性化的健康建议。有的村民表示,自己一直担心身体状况,但去医院又太远不方便,这次义诊活动真是解了他们的燃眉之急。除了专业的医疗咨询,医务人员还为村民们提供了免费的测血压、血糖、心电图等健康检查。通过这些检测,村民们可以及时了解自己的身体状况,做到早发现、早预防、早治疗。一位村民在测完血压后,感激地说,“这样的活动真是太好了,让我们这些老年人不用跑远路就能检查身体。”

在义诊活动现场,医务人员还同步举办了疫苗接种健康宣教活动。他们通过发放精美的宣传资料与现场生动的讲解,向村民们广泛宣传了“防大于治”的健康生活方式的宝贵价值。

为了让健康理念更加深入人心,医务人员还特别为村民们准备了预防感冒的香囊及滋补养生的四物汤。这些小小的礼物不仅传递了医务人员的关爱之情,更让村民们感受到了中医养身的魅力所在。一位村民在领取香囊后表示,“以前总觉得中医离自己很远,但今天听了医生们的讲解和体验了这些中医服务后,我觉得中医就在我们身边,真的很实用。”

晋江市医院开展 消除“艾梅乙”母婴传播 宣传活动



本报讯 为进一步加强孕产妇了解消除“艾梅乙”母婴传播知识,提高健康素养水平,2月18日上午,晋江市医院(上海六院福建医院)开展了“消除‘艾梅乙’母婴传播,孕育健康未来”专题健康宣传活动。

活动伊始,产科副主任郭海莲为准妈妈及家属讲解妊娠合并“艾梅乙”相关知识,并介绍该院营造无歧视医疗环境举措,让准妈妈们了解预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播的措施,引导她们主动接受艾滋病、梅毒和乙肝的咨询、检测和治疗。随后,产科医护人员为门诊候诊的准妈妈发放了消除“艾梅乙”母婴传播宣传页,并现场提供咨询服务。

在此,该院相关医务人员呼吁:不要歧视传染病病人,我们提倡人文关怀。在消除“艾梅乙”母婴传播的工作中,晋江市医院(上海六院福建医院)也将持续积极营造友好、无歧视的医疗环境,为感染者提供公平、及时、有效的医疗服务,维护母婴健康权益、降低母婴传播风险,共同消除“艾梅乙”母婴传播。

专家医讯

上海康复医学专家 到晋江市医院坐诊

本报讯 今日,晋江市医院(上海六院福建医院)迎来康复医学学科马燕红教授名医工作室开诊。此次共有马燕红教授、江澜主任、马峥主任3位上海专家前来,为市民提供优质的康复医学诊疗服务。

马燕红教授为上海市第六人民医院康复医学科主任,今日于门诊四楼康复医学科诊区坐诊。市民可通过扫描二维码或拨打蔡医生电话15705951015进行预约。专家门诊名额有限,预约时需携带晋江市医院的门诊卡、病历及过往病史资料。此外,专家每月来晋江的门诊、手术资讯,市民可持续关注“晋江市医院”“福建省晋江市医院”微信公众号获取。

马燕红教授在骨科康复领域有着深厚的造诣,创新性提出骨科康复CEST体系,擅长骨科围手术期康复、复杂创伤、运动损伤等康复策略与运动治疗技术。该院相关负责人介绍,此次上海专家的到来,为晋江市民提供了难得的就诊机会,也展示了晋江市医院在康复医学领域的不断提升和发展。