

晋江市中西医结合医院:惠民新举措! 65岁老年人体检再添家属福利

关爱老年人健康,是社会各界关注的焦点。近日,晋江市中西医结合医院推出了一项创新举措,为参与国家基本公共卫生服务免费体检的65岁及以上老年人送上一份特别的“健康大礼”——家属免费体检卡。这一举措不仅将“医养结合”理念落到了实处,更让健康与关爱在家庭中传递。



晋江市中医院医共体发布健康小屋服务预告



近日,晋江市中医院官方微信公众号正式发布了晋江市中医院医共体健康小屋3月服务预告。为市民提供了全面、便捷的健康管理服务。记者了解到,健康小屋是以多元化的服务内容和专业的医疗团队,致力于为市民打造一个贴心的健康管理平台。

据悉,晋江市中医院医共体健康小屋提供的服务涵盖了日常保健指导、健康讲堂、中医功法保健、健康监测以及基本公共卫生服务等多个方面。市民可以在这里享受到中医内科医师、护士的义诊服务。医务工作者将为市民提供中医体质辨识、健康咨询、健康教育、用药指导等日常保健服务。同时,健康小屋还有健康讲堂,定期举办中医保健、慢病防治、健康生活方式指导等健康课程,旨在普及健康知识,帮助市民养成良好的健康生活习惯。

值得一提的是,健康小屋还特别推出了中医功法保健服务,通过传统功法八段锦的教学,帮助市民疏通经络、强身健体。此外,健康小屋还提供免费测量血压、血糖的服务,让市民能够轻松管理自己的身体健康。

为了满足市民多样化的健康需求,晋江市中医院医共体健康小屋还特别邀请了多位经验丰富的中医专家坐诊。这些专家在内分泌、消化系统、针灸推拿等领域有着深厚的造诣,将为市民提供专业的健康指导和诊疗建议。

除了专业的医疗服务外,晋江市中医院医共体健康小屋还注重基本公共卫生服务的宣传和推广。他们积极宣传国家基本公共卫生服务政策,为市民建立健康档案,提供老年人体检、慢病管理及随访、家庭医生签约等服务,进一步提升了市民的健康保障水平。

晋江市中医院医共体健康小屋相关负责人表示,“我们始终坚持以市民为中心的服务理念,通过提供全方位、便捷的健康管理服务,为市民的健康保驾护航。希望广大市民能够积极参与到健康小屋的活动中来,共同营造健康、和谐的社会氛围。”

此次晋江市中医院医共体健康小屋服务预告的发布,不仅为市民提供了更加便捷、全面的健康管理服务,也进一步展示了晋江市中医院在医疗服务领域的专业实力和责任担当。相信在晋江市中医院医共体健康小屋的助力下,市民们的健康水平将得到进一步提升。

健康问答

老人如何健康运动

读者:老年人怎么运动更科学?

晋江市中医院健康管理中心:劳动不能代替体育锻炼,体力劳动是某个或几个肢体环节(肌肉群)不断重复的单调运动,如割稻子、麦子等就是长期弯腰动作。相比之下,科学的体育锻炼能促进全身各环节与肌肉群的全面、均衡发展。锻炼动作不宜突然过大,老年人如果运动时动作幅度过大、强度过高或者负荷总量过大,都容易造成运动损伤。参与运动之前应该挑选合适的运动装备,做好运动准备,做好运动后的整理,如快走、慢跑、太极拳、游泳、乒乓球、舞蹈等,注意运动量的控制,以及器材、场地、环境、时间、气候的选择。

家属体检卡:爱的传递,健康的延续

健康是幸福晚年的基石,而定期体检则是保障健康的重要手段。通过体检,可以及早发现潜在的健康问题,采取有效的治疗措施,将疾病扼杀在萌芽状态。这不仅能够减轻老年人的痛苦,还能节省医疗费用,提高生活质量。近年来,咱厝各大街镇65岁及以上的老年人正享受着国家基本公共卫生服务带来的免费体检福利。而今,这一福利再次升级。

日前,晋江市中西医结合医院通过各个渠道发布通知:只要辖区内老年人参与体检,其直系亲属(配偶、子女)即可领取一张专属的免费基础体检卡。这张体检卡涵盖了体格检查、血常规、尿常规、血糖、血脂四项、肝功能三项、肾功能三项(包含尿酸)、心电图等多个基础体检项目,旨在为家属们提供一次全面的健康检查机会。

令人欣喜的是,凭此卡增加其他体检项目,如肿瘤筛查、颈动脉彩超、肺部CT、胃肠镜检查等,均可享受折扣优惠。这一叠加优惠,无疑为家属们的健康保障提供了更多选择,也体现了医院对居民健康的深切关怀。



全面体检项目:专业守护,健康无忧

“什么是老年人免费体检?”“非晋江人也可以参加吗?”谈及这一福利,仍有不少人对此一知半解。为此,记者采访了晋江市中西医结合医院副院长洪龙。他告诉记者,“为扎实落实基本公共卫生服务,精准把控辖区老年人健康实情,让老年人充分受益于国家公共卫生福利,凡是辖区内长住人群,均可享受这一福利。”

记者了解到,对于老年人而言,这一免费体检项目可谓十分全面。除了基础体检项目外,还包括腹部B超(肝胆胰脾)、中医体质辨识等专

项检查。这些检查项目不仅能够帮助老年人及时了解自己的身体状况,还能为家庭医生团队提供准确的健康数据,从而量身定制个性化的健康方案。体检结束后,该院的家庭医生团队将一对一为老年人分析结果,提供专业的健康指导和建议。这种细致入微的服务,让不少“不认字”“对医学知之不多”的老年人在享受体检福利的同时,也能感受到来自医者的温暖与关怀。

便捷体检安排:贴心服务,温暖人心

为了让更多老年人能够享受到这次体检福利,晋江市中西医结合

医院精心安排了体检时间和地点。老年人可以选择在磁灶镇辖区各村(具体地点另行通知)进行集中体检,也可以选择在医院门诊一楼健康管理中心内健康小屋进行体检。这样的安排既考虑到了老年人的便利性,也体现了医院对居民需求的深刻洞察。

在体检前,医院还特别提醒老年人需空腹8小时(高血压患者可正常服药),并携带本人身份证、医保卡等相关证件。对于需要携带家属体检卡的家属们,也请务必准备好关联老年人的体检报告或老年人身份证,以便核对信息。如需了解更多关于此次体检活动的详情,可拨打咨询电话0595-68008513进行咨询。

英林镇中心卫生院中医骨伤科:妙灸巧推显奇效 仁心仁术获赞誉

2月12日,晋江市英林镇中心卫生院中医骨伤科再次收获了一面饱含患者深情与感谢的锦旗。这面锦旗不仅彰显了对该院副主任医师洪晓明及其团队精湛医术的高度认可,更是对他们仁心仁术的赞誉。

一面锦旗 一份真挚的感谢

当天上午,英林镇洪先生手捧一面写有“妙灸巧推祛疾苦 仁心医治如亲人”的锦旗,走进该科的诊室。这面锦旗凝聚着洪先生对洪晓明团队深深的感激之情。

据悉,洪先生因常年在外工作,患有腰椎间盘突出,长期饱受腰痛及双下肢麻木的困扰,生活极为不便。趁着春节假期,他再次来到这个熟悉的家乡寻求帮助。洪晓明为其进行了细致检查,并制定了个性化的治疗方案。通过精准的针刺治疗,仅三天时间,患者的疼痛感就消失了,行走恢复正常。这份来自中医学的神奇疗效,让其及其家属深感震撼和感激。

骨伤治疗 这些干货要知道

在洪晓明的治疗下,患者的腰痛和脚麻症状得到了极大缓解。那么,中医骨伤治疗究竟有哪些值得我们了

解的内容呢?

作为中医骨伤科的常用方法,针刺疗法通过刺激相关穴位,缓解疼痛、疏通经络。洪晓明提醒,针刺疗法需在专业医生指导下进行,以确保安全和效果。推拿按摩通过手法作用于人体的特定部位,调节机体生理、病理状况,达到治疗效果。同样,推拿按摩也需在专业医生指导下进行,避免不当操作造成损伤。此外,利用中药煎煮后产生的蒸汽熏蒸和洗涤全身或局部,可活血化痰、消肿止痛、温经散寒,对缓解骨伤疼痛效果显著。

洪晓明强调,中医骨伤治疗注重整体观念和辨证施治,根据患者病情制定个性化治疗方案。同时,患者在治疗期间保持积极心态和合理生活习惯,对康复至关重要。

仁心仁术 医者仁心暖人心

“在洪医生这里治疗七八年了,现在腰痛、脚麻频率越来越少。洪医生妙手仁心,还总是开解我,让我感受到了家人般的温暖。”洪先生的话语中充满了洪晓明的感激和信任。在治疗过程中,洪晓明医生耐心倾听患者的诉说,缓解其紧张情绪,用一颗仁心温暖了患者的心扉。

该院院长洪天德表示,这面锦旗不仅是对洪晓明主任及其团队的感



谢,更是对他们仁心仁术的最高赞誉。英林镇中心卫生院中医骨伤科秉持全心全意为患者服务的宗旨,用精湛的医术为患者带去健康和希望。未来,该院将继续坚守这份责任和使命,不断提升医疗品质和服务水平,做有品质的医疗、有温度的医者,为更多患者带来健康和幸福。同时,也希望通过中医骨伤科的治疗,让更多人了解中医、信任中医、受益于中医。

健康守护无性别之分 男性也可接种HPV疫苗啦!

1月8日,国家药品监督管理局(NMPA)传来重大利好消息:HPV疫苗的适应症新增了男性接种群体!这意味着,不仅9~45岁的女性,9~26岁的男性也可以按需接种HPV疫苗了。这一举措无疑为更多适龄男性提供了健康保障。那么,HPV对男性而言究竟意味着什么呢?让我们一起深入了解。

感染不分性别 防护同等重要

“男性女性都可能感染HPV。”晋江市安海镇卫生院预防接种门诊负责人陈金锁告诉记者,提到HPV,大家往往会立刻联想到女性宫颈癌。然而,事实上,HPV感染不分性别,男性同样面临感染风险。男性的感染风险也不容忽视。HPV病毒是一种非常普遍的性传播病毒,不仅影响女性健康,同样威胁着男性的健康。因此,预防HPV感染不仅是女性的责任,也是男性的责任。

陈金锁介绍,HPV感染并非仅限于生殖器官,它可以通过多种途径传播。性行为虽然是主要的传播途径,但母婴传播和直接接触传播(如皮肤黏膜接触)同样可能导致感染。感染可发生在咽喉、口腔、肛门等多个部位。因此,无论男女,都有可能成为HPV病毒的感染者。

HPV≠宫颈癌 男性也要重视HPV

“提到HPV,很多人第一时间想到的



就是宫颈癌。然而,HPV病毒并不仅仅威胁女性的宫颈健康。对于男性而言,高危型HPV持续感染同样可能导致严重的健康问题。除了肛门癌和生殖系统,HPV感染还可能增加伴侣患宫颈癌的风险。陈金锁说,HPV感染途径多样,全面了解、科学防护是关键。一项基于人群的队列研究显示,任何一方持续感染HPV都可能增加伴侣的感染风险。一方持续感染,伴侣间HPV传播风险增加1.25倍。这意味着,男性感染HPV不仅威胁自身健康,还可能对伴侣的健康造成潜在威胁。因此,主动预防HPV相关疾病,将健康的主动权掌握在自己手里,是每一位男性的责任。

“早接种早保护,有助于我们将健康

主动权掌握在自己手里。”陈金锁表示,随着HPV科普的开展,女性对于HPV防范意识逐渐增强。然而,男性对于HPV的认知和防范意识仍然相对薄弱。现在,随着HPV疫苗适应症新增男性接种群体,男性也有了主动预防HPV相关疾病的有效手段。有接种意向的男性可以积极行动起来,通过接种疫苗为自己和伴侣的健康提供有力保障。

小贴士

晋江市安海镇卫生院预防接种门诊日常开展HPV疫苗接种服务。有接种意向的用户可以拨打咨询电话0595-85729802了解接种事宜。接种地点位于晋江市安海镇卫生院一楼预防接种门诊。接种者携带本人身份证和医保卡即可前往接种。

健康课堂

春练健身有讲究

随着春天的到来,万物复苏,人们纷纷走出家门,投身于各种锻炼活动中,以期在新的一年里拥有一个健康的体魄。然而,春练健身并非随意而为,其中蕴含着许多讲究。我们邀请了晋江“非遗”庄氏正骨的保护单位——庄氏中医门诊部(庄氏正骨堂)中医内科负责人吴颖婷,为大家带来一场关于春练健身的健康科普课。

春练前的准备:体检与选择最佳时间

春天是健身的好时节,但如果你在春季是首次参加锻炼,或者是在长期休息后重新开始锻炼,那么最好先进行一次全面的身体检查。吴颖婷医师强调,即使你自我感觉良好,医生也可能通过专业的检查,发现你身上潜在的健康问题,从而避免你在未来的锻炼中出现不必要的麻烦。

体检不仅能帮助你了解自己的健康状况,还能让你在医生的指导下,选择最适合自己的锻炼项目。每个人的体质和健康状况都不同,因此锻炼的方式和方法也应因人而异。通过体检,你可以更加明确自己的锻炼目标,制定更加科学合理的锻炼计划。

春季锻炼的时间选择同样至关重要。吴颖婷医师建议,早晨进行户外活动时,应选择避风向阳、温暖静谧、空气清新的地点,如旷野、公园或草坪等。早晨气温较低,空气湿度较大,人体散发的热量也多,因此在锻炼时要注意保暖,不要顶风跑步,更不宜脱衣露体锻炼。

当感到太热出汗时,应及时调整锻炼强度,避免过度劳累导致身体不适。此外,春季天气多变,外出锻炼时要密切关注天气预报,避免因天气突变而影响锻炼效果或造成身体伤害。

春练中的注意事项:适度与多样化

春练健身要适度,不能盲目追求高强度、长时间的锻炼。吴颖婷医师指出,适度的锻炼可以增强体质、提高免疫力、促进新陈代谢,而过度的锻炼则可能导致身体疲劳、肌肉拉伤、关节受损等不良后果。

因此,在锻炼时要根据自己的身体状况和锻炼经验,合理安排锻炼强度和时长。初学者可以从低强度、短时间的锻炼开始,逐渐增加锻炼强度和时长。对于已经有一定锻炼基础的人来说,也要注意不要过度锻炼,以免对身体造成不必要的伤害。

春季锻炼的方式多种多样,可以根据个人喜好和身体状况选择适合自己的锻炼方式。除了常见的跑步、散步、游泳等有氧运动外,还可以尝试一些力量训练、柔韧性训练等无氧运动。多样化的锻炼方式不仅可以提高锻炼效果,还可以增加锻炼的乐趣。

此外,吴颖婷医师还建议,在春季锻炼时可以结合中医养生理念,进行一些中医健身操、太极拳等中医特色锻炼。这些锻炼方式不仅可以增强身体免疫力,还可以调节身体机能、缓解压力、提高生活质量。

本期特邀嘉宾

吴颖婷,中医内科副主任医师,毕业于原福建中医药大学(现福建中医药大学),医学学士。泉州市中医学学会治未病分会委员、二级公共营养师。2022年入选晋江市中医专家名医录,2024年认定为庄氏正骨代表性传承人。她拥有国家实用新型专利一项和国家发明专利一项。她以中医辨证论治为主,将传统中医与现代医学相结合,擅长风湿痹证各类痛症诊疗、中医治未病、青少年生长发育调养、体质调养等。



专家医讯

心血管内科专家林胜辉 坐诊中医院爱国楼门诊部

本报讯 近日,晋江市中医院发布专家医讯,心血管内科副主任医师林胜辉将于3月2日亲临该院爱国楼门诊部坐诊,为晋江市民提供专业的血管疾病诊疗服务。

据悉,林胜辉副主任医师拥有丰富的临床经验,从事心血管内科临床工作已逾20年。他对冠心病、高血压病、心律失常、心力衰竭等心血管疾病的诊治和康复具有丰富的专业知识和独到的见解。近10年来,他还致力于中医体质辨证研究及中医药在心血管病上的应用研究,致力于为患者提供更全面、更个性化的治疗方案。

此次坐诊时间为3月2日(星期日)上午08:00至12:00,地点位于晋江市中医院爱国楼门诊部106诊室(晋江市梅岭街道新华街392号)。为了方便市民就诊,晋江市中医院提供了多种预约方式,市民可以通过拨打预约电话0595-85674310预约,或者通过关注“晋江市中医院”公众号,在“医院首页-门诊预约-晋江市中医院爱国楼门诊部(旧爱国楼门诊部)-内科-心内科-心内科(林胜辉名医生工作室)”进行在线预约。

相关链接

国家级名老中医药专家 莅临晋江市中医院坐诊

本报讯 近日,晋江市中医院发布了一则令广大患者振奋的专家医讯:国家级名老中医药专家黄俊山主任将于3月2日亲临该院爱国楼门诊部坐诊,为广大患者提供专业、权威的中医诊疗服务。

据了解,黄俊山主任是国家重点研发计划课题负责人、国家重点科学技术带头人,同时也是国家中医学心理学及学术带头人,拥有丰富的临床经验和深厚的学术造诣。他擅长治疗失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱等多种内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症及保健养生调理,深受患者信赖和好评。

此次黄俊山主任的到来,将为晋江及周边地区的市民提供一次难得的就诊机会。其坐诊时间为3月2日(星期日)上午08:00—12:00和下午2:30—4:30,地点位于晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室(晋江市梅岭街道新华街392号)。为了方便市民就诊,晋江市中医院提供了多种预约方式,包括电话预约挂号(预约电话:0595-85674310)和公众号预约(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-睡眠门诊-睡眠、中医内科)。

晋江市中医院相关负责人表示,此次黄俊山主任的坐诊不仅是一次高水平的医疗服务活动,更是一次难得的健康知识普及及机会。该院将借此机会进一步加强中医药文化科普工作,提高市民的健康素养和自我保健能力。