

陈埭中心卫生院：在烟火气中感受中医魅力

辨体质、学养生、品茶饮、看中医、做理疗……为弘扬中医药文化，传承国医精髓，3月21日晚，由晋江市卫健局、陈埭镇人民政府主办，晋江市陈埭中心卫生院、西滨镇卫生院、晋江吾悦广场承办的“中国国医节”中医夜市义诊活动在吾悦广场火热举行。晋江市卫健局二级主任科员许辉荣，陈埭镇党委副书记黄清景、便民服务中心主任蔡景琳，泉州市中医院主任医师苏再发，晋江市卫健局中医药管理科负责人陈金桂，陈埭中心卫生院党总支书记、院长洪文挺等出席了活动。

浓浓烟火气

活动首先由陈埭镇太极拳协会带来八段锦和功夫扇表演。八段锦是中医养生文化的瑰宝，动作柔和流畅，既能强身健体，又能修身养性。而功夫扇则是传统武术与艺术的完美结合，刚柔并济，充满力量与美感。

“凡大医治病，必当安神定志……”晋江经济报的小记者们齐声诵读

《大医精诚》。在诵读中，重温药王孙思邈悬壶济世的仁心仁德与大爱情怀，激励他们传承优秀传统文化，树立文化自信。

中医夜市活动内容丰富多样，包括中医专家义诊、中医药适宜技术体验、中药茶饮、中医药知识展览、护脊操教学等，不断吸引着广大群众前来咨询体验，大家品味着中药茶饮，体验着免费的中医诊疗技术，形成不一样的“烟火气”。

悠悠药草香

活动现场，由泉州市中医院主任医师苏再发以及陈埭中心卫生院内科、体质调理科、中医妇科、康复理疗科等科室的中医师组成的义诊团队，为前来咨询的群众提供免费的中医健康诊疗服务，耐心细致地答疑解惑。在中医适宜技术体验区，主办方为群众提供了免费的耳穴埋豆、艾灸、拔罐、小儿推拿等中医适宜技术，让他们感受中医外治的独特魅力。在中



药茶饮区，医院提供的风木归藏饮、玫玉净颜饮等养生茶饮备受欢迎，大家细细品尝中药茶饮的淡淡药香，在品尝中感受“药食同源”的魅力，感受中医养生的智慧。在中医药知识展览区，医护人员围绕常见的健康问题，免费开展测血压血糖、健康咨询等服务。现场还放置了中医药知识

图片展板供群众浏览，并发放中医药知识宣传材料，宣传中医药健康理念。现场还有护脊操教学，帮助大家通过简单的动作保护脊柱健康，培养良好的体态习惯。

此次“中国国医节”义诊活动，让中医药文化以多元形式走进生活，惠及百姓健康，更激活了传统医

学的时代生命力！活动累计服务300余人次，发放中药香囊100份。今后，该院相关负责人表示，医院将继续深入开展中医药文化宣传活动，让中医药文化以生动有趣的方式融入人们的生活，营造“信中医、用中医、爱中医”的浓厚氛围，掀起“中式养生”新风潮。

晋江市医院开设减重代谢外科门诊

在快节奏的现代生活中，肥胖已成为许多人面临的严峻挑战。它不仅影响我们的体型美观，更是一种慢性代谢性疾病，可能引发高血压、糖尿病、睡眠呼吸暂停综合征等一系列健康问题，严重影响生活质量。许多“胖友”在减肥路上屡战屡败，甚至因此患上糖尿病、月经不调、睡眠呼吸暂停等疾病，健康亮起红灯。



记者了解到，晋江市医院（上海六院福建医院）减重代谢外科门诊开设后，市民十分关注。那么，该门诊有何特别之处？让我们一探究竟。

减重代谢外科门诊健康新希望

今年全国两会期间，“体重管理”成为民生热词，国家卫健委主任雷海潮宣布持续推进“体重管理年”三年行动，呼吁全社会共同参与体重管理。这一举措不仅彰显了国家对国民健康的深切关怀，也让更多人意识到科学管理体重的重要性。

肥胖，不仅是体型问题，更是健康警钟。面对肥胖带来的种种困扰，日前，晋江市医院（上海六院福建医院）积极响应国家号召，开设了减重代谢外科门诊，为肥胖及相关代谢性疾病患者带来了新的希望。该门诊的设立，标志着医院在肥胖症及相关代谢性疾病的治疗领域迈出了坚实的一步。

哪些情况下需要前往减重代谢外科门诊呢？该院相关负责人介绍，对于患有糖尿病、呼吸暂停综合征、血脂超高、尿酸高以及并发症多的患者，建议尽快前往该门诊进行评估。专业的医疗团队将根据您的具体情况，制定个性化的治疗方案，帮助您科学减重，恢复健康。

单孔腹腔镜技术微创减重轻松享瘦

据悉，晋江市医院（上海六院福建医院）在减重代谢手术领域取得了显著成果，已成功开展多例单孔腹腔镜下袖状胃减重手术。该手术仅需在腹部开一个约2厘米的小切口，即可完成手术操作，具有创伤小、恢复快、疼痛轻、疤痕不明显等优点，真正实现了“无痕无痛”的减重效果。

单孔腹腔镜袖状胃减重手术通过切除部分胃组织，缩小胃容量，从而减少食物摄入量，达到减重目的。同时，该手术还能调节胃肠道激素分泌，改善糖代谢，对肥胖症合并2型糖尿病、高血压、高血脂症等代谢性疾病患者具有显著疗效。

李新宇主任作为医院普外科及胃肠、疝与腹壁外科的负责人，拥有丰富的临床经验和高超的手术技巧。他表示，减重代谢外科门诊的设立是医院学科建设的重要成果，也是医院践行“以患者为中心”服务理念的具体体现。未来，该门诊将继续秉承“微创、精准、快速康复”的理念，不断学习和引进国内外先进技术，为更多肥胖及代谢性疾病患者提供安全、有效、优质的医疗服务。



就诊小贴士

在晋江市医院（上海六院福建医院）的精心治疗下，越来越多的肥胖患者重获健康，重拾自信。门诊时间定于每周一（全天），地点位于门诊三楼特需门诊第八诊室。您可以通过关注微信公众号【晋江市医院】，点击菜单栏进入“掌上医院”，选择“预约挂号”页面，科室选择“外科”→“减重代谢外科”，即可轻松预约专家。

情暖耆年 医心相伴 老年人免费体检活动温情开展

近日，为积极落实国家基本公共卫生服务政策，提升老年人健康管理水平，晋江市各大基层医疗机构（街道社区卫生服务中心及镇级卫生院等）全面启动2025年度老年人免费体检活动，为辖区内65周岁及以上老年人送上一份温暖而贴心的健康关怀。

老年体检有序进行中

在罗山街道，记者在活动现场看到，前来体检的老人们在医护人员的引导下有序排队，依次进行各项检查。

该院院长蔡维裁告诉记者，老年人体检项目丰富，心电图检查，精准捕捉心脏电生理活动，排查心脏潜在隐患；彩超设备则深入身体内部，清晰呈现肝脏、胆囊、胰腺、脾脏等重要脏器的形态结构，助力在早期阶段发现疾病的蛛丝马迹，是切实切实的惠民、便民、利民的好福利。

为保障此次活动的顺利推进，晋江市罗山街道社区卫生服务中心精心筹备，通过社区公告、微信公众号推送以及电话通知等多元渠道，广泛宣传活动信息。同时，合理规划体检时间，采用错峰引导的方式，确保每位老人都能在舒适的环境中接受检查。活动现场配备了充足的医护人员，随时为老人提供引导、咨询等贴心服务，全力保障体检流程的顺畅。

打造“防一诊一治一康”服务链条

日前，在梅岭街道，记者看到晋江市医院梅岭院区的医务人员在为辖区群众



进行老年体检。在检验区，血常规、生化、尿酸、尿检和血糖检测有条不紊地进行。这些检测能够精准反映老年人的身体机能与代谢状况，为疾病的诊断提供关键依据。特别增设的中医体质辨识环节，深受老人欢迎，中医师运用中医理论，结合老人的症状、体征和生活习惯，为他们制定个性化的养生调理方案。此外，针对老年人常见的认知功能衰退和眼部疾病问题，活动专门安排了认知功能筛查和白内障筛查，为老人们的脑部和视力健康筑牢防线。

“医防融合的核心优势在于以‘全周期的健康管理’为核心，打造‘防一诊一治一康’服务链条，真正实现群众小病不出社区、大病精准转诊、慢病全程管理。”

该院相关负责人吴玉兰介绍，在该医院院区内的健康体检区，也常有老友自行前往医院进行到院免费体检。记者随机采访了一位到院体检的老友。他告诉记者，“这样的惠民政策、免费体检活动既贴心又便利，不仅免去了前往大医院长时间排队的困扰，更能让我们老友就近在家门口享受专业、优质的医疗服务，真切感受到了政府和社区对我们的关怀与重视。”

值得一提的是，晋江市医院梅岭院区还根据体检结果，为每位老人建立详细的健康档案，对发现的健康问题进行跟踪随访，提供专业的健康指导和治疗建议，切实将健康关怀落到实处，让辖区老年人拥有更加健康、幸福的晚年生活。

晋江市疾控中心：持续行动，共创无结核未来



3月23日下午，咱厝第30个“世界防治结核病日”宣传活动燃情落幕！本次活动在风景如画的八仙山公园盛大举行，活动由晋江市卫生健康局牵头，联合泉州市疾控中心、晋江市疾控中心、晋江市医院、梅岭街道办事处、梅岭街道社区卫生服务中心等多家单位共同举办，以“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”为主题，旨在进一步推动社会各界对结核病防治工作的关注与参与。

义诊咨询健康体检 贴心服务暖人心

活动现场，医护人员提前到位，以饱满的热情投入义诊服务中。他们耐心细致地解答市民们关于健康的各类疑问，

公园健步走 寓教于乐传递防病知识

本次活动的一大亮点是公园健步走活动，吸引了众多市民的热情参与。活动路线沿途设置了多个健康打卡点，每个站点都融入了结核病防治的相关知识，让参与者在享受运动乐趣的同时，也能轻松学习并掌握防病知识。

健步走的队伍中，既有年轻家庭，也有中老年朋友。大家边走边聊，不时驻足于打卡点前，参与互动游戏。现场气氛热烈而和谐，活动有效提升了公众对结核病防治的认知度和参与度。

童趣画作展创意 防病理念深入人心

值得一提的是，本报的小记者们在此次活动中大放异彩，他们化身“防痨小卫士”，用五彩斑斓的画笔描绘出自己对结核病防治的理解和想象。

一幅幅充满童真与创意的作品，不仅生动形象地展示了结核病防治的知识点，更体现了孩子们对健康生活的美好憧憬和对社会公益的热情参与。这些作品不仅赢得了现场观众的阵阵赞叹，更通过媒体的广泛传播，让防病理念深入人心，激发了更多人的健康意识和责任感。

活动的成功举办，是晋江市在结核病防治道路上迈出的坚实一步。晋江市疾控中心健教科科长叶福全表示，接下来，该中心将继续深化与各方的合作，把结核病健康教育办到学校、社区、企业等关键场所，通过更多样化的内容和形式，如线上讲座、社区讲座、工作坊等，不断提升公众的健康素养，形成全社会共同关注、参与结核病防治的良好氛围。“我们坚信，通过全社会的共同努力，定能早日实现终结结核病流行的目标，为人民群众的健康福祉贡献力量。”叶福全说。

健康医讯

关注肠道健康 晋江市医院开展义诊活动

本报讯 不少人正经历便秘困扰，却因尴尬而默默忍受。3月28日，晋江市医院（上海六院福建医院）将举办“‘便’通人和，畅享人生”主题义诊活动。

本次活动由福建省中医药大学附属第二人民医院柯晓教授带领的便秘治疗专家团队为市民提供免费咨询、筛查及健康指导等服务。活动还将普及科学防治知识，帮助大众正确认识便秘，提升肠道健康管理意识。

义诊时间为3月28日上午8:30—10:30，地点在晋江市医院综合门诊楼三楼特需诊区。同时，上午11:00—12:00还将举办健康讲座，由方文怡、柯敏辉等专家主讲。市民可通过拨打电话15506957696预约。

此次义诊活动是一次难得的就医机会，欢迎广大市民积极参与，共同关注肠道健康，拥抱健康人生。

晋江市第三医院：关注老年睡眠健康

本报讯 为响应“健康中国”战略要求，日前，晋江市第三医院党总支联合晋江青鸟世嘉康复医院共同举办“关注老年人睡眠与健康”主题座谈会。活动聚焦老年群体睡眠健康问题，通过专业科普与互动体验相结合的方式，切实提升老年康复患者健康管理水平。

活动现场特别设置了健康促进环节，护理团队带领老年患者进行“拍打经络操”和“手指保健操”训练，通过简单易学的肢体活动帮助调节自主神经功能。同时开放低频脉冲治疗体验区，运用物理疗法帮助缓解躯体不适，多维度改善睡眠质量。

本次座谈会通过专题讲座、健康操教学、物理治疗体验等多元形式，系统化传授睡眠健康知识。该院院长洪焜昆表示，今后将继续以党建为引领，持续探索党建与业务融合新模式，持续发挥睡眠医学专科优势，完善老年健康服务体系，为构建健康老龄化社会贡献力量。

厝边医讯

灵源街道社区卫生服务中心：世界防治结核病日



本报讯 在2025年世界防治结核病日到来前，为增强社区居民对结核病防治的认识，近日，灵源街道社区卫生服务中心走进灵水社区开展了以“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”为主题的健康咨询活动。

活动现场，该中心医务人员免费为居民测量血压和血糖，耐心解答他们关于健康方面的问题。同时，医务人员还积极向居民普及结核病防治知识，详细讲解结核病的传播途径、预防措施及治疗方法。医务人员强调，结核病是一种可防可治的疾病，只要大家提高警惕，加强预防，就能有效终结结核病的流行。

为了让居民对结核病防治知识有更加深入的了解，现场除设置宣传展架、宣传横幅及发放宣传单外，医务人员还向居民详细介绍了结核病防治的优惠政策，包括免费结核病筛查、治疗及药品提供等。此外，对于家庭经济困难的结核病患者，政府还提供了医疗救助和生活补助，以减轻他们的经济负担。同时，医务人员还宣传了基层医疗机构的诊疗优惠政策，鼓励居民在社区卫生服务中心等基层医疗机构进行常见病、多发病的诊疗，享受更加便捷、经济的医疗服务。



灵源街道社区卫生服务中心 获评家庭医生服务典型案例

本报讯 3月13日—16日，由中国老年保健协会、厦门市基层卫生协会、中安标准医学研究院、北京铃医申雅医疗技术研究会、《中国全科医学》杂志、福建省医师协会全科医师分会、福建省医学会全科医学分会、福建省中西医结合学会全科医学分会、全科界联合主办，上海交通大学医学院附属仁济医院、《中华全科医学》杂志、厦门大学医学中心、厦门大学附属翔安医院、厦门市仙岳医院学术支持，全科界、家医界媒体支持的“2025第四届家庭医生发展大会”在厦门市召开。

灵源街道社区卫生服务中心选送的案例“家庭病床，让居民在家也有‘医’靠”被评为“家庭医生服务典型案例”；该中心施金堆同志被聘为中国老年保健协会家庭医生分会委员。

健康问答

奶制品每日摄入多少合适？

读者：每日适宜摄入多少奶制品？
咱厝国家二级公共营养师黄胜红答：奶类是一种营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品，奶类可以提供优质蛋白、维生素B，尤其是钙的良好来源。人们可尝试选择适合自己身体状况的奶制品，如鲜奶、酸奶、老年人奶粉等，并坚持长期食用。推荐的食用量是每日300-400ml牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。