



这项免费体检福利你领取了吗？

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

日前，为深入实施国家基本公共卫生服务项目，进一步关爱老年人身体健康，晋江市陈埭中心卫生院持续开展辖区内65周岁及以上的老年人免费健康体检活动。据了解，该福利老友们一年可领取一次，这样的惠民福利旨在提升老年人的生活幸福指数，让健康伴随银发岁月。



中医理疗

市民体验：便捷可靠更安心

张大爷是陈埭镇的一名退休教师，今年已经70岁了。他一直以来都很注重自己的身体健康，但平时忙于家务和照顾孙子，很少有时间去医院做全面体检。得知陈埭中心卫生院为老年人提供免费体检的消息后，他立刻预约了体检。在体检过程中，医生发现张大爷的血压偏高，且存在轻度脂肪肝。针对这些情况，医生为张大爷制定了详细的饮食和运动计划，并建议他定期监测血压。通过一段时间的调理，张大爷的血压得到了有效控制，脂肪肝也有所改善。他感慨地说：“这次体检真是及时雨，让我对自己的身体状况有了更全面的了解，也提醒我以后要更加注意身体健康。”

此次免费体检活动不仅为老年人提供了便捷的健康服务，也让他们更加关注自己的身体状况。孙佐罗表示，该院公共卫生部将继续致力于提升老年人的健康水平，让每一位老年人都能享受到健康、幸福的晚年生活。

体检细则告诉你

陈埭中心卫生院相关负责人孙佐罗介绍，本次体检活动面向陈埭镇内连续居住满半年及以上的居民，出生日期需在1960年12月31日之前，不限户籍。

为了方便老年朋友们，陈埭中心卫生院特别在陈埭院区D栋一楼慢病管理中心和洋埭院区全科诊室设立了体检窗口，每天上午8:00至11:00，下午2:30至5:00开放，免费

体检活动时间将持续至11月30日。体检项目不仅包括了基础的体温、脉搏、呼吸、血压等体格检查，还有血常规、尿常规、生化全套(涵盖肾功能、肝功能、血糖、血脂)、HIV筛查、心电图、腹部B超(肝胆胰脾)等辅助检查。此外，专家们还将对老年人的生活方式和健康状况进行评估，包括体育锻炼、饮食、吸烟、饮酒及慢性疾病等情况。值得一提的是，该院内科医生还将提供个性化的健康指导，中医专家则进行体质辨识，为老年人量身定制健康方案。更有家庭医生签约服务，为老年人的健康保驾护航。

晋江市第二医院(安海医院)：传承中医精髓 筑就健康基石

日前，晋江市第二医院(安海医院)在安海公园举办以“传承中医精髓 共筑健康民生基石”为主题的活动，通过义诊体验、文化展示及互动科普等多种形式，让市民深度体验中医药的独特魅力，以此向第九十六届中国国医节致敬。

惠民义诊 搭建健康桥梁

活动当天，随着八段锦养生操的集体展演，市民们在刚柔并济的招式中深切体会到了“治未病”的中医理念，为启动仪式增添了传统与现代交织的独特魅力。

义诊无疑是活动的焦点所在。由该院医共体精心组织的15名中医专家组成“名医团”，现场为市民把脉问诊，提供专业指导。同时，康复和护理团队也带来了针灸、刮痧、拔罐、穴位敷贴、艾灸等中医外治法，吸引了众多市民排队体验。活动当天，共提供免费诊疗服务近800人次，并发放了中药养生汤包、艾草锤、养生锤、点穴棒等中医特色礼品300余份，切实将健康福祉送到市民手中。

文化浸润 科普丰富有趣

“我们致力于让中医千年智慧在当代焕发生机，深入人心。”该院相关负责人陈青云介绍。在中医药灯谜区，百余条趣味谜题让市民在欢声笑语中学习中医药知识。“白果打一中药？银杏！”“答对了！”中医药灯谜区欢笑声不断，百余条趣味谜题让市民在竞猜中学习知识。文化展区内，中草药辨识、经络



模型演示、丹膏丸散展陈等摊位吸引了众多亲子家庭的驻足。孩子们在药剂师的悉心指导下，学习称量药材，亲身体验“一把戥子调百草”的传统技艺。而在养生茶饮区，益气养血茶、保肝茶、四神乌鸡汤等中药茶饮和药膳，更是让市民深刻理解了“药食同源”的中医理念。

陈青云表示，“我们将继续推动千年岐黄之术在传承中创新，在惠民中绽放光彩，为守护百姓健康贡献新时代的力量。”

躺着也能补阳气 铺灸疗法 助力改善亚健康体质

“每天坐办公室超过10小时，周末还要加班赶方案，感觉身体被掏空了。”在晋江一家家装公司工作的林晓雯，是朋友眼中的“拼命三娘”。然而，长期久坐导致的腰椎间盘突出、频繁感冒和手脚冰凉，让32岁的她成了中医科的“常客”。在同事的推荐下，林晓雯尝试铺灸疗法改善体质，没想到受益颇多。

现象：中医获咱厝年轻一族喜爱

记者采访发现，在晋江市中医院针灸推拿科，像林晓雯这样的年轻患者越来越多。该科室相关负责人陈国旺介绍：“近三年接诊的亚健康人群中，25-40岁占比从18%升至41%，教师、销售、白领等高压职业尤为突出。”

解读：什么是中医铺灸疗法？

铺灸，这一源自《黄帝内经》的古老疗法，被誉为“灸中之皇”。陈国旺介绍，其原理是通过姜蒜隔灸饼与艾柱的热辐射效应，刺激人体阳脉之海的督脉，达到“调和气血、温阳散寒”的功效。

该院相关医务人员演示治疗过程：患者俯卧露出腰背，医生沿脊柱铺姜蒜隔灸饼，再叠放三角锥状艾柱，点燃后热力层层渗透。“艾绒的纯阳之性配合姜蒜的辛温发散，就像给身体注入小太阳。”医务人员解释：“夏季阳气最盛，铺灸能借助天时‘趁热打铁’，不过全年施灸同样有效。我们根据患者体质辨证施灸，单次治疗约半小时，3-5次为一个疗程。”

指南：铺灸的适应症与禁忌症

“治疗时需保持环境温暖，治疗后6小时内避免吹风受凉，配合清淡温热饮食效果更佳。”陈国旺介绍，铺灸适宜人群不少，比如，慢性呼吸系统疾病(慢性支气管炎、哮喘等)、消化系统疾病(脾胃虚寒、慢性胃肠炎)、骨关节疾病(颈椎病、强直性脊柱炎)、妇科疾病(宫寒痛经、产后调理)、亚健康状态(畏寒怕冷、免疫力低下)均适宜。急性感染期、严重心脑血管病、孕妇禁用；阴虚火旺体质(舌红少苔、夜间盗汗)、过敏体质、糖尿病及姜汁过敏者需谨慎。

专家医讯

福建医科大学 附属协和医院专家 到晋江市中医院坐诊

本报讯 3月29日起，福建医科大学附属协和医院胸外科徐驰主任将每周末驻点晋江市中医院，进行坐诊、查房及手术。

3月29日(周六)上午9:00-10:30，徐驰主任将在晋江市中医院门诊二楼206诊室坐诊。徐驰主任是中国医师协会胸外科医师分会青年委员，擅长肺、食管、纵隔等胸部良恶性肿瘤的微创外科治疗，尤其在肺结节的良恶性鉴别上准确率高达90%以上。

患者可通过添加微信联系人蔡世贤、拨打医院预约中心电话0595-85691234或关注晋江市中医院公众号进行预约。预约时请留意选择“协和医院胸外科徐驰主任(双主任制专家、门诊206诊室)”。

全国名中医将到 晋江市中医院坐诊

本报讯 4月1日，全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家、福建中医药大学附属第三人民医院中医老年病科(心脑血管)蔡晶教授，将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。

蔡晶教授，福建中医药大学修园临床医学院副院长，中医老年病(心脑血管)专家，香港大学访问学者，福建省高层次人才。其擅长中西医结合诊治眩晕、头痛、关节痛等老年性疾病，高血压、高血脂等心脑血管疾病，以及更年期综合征、中医体质调理等，尤其于帕金森综合征的中西医结合治疗。

坐诊详情：
时间：4月1日(星期二)14:30-17:30
地点：晋江市中医院爱国楼门诊部四楼402诊室(晋江市梅岭街新华街392号)
预约方式：
1. 电话预约：拨打0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)
2. 公众号预约：关注“晋江市中医院”公众号，依次点击“医院首页—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—内科—中医内科专家—中医内科(福建中医药大学李灿东名中医工作室)”
温馨提示：就诊时请携带以往病历、检查报告等，以便医师更好地为您提供诊疗服务。

本周日福建医科大学 附属第一医院权威专家 到中医院坐诊

本报讯 日前，记者从晋江市中医院获悉，福建医科大学附属第一医院男科权威专家周辉良教授，将于3月30日亲临该院爱国楼门诊部坐诊。

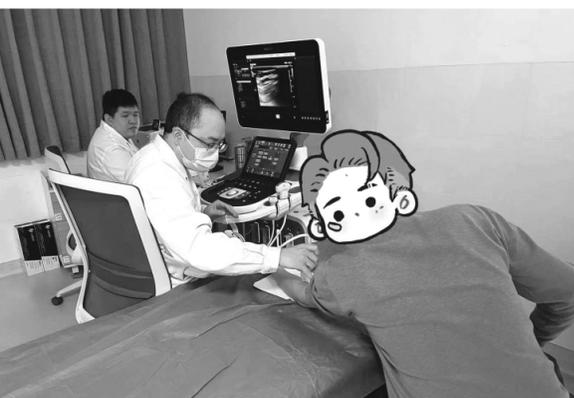
坐诊详情如下：
时间：3月30日(星期日)上午9:00至12:00。地点：晋江市中医院爱国楼门诊部一楼115诊室(晋江市梅岭街新华街392号)。

据了解，周辉良教授任全球华人男科及性医学学会副主席等职务，荣获多项国内外大奖，具有深厚的学术造诣和丰富的临床经验，擅长男科疾病的诊治。

预约方式多样：
1. 联系人洪志坚，电话及微信13559595176。
2. 拨打中医院预约服务电话0595-85674310。
3. 关注“晋江市中医院”公众号，在线预约泌尿外科、男科专家号。
晋江市中医院泌尿外科专家团队实力强劲，提供泌尿系结石、肿瘤等疾病的微创手术治疗，欢迎广大患者前来就诊。

晋江市医院血友病义诊：多学科联动 传递爱与希望

血友病，这一罕见的遗传性凝血功能障碍疾病，如同一张无形的网，紧紧束缚着患者的生活。凝血因子VIII或IX的缺乏，让患者的血液凝固能力大幅下降，即便是轻微的外伤，也可能导致长时间的出血。日前，在晋江市医院(上海六院福建医院)，一场由肿瘤、血液科牵头，联合骨科、康复医学科、超声医学科及青阳街道卫生服务中心的血友病义诊活动举行，“照亮”了血友病患者的生活。



多学科专家齐聚

血友病的治疗需要跨学科的专业医护人员提供全面、综合的医疗服务和疾病管理。

活动当天，晋江市医院(上海六院福建医院)的门诊大厅内人头攒动，来自各地的血友病患者及家属纷纷前来参加义诊活动。肿瘤、血液科的血友病专家副主任医师，以其丰富的专业知识和耐心的态度，为

每一位前来咨询的群众解答日常护理、检查结果、用药规范等疑问。他的专业解答，如同一剂强心针，让焦虑的患者和家属看到了希望。

该院骨科常务副主任郑勇强教授，以其深厚的学术造诣，现场科普血友病相关性骨病的治疗策略。他深入浅出的讲解，让患者和

家属对血友病骨病有了更清晰的认识，也为他们提供了更多的治疗选择。

康复医学科田夏阳主治医师，围绕康复锻炼、关节保护等相关问题，为群众进行了详细的指导。他强调，合理的康复锻炼对于血友病患者来说至关重要，不仅可以减轻症状，还能提高生活质量。

提供免费检测与彩超

在义诊现场，超声医学科林海滨主治医师为群众提供了免费的关节彩超服务，通过专业的检查，评估患者的关节状态，为他们制定个性化的治疗方案。

而施珊珊护士则负责为参与义诊的群众抽血，进行免费的凝血因子抑制物、凝血因子活性检测及VWF检测。这些检测项目，对于血友病患者来说，是了解自身病情、制定治疗方案的重要依据。

在义诊活动现场，血友病患者小张告诉记者，自从患上血友病，他的生活发生了翻天覆地的变化。每一次出血，都让他感到无比的恐惧和无助。但今天，他在这里感受到了来自医护人员的关爱和温暖，也看到了治疗的希望。他感

激地说：“感谢晋江市医院(上海六院福建医院)的医生们，是你们让我看到了生活的希望。”

据悉，晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院)肿瘤、血液科，成立于2008年，是福建省血液病专科联盟单位、泉州市血液病专科联盟、血液病规范化诊疗学院建设单位。

多学科联合义诊 晋江三院助力 全民睡眠健康



本报讯 近日，在第25个世界睡眠日到来之际，晋江市第三医院(晋江市精神卫生中心)以“健康睡眠，优先之选”为主题，携手睡眠医学科、心理科、中医科、康复科等多学科团队，于晋江八山公园隆重举办了一场大型惠民义诊活动。此次活动通过专业诊疗、健康科普与特色体验相结合的创新模式，为市民带来了全链条的睡眠健康管理服务，旨在增强公众的睡眠健康意识。

义诊现场特设精准诊疗区，由睡眠医学科专家坐镇，通过标准化量表对市民的睡眠质量进行全面评估。该院医务人员结合每位市民的个体化症状，量身定制诊疗方案，有效解决了失眠障碍、昼夜节律紊乱等睡眠难题。这一举措，不仅让市民对自己的睡眠状况有了更清晰的认识，更为他们提供了科学的改善方法。

心理健康与睡眠质量息息相关。在心理支持区，专业心理医师运用专业量表为市民开展心理健康筛查，通过认知行为疗法等科学手段，指导市民调整心态，从而改善睡眠质量。该院睡眠医学科吴丹告诉记者，这一区域的设立，不仅体现了医院对市民心理健康的高度重视，更为市民提供了心理调适的有效渠道。

在中医调理区，该院医生凭借丰富的经验和精湛的技艺，通过脉诊、舌诊等传统诊断方法，为市民提供个性化的中医诊疗建议。同时，中医耳穴埋豆等特色疗法也吸引了众多市民体验。这些传统中医手段在调节睡眠方面的独特优势，得到了市民们的广泛认可和赞誉。

该院院长洪培昆表示，未来，医院将继续结合业务特色，采取更多形式的科普活动，为更多有需求的市民提供帮助，共同筑牢群众睡眠健康防线。