

# 基层院长说公卫 聊聊健康惠民暖心事

## 本报健康融媒服务平台新栏目获好评



在晋江这片充满活力的土地上，健康始终是人们最为关注的话题之一。为此，本报健康融媒服务平台积极响应社会关切，在本报视频号推出了全新专栏——“院长说公卫”。这一专栏通过视频形式，邀请各大基层医疗机构的院长讲解国家基本公共卫生服务项目及医院的相关惠民举措，旨在增强公众健康意识，促进普惠利民更好地享受这一惠民服务。目前，该视频号专栏发布2期，我们也通过各种渠道收到了不少读者的反馈、建议与好评。

记者了解到，随着“院长说公卫”视频专栏的持续推出，晋江市中西医结合医院（又称磁灶中心卫生院，以下简称晋江市中西医结合医院）推出的“老人体检，家属同享免费福利”这一惠民新举措正在被越来越多的市民所熟知和认可。让我们行动起来，关爱老年人，守护家庭健康，共同构建一个更加和谐美好的社会。



### 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

#### “院长说公卫” 获读者好评

“这个视频号专栏的形式很新颖！”“很有意思！让院长来为我们讲解惠民政策，内容很清楚详实。”“为你们点赞！通过视频科普，我们这才知晓了咱厝的这些惠民好政策、好福利！”……伴随着“院长说公卫”这一视频号专栏的开设，不少读者朋友纷纷表达了自己的想法和建议，其中不乏好评。

读者叶丽告诉记者，“信息时代，很多惠民政策我们反而不知

晓。这次的主题宣传真的非常不错，还留有医院的联系方式，方便我们进行进一步的咨询、了解。”其中，晋江市中西医结合医院院长蔡良友的主题访谈更是赢得了咱厝读者的广泛认可和热烈反响。读者们纷纷表示，通过这一平台，他们不仅获取了权威的健康资讯，还感受到了医院对民众健康的深切关怀。

#### 国家基本公共卫生服务： 65周岁老年人 免费体检全攻略

国家基本公共卫生服务项目是一项旨在提高全民健康水平的重大民生工程。对于65周岁及以上的老年人而言，每年一次的免费健康体检更是重中之重。这项服务涵盖了体格检

查及血常规、尿常规、血糖、血脂、肝功能、肾功能等多项检查，旨在通过全面细致的检测，及早发现潜在的健康问题，实现“早发现、早诊断、早治疗”。

蔡良友表示，“通过体检，可以及早发现潜在的健康问题，达到‘早发现、早诊断、早治疗’的目的，同时也让老年人及其家庭更加省钱、省心、省心。此外，我们的医生团队还将提供‘一对一’结果分析和中医药咨询等个性化健康方案。”

#### 晋江市中西医结合医院： 老人体检 家属同享免费福利

作为全国敬老文明号，达到社区医院建设标准单位，晋江市中西医结合医院在关爱老年人健康方面始终

走在前列。除了每年为65岁及以上老年人提供免费体检外，今年该院还特别推出了“老人体检，家属同享免费福利”的新举措。这一创新举措不仅体现了医院对老年人健康的重视，更将关爱延伸到了老年人的家庭成员中。

蔡良友表示：“我们希望通过这一举措，进一步推动家庭健康意识的提升。老年人的健康不仅关乎个人，更关乎整个家庭的幸福与安宁。在此，我呼吁辖区内老年朋友抽出时间，在家人的陪伴下，到医院进行免费体检，同时领取一份免费的家属体检卡。希望大家能够在繁忙的生活中抽出时间，关注自己的健康。”

在体检现场，记者随机采访了几位到院享受这一福利的老年人和家属。他们纷纷表示，这样的举措让他们感受到了医院的人文关怀和贴心服务。而医院还充分考虑一些不方便到院体检老人的实际情况，也精心安排了到村集中体检服务，为那些行动不便的老年人提供了极大的便利。

晋江市中西医结合医院健康体检咨询电话0595-68008513；健康体检地点：该院一楼健康管理中心。



扫一扫  
观看视频

## 清明时节话养生



本周五，清明节将至。清明扫墓是国人敦亲睦族及行孝品德的具体表现。这一天，人们外出祭扫扫墓，悼念故人，各地还组织丰富多彩的户外文体活动。

你知道吗？这一传统习俗中，也蕴含着健康养生智慧。中医认为，人应四时，春季万物生长，机体也是如此。立春之后体内肝气随着春日渐升而愈盛，在清明之际达到最旺。常言道过犹不及，如果肝气过旺，对脾胃会产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收，还可造成情绪失调、气血运行不畅，从而引发各种疾病。

#### 运动疗法身心同健

清明时节，扫墓祭祖是必不可少的传统习俗。在扫墓过程中，跪拜仪式不仅是对先人的尊敬与怀念，更是一种自然的运动疗法。弯腰伸背、手掌双膝触地、叩头及地等，这些动作能够活动人体主要的关节和骨骼肌，促进血液循环，缓解冬季累积的僵硬感。

除了跪拜，清明节还有踏青、放风筝等传统活动。这些活动不仅能够让人们享受春天的美好，还能有效缓解精神压力，使心胸开阔，心情愉悦。记者采访了晋江市医院康复医学科副主任医师陈巧丽。她表示：“清明节期间的户外活动，如踏青、放风筝等，都是很好的中轻度体育锻炼方式，有助于疏通气血，提高人体免疫力，对身心健康大有裨益。”

#### 保健食疗疏肝顺气

清明节又称“寒食节”。在这一天，人们不生火做饭，而是食用事先准备好的食物，如清明饼（野艾饼）。清明饼是用糯米、糯米加野艾制成，具有温经止血、祛寒止痛的功效，尤其适用于春季疏肝顺气。野艾味苦性辛温，入肝、脾、肾三经，是春季疏肝顺气的良药。

在寒食节期间，人们可以适当饮酒，以增加热量，减少生冷食物对胃肠道造成的不适。市民陈姐在接受记者采访时表示：“清明时节，我们家会准备一些清明饼，还会适当喝一些酒，感觉这样既能缅怀先人，又能保健养生。”

#### 心理疗法化解烦恼

清明扫墓，难免悲伤落泪。然而，这种情感的流露不仅是对先人的怀念，更是一种心理疗法。在亲人和挚友面前流泪和倾诉，有助于释放内心的压抑情绪，调整机体平衡。心理学研究表明，哭是一种排解不良情绪的有效办法，能够释放能量，缓解肢体和心理的紧张。

记者采访了晋江市第三医院主治医师、中级心理治疗师陈露。他提到：“清明节期间，很多人会因为思念亲人而感到悲伤。但适度地哭泣和倾诉，有助于缓解内心的紧张和压力，对心理健康非常有益。同时，亲人间多关心理解，也能够化解悲哀与烦恼，减少春天易犯的焦虑、抑郁、失眠等心理问题。”

总之，清明节不仅是一个缅怀先人的传统节日，更是一个充满健康养生智慧的时节。通过运动疗法、保健食疗和心理疗法等多种方式，我们可以在祭扫扫墓的同时，关注自己的身心健康，享受春天的美好。

#### 专家医讯

### 上海泌尿专家黄云腾教授 晋江市中医院坐诊

本报讯 4月12日，上海新华医院泌尿外科专家黄云腾教授将亲临晋江市中医院，为患者提供高水平的医疗服务。

据悉，黄云腾教授是国际泌尿联盟委员、国家卫生健康委儿童结石病诊治中心副主任，拥有丰富的临床经验和深厚的学术造诣。他擅长各种泌尿系结石、前列腺疾病、肾脏疾病、膀胱肿瘤等疾病的微创腔内治疗，且熟练掌握目前国际上最新的结石微创技术，主刀手术数量高达数千例。

黄云腾教授将在12日（星期六）上午09:00—11:00，于晋江市中医院门诊二楼201诊室坐诊。患者如需预约，可联系周晓明（联系电话：18050991829），或拨打医院预约服务中心电话0595-85891234。

### 运动医学专家汤海峰 晋江市中医院坐诊

本报讯 4月3日起，福建医科大学附属泉州第一医院运动医学专家汤海峰主任将定期到晋江市中医院坐诊，为晋江市民提供专业的医疗服务。

据悉，汤海峰主任是亚太膝关节、关节镜及运动医学学会会员，福建省医学会运动医学分会常务委员，从事骨科专业二十余年，专注于关节外科和运动医学方向。他擅长膝、肩、髋、踝等关节损伤、疾病的诊疗及关节镜微创手术治疗，曾多次在国内知名医院进修交流学习。

此次坐诊，汤海峰主任将每周四坐诊晋江市中医院，坐诊时间为15:00—17:30，地点为晋江市中医院门诊一楼113诊室。

### 国家级名老中医药专家黄俊山 晋江市中医院坐诊

本报讯 4月6日，国家级名老中医药专家黄俊山主任将亲临晋江市中医院爱国楼门诊坐诊，为广大患者带来福音。

据悉，黄俊山主任是国家重点研发计划课题负责人、国家重点专科学术带头人，同时还是国家中医心理学学科及学术带头人，拥有众多头衔与荣誉。他擅长治疗失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱等内科、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。

此次坐诊时间为4月6日（星期日）14:30—16:00，地点位于晋江市中医院爱国楼门诊二楼204诊室。为方便患者预约挂号，晋江市中医院提供了电话预约和公众号预约两种方式。患者可以通过拨打电话0595-85674310预约，或者关注晋江市中医院公众号，在“门诊预约”中预约。

#### 健康课堂

## 倒春寒来袭，中医妙招温经护体

随着春天的脚步悄然而至，天气却似乎还在冬天与春天之间徘徊不定。最近，气温如同坐上了过山车，白天温暖如春，夜晚却冷风刺骨，温差极大，这正是“倒春寒”在作祟。晋江市中医院中医师王施君提醒大家：倒春寒不可轻视，若应对不当，可能诱发多种健康问题！

#### 倒春寒的“寒意”有多深

倒春寒是指初春气温回升较快，但春季后期气温又明显偏低，并伴随持续阴雨的天气现象。闽南谚语“风暴雨落正二月”，生动描绘了这一周期性气候特点。

王施君介绍，在中医看来，倒春寒属于“非时之气”，即反常气候，其携带的寒邪与湿邪易损伤人体阳气，导致风寒袭肺或寒湿困脾，进而引发呼吸疾病、心脑血管疾病及消化系统问题。尤其在闽南沿海地区，湿冷海风无孔不入，即便在室内也能感受到凉意从脚底蔓延；加上阴雨连绵、天气阴沉，不仅体感不适，出行也多有不便。

哪些人群需格外警惕？王施君提醒：过早穿短装的人群、老年人、体质较弱者，均需要注意倒春寒。

#### 患者案例： 李阿姨的康复之路

李阿姨是一位退休教师，去年春天，她因过早脱下冬装换上春装，结果遭遇



了倒春寒，导致膝关节疼痛难忍，走路都成了问题。在王施君医师的建议下，她开始每日按揉膝关节周围的穴位，并接受推拿治疗。经过一个月的调理，李阿姨的膝关节疼痛明显减轻，如今已能自如行走。她感慨地说：“中医真是博大精深，这些方法简单又有效！”

面对倒春寒，王施君推荐通过按摩特定穴位来促进气血运行，缓解不适。每日按揉风池穴、足三里、太冲穴等处3分钟，可增强免疫力、疏肝解郁。同时，对腰部、肩部等易受寒湿的部位进行推拿，至皮肤发热，能有效改善局部血液循环，减轻疼痛、僵硬等症状。

#### 中医防护指南： 助你安稳度春

三春刮痧，疏通经络。大家可选取

背部、颈部、两侧的斜肋部或者大腿的内侧等部位进行刮痧，调理肝气、疏通经络、活血化痰、排出邪气。但刮痧时要注意力度适中，避免刮伤皮肤，且同一部位不宜频繁刮痧。

饮食调养，养肝顺气。根据中医肝肾同源的理论，选择黑芝麻、黑豆、黑枸杞等补肾以养肝，可能比直接补肝效果更好。春天多吃韭菜、葱、姜、蒜等，有助阳气升发；阴雨连绵的天气食用山药、薏苡仁、白扁豆等，能健脾祛湿。此外，闭目转睛可以保养肝肾之精气，心烦意乱之时也能在一定程度上排除杂念，静养心神。

王施君提醒：“春捂秋冻”很有道理，我们可以使用“下厚上薄”或洋葱式穿衣法，重点保护腰腹（命门穴）、足部（涌泉穴）及颈部（大椎穴）。体弱者、老人及儿童建议比常人多穿1-2件外套。

## 晋江爱尔眼科： 助力近视防控 守护青少年眼健康

今年3月，是全国第十个近视防控宣传教育月，以“抓早抓小抓关键，更快降低近视率”为主题，在全国范围内掀起了近视防控的热潮。在这一重要时刻，晋江爱尔眼科医院作为晋江市中小学生学习近视防控科普教育基地，积极响应教育部办公厅的号召，深入校园，为青少年近视防控贡献专业力量。

#### 走进校园 普及近视防控知识

自3月初起，晋江爱尔眼科医院组织专业医疗团队，陆续走进晋江市的23所中小学，为共计25248名学生带来了生动有趣的近视防控科普讲座。面对我国儿童青少年近视率居高不下，近视



低龄化、重度化问题日益严重的现状，晋江爱尔眼科医院医护人员深知近视防控工作的重要性和紧迫性。

讲座中，医护人员围绕“近视成因”“科学用眼习惯”“户外活动重要性”以及“近视矫正手段”等，进行了深入浅出的讲解。他们特别强调“防大于治”的理念，指出每天保持2小时以上的户外活动，减少近距离用眼时长、定期进行视力筛查是预防近视的关键。同时，针对家长关心的“OK镜”“离焦镜片”等近视防控手段，医护人员也通过实际案例分析，进行了科学解读，帮助家长和学生避免陷入误区。

为了增强讲座的趣味性和参与感，晋江爱尔眼科医院还特别设置了“近视防控小卫士知识问答”环节。学生们积极参与，通过互动问答的形式巩固了所学知识，并争当近视防控“小卫士”，成为班级和家庭中的视力健康宣传员。

#### 家校医联动 共筑近视防控线

学校负责人表示，近视防控是一项需要全社会共同参与的长期工程。通过此次讲座，学校希望与家庭、医疗机构形成合力，共同为孩子的健康视力保驾护航。

记者了解到，青少年近视防控是一场关乎民族未来的持久战。面对我国儿童青少年总体近视率超50%的严峻现实，晋江爱尔眼科医院的科普实践显得尤为重要。

该院CEO肖碧雄表示，今后，将持续开展形式多样的近视防控科普活动，为更多儿童青少年提供专业的眼健康服务。未来，该院将继续与政府、学校、家庭紧密合作，将“每天户外两小时”“科学用眼”等理念转化为实际行动，共同努力打破“越防越高”的怪圈。

## 春困来袭？ 警惕这些“伪装者”



春日，随着气温的逐渐回暖，不少人能感受到一种难以言喻的疲乏感，这便是人们常说的“春困”。然而，春困虽非疾病，却也可能掩盖着一些潜在的健康问题。本文旨在通过解析春困背后的科学原理，揭示几种易与春困混淆的疾病症状，并对相应的健康误区进行科普，帮助公众更好地识别并应对这些疾病。

#### 案例分享 咱厝张大爷的“春困”经历

张大爷，65岁，有高血压病史。今年春天，他发现自己比往年更容易感到疲倦，起初以为是春困，并未在意。然而，随着哈欠连连、精神不振的症状持续加重，在家人劝说下，张大爷前往医院就诊。经过一系列检查后，医生发现张大爷的脑血管存在严重狭窄，诊断为缺血性脑中风前兆。得益于及时发现和治疗，张大爷避免了更严重的后果。

接诊的晋江市中医院急诊科负责人张转喜告诉记者：“春困虽常见，但不应成为忽视健康的借口。了解春困背后的科学原理，识别并警惕那些可能隐藏在春困背后的疾病信号，对于维护个人健康至关重要。让我们在这个充满活力的季节里，以更加科学的态度，拥抱健康，远离疾病的困扰。”

#### 春困背后的“伪装者”

●中风的预警：哈欠连连非小事  
张转喜表示，对于老年人而言，频繁打哈欠可能是缺血性脑中风的先兆。由于血管硬化、管腔狭窄，大脑供血不足，导致缺氧，进而引发哈欠。若家中老人近期频繁出现此类症状，应高度警惕，及时就医检查，以免错过最佳治疗时机。

●嗜睡症：白天嗜睡非春困  
发作性嗜睡是一种睡眠障碍，患者会在白天突然陷入无法抗拒的睡眠状态，与春困有本质区别。张转喜提醒市民朋友，若发现自己或家人有此类症状，应立即就医，排查潜在病因，如感染、内分泌疾病等。

●甲亢“伪装”：神情淡漠藏危机  
张转喜介绍，少数甲亢患者可能表现为神情淡漠、嗜睡，易被误诊为春困。甲状腺功能检查是确诊的关键，一旦发现异常，应及时治疗，避免病情恶化。

此外，缺钾、慢性病复发，有时也会出现一些类似春困的表现。“钾是生命的必需离子，机体缺钾时，除了有可能出现类似春困的表现，还常伴有全身性肌无力、肢体软瘫、恶心、呕吐、便秘、反应迟钝，甚至呼吸肌麻痹、吞咽困难、心律失常等。春天推陈出新，高血压、糖尿病等患者易旧病复发，血压高了，血糖高了，同样会引发头昏眼花等症状，建议这类患者定期复查，以免延误病情。”张转喜说。