

# 体检报告不再像“天书”

## 咱厝医者专业解读暖人心



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

岁月在老人的脸庞刻下痕迹，他们的健康也成为我们最深的牵挂。为了让乡村的老年群体更好地了解自己的身体状况，咱厝相关部门及基层医疗机构持续发力做好“公卫”惠民项目。日前，记者获悉，晋江市医院晋南分院家庭医生签约服务团队持续开展“健康乡村行，‘晋’心解报告”活动。值得一提的是，该院的医务人员还为老人们送上贴心的体检报告解读会，用实际行动诠释医者仁心。



### 为民办实事

## 晋江市中西医结合医院开展“白内障患者重见光明行动”

近日，晋江市卫生健康局携手泉州市医疗保障局晋江分局，共同发起了“晋江市2025年白内障患者重见光明行动”，旨在切实保障群众的眼健康。作为这一为民实事项目的重要执行单位，晋江市中西医结合医院积极响应号召，自4月25日起全面启动白内障筛查行动。

### 筛查行动全面展开

#### 重点关注老年群体

本次白内障筛查行动以65周岁以上的老年人为重点筛查对象。晋江市中西医结合医院结合老年人免费体检活动，为参加体检的老年人提供了免费的白内障筛查服务。这一举措不仅体现了医院对老年人群体的关爱，也彰显了政府为民办实事的决心。

筛查过程中，医院组建了专业的筛查团队，他们凭借丰富的经验和先进的设备，为每一位参加筛查的老年人进行了细致入微的检查。通过视力检查、裂隙灯检查等多种方式，筛查团队能够准确评估老年人的白内障状况，并为他们提供科学的诊疗建议。

### 费用减免政策出台

#### 减轻患者经济负担

据悉，为了减轻白内障患者的经济负担，发起单位还特别制定了费用减免政策。凡符合条件的白内障患者，在接受“白内障超声乳化摘除术+人工晶体植入术”时，单眼最高可减免1000元，双眼最高可减免1500元。这一政策的出台，无疑为白内障患者带来了实质性的帮助。

在具体流程上，医保将首先按照政策进行报销，个人自付部分再由医院按标准减免。这样的操作流程既简便又高效，让白内障患者在享受优惠政策的同时，也感受到了医院的贴心服务。

### 家门口筛查服务链建立 便捷高效惠民生

为了让更多的白内障患者能够享受到优质的医疗服务，晋江市中西医结合医院还建立了“家门口一医院”一体化筛查服务链。医院定期组织初筛活动，深入社区、农村等基层一线，为群众提供便捷的白内障筛查服务。筛查地点：磁灶镇各村老年人免费体检地点（具体时间以医院通知为准）。

值得一提的是，确诊的白内障患者将享受优先手术、术后随访等一系列贴心服务。为了提升手术质量，医院还特别邀请了上级眼科专家来院实施白内障手术。这些专家的加入，不仅提高了手术的成功率，也让患者更加安心、放心。

## 金粟洞状元茶亮相亲子登高活动



登紫帽之巅，攀文峰之高。4月26日，由本报携手紫帽镇共同举办的“登紫帽 攀文峰”2025年晋江经济报小记者亲子登高活动盛大启幕。小记者与家长们携手并肩，向着高峰进发，以登高之姿抒发少年凌云壮志。随着一声清脆的鸣笛，众人满怀欢欣，快乐启程。值得一提的是，晋江市中医院金粟洞状元茶也在万众瞩目中亮相亲子登高活动，健康关怀赋能学子逐梦。

### 登高览胜启新程 亲子共赴春日约

“快看，这是我眼中紫帽的春日，美得让人陶醉！”一路上，孩子们手持镂空卡纸，兴致勃勃地探寻着紫帽春日里的缤纷色彩——树木的翠绿、花朵的嫣红、古道的灰白……紫帽凌霄，山势壮美，风光旖旎。当成功登顶晋江最高峰时，晋江少年们纷纷许下美好的心愿，一条条福条随风飘动，寄托着他们健康成长、学业有成的殷切期盼。

值得一提的是，本次登高活动，

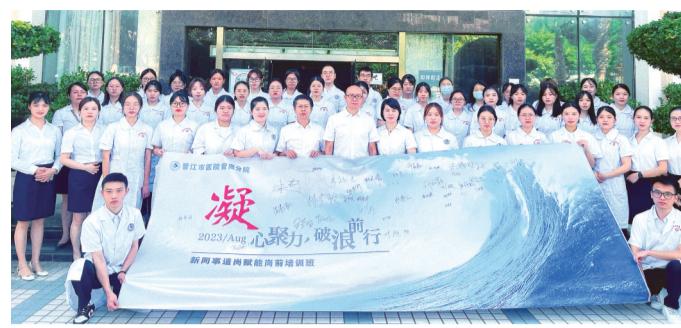
主办方特别邀请晋江市中医院作为支持单位，为活动增添了别样的健康关怀。活动现场，该院的医务人员为小记者们精心准备了爱心茶饮——金粟洞状元茶，同时还贴心地准备了600份茶包免费赠送，让这份健康与温暖在活动中传递开来。

### 状元茶香润心田 健康助力梦起航

金粟洞状元茶，寓意着为考生加油鼓劲、助力前行。据悉，金粟洞状元茶由晋江市中医院副院长、紫帽镇

卫生院负责人黄伟旭及资深中医师团队倾心研制。黄伟旭表示，“这款茶饮的灵感源自紫帽山金粟洞与古时的状元汤，这是用脑过度、心神不宁、体虚乏力的考生量身定制的。它融合了菖蒲、远志、人参、巴戟天等众多珍贵中药材，具有益智安神、补气辟邪的显著功效。”

在活动中，晋江市中医院副院长潘映雪介绍道，“考生们每天饮用一袋，能有效舒缓压力，提升学习效率。”在现场看到，不少家长被这款茶饮吸引，纷纷为自家孩子选购。“希望孩子喝了这款茶



解自己的身体状况。在解读过程中，医生们还结合每位老人的具体情况，给出了实用的健康建议。这种专业而贴心的服务，让原本晦涩难懂的体检报告变得清晰易懂，也让老人们感受到了来自医生的温暖关怀。

### 贴心服务送上门 健康指导面对面

除了体检报告解读，晋江市医院晋南分院家庭医生签约服务团队还为老人们提供了免费的血压、血糖测量服务。在解读会现场，医生根据测量结果，为每位老人量身定制了健康指导方案。对于血压偏高

的老人，医生叮嘱他们要注意低盐饮食，少吃腌制食品；对于血糖不稳定的老年，则建议他们适当增加运动，如饭后散步、打太极等。

此外，解读会现场还设置了答疑环节。老人们纷纷就日常用药、保健品选择等问题向医生提问，医生则一一耐心作答，消除了老人心中的疑虑。通过这种面对面的交流方式，医生不仅为老人提供了专业的健康指导，还传递了温暖的人文关怀。

### 数据见证成效 服务从未止步

自“健康乡村行，‘晋’心解报告”活动开展以来，晋江市医院晋南分院家庭医生签约服务团队取得了显著的效果。第一季度，团队已签约常住人口57656人，签约率高达

51.38%；重点人群签约人数更是达到了27024人，签约率高达85.15%。

截至目前，团队已累计开展老年人体检报告解读会26场，服务人数达3019人次。其中，高血压患者随访服务429人次，糖尿病患者随访服务201人次，慢性病高危人群筛查及健康指导累计442人次，转诊人数113人。此外，团队还开展了中医药保健服务、慢性阻塞性肺疾病患者随访服务及严重精神障碍患者随访服务等多元化服务项目，为乡村老人的健康保驾护航。

“关注老人健康，是家庭的责任，也是社会的担当。”晋江市医院晋南分院副院长蔡秀群表示，该院家庭医生签约服务团队将继续努力，为老人的健康贡献更多的智慧和力量。未来，团队将举办更多类似的活动，帮助老人读懂健康“密码”，为其晚年生活筑牢健康防线。

### 健康话题

## 一起开启活力夏季

随着立夏节气的到来，天气逐渐炎热，如何顺应时节调整养生方式，保持身体健康，成了当下大家热议的话题。这个立夏，你打算怎样守护自己和家人的健康呢？

市民李先生告诉记者，立夏后他计划调整饮食结构，多吃些清热解暑的食物。“我打算多吃苦瓜、绿豆这些，既能降火又能补充营养。”李先生说道。他还准备每天早上去公园打太极拳，通过适量运动来增强体质。

而年轻的上班族王女士则表示，立夏工作繁忙，但她会利用午休时间做简单的办公室瑜伽，放松身心、缓解压力。她还会在办公室备上一些菊花茶、金银花茶，随时泡来喝，清热又解渴。

那么，你针对立夏这个特殊时节，制定了怎样的健康计划呢？是调整作息，保证充足睡眠；还是选择合适的运动项目，让自己在夏日也能活力满满？又或者你有着独特的立夏养生小妙招？

本期健康话题，邀你一起来参与，分享你的相关经历。读者朋友可以将个人的见解、经历等想说的话发送短信至15980068048，或通过“晋江健康驿站”公众号后台发送给我们。我们将遴选部分幸运读者，送出由燕姨姜稞提供的健康礼品一份，让你在立夏时节收获满满健康与惊喜。

### 健康问答

## “三减三健”知多少

读者：“三减三健”具体指的是哪些内容呢？

晋江市中医院健康管理中心主任：“三减三健”是关乎全民健康的重要理念。其中，“三减”为减盐、减油、减糖。“减盐”可降低高血压等心血管疾病风险，建议每日摄入量不超过5克；“减油”能减少肥胖、高血脂等发生几率，成人每天烹调油摄入宜控制在25—30克；“减糖”有助于预防龋齿、糖尿病等，应减少添加糖摄入，每天不超过50克，最好控制在25克以下。“三健”则聚焦健康口腔、健康体重、健康骨骼。“健康口腔”要求早晚刷牙、饭后漱口，定期检查口腔；“健康体重”需合理饮食、适量运动，将体重指教控制在正常范围；“健康骨骼”可通过摄入富含钙的食物、适当日晒、适量运动来达成。让我们积极践行“三减三健”，拥抱健康生活。

### 节气养生

## 立夏节气话养生

随着5月5日14时07分太阳到达黄经45°，我们迎来了二十四节气中的第七个节气——立夏。立夏标志着夏季的开始，天气逐渐炎热，人体新陈代谢加快，是调养身心、预防疾病的的关键时期。

陈巧丽介绍，立夏节气是调养身心、预防疾病的关键时期。通过合理的饮食调养、规律的起居作息、良好的情志管理、适量的运动锻炼及其他养生建议的实施，我们可以更好地适应夏季的气候变化，保持身心健康。本文将从饮食、起居、情志、运动等方面，为您提供一份立夏节气的实用养生指南。

### 清淡饮食养心健脾

立夏后，气温升高，人体易烦躁上火，食欲下降。因此，饮食应以清淡为主，多吃新鲜蔬果，如冬瓜、丝瓜、黄瓜、绿豆等，这些食物具有清热利湿的功效。同时，适当增加蛋白质的摄入，如鸡肉、豆制品、瘦肉等，以补充营养，强心健脾。推荐膳食方：莲子猪肚汤、鲫鱼黄芪汤，既能养心安神，又能健脾益气。

夏季出汗多，容易导致体内水分和电解质流失。因此，要及时补充水分，每日饮水量建议在2000—3000毫升之间。此外，还可以自制一些养生茶饮，如菊花枸杞茶清热明目，薄荷绿茶提神醒脑，乌梅汤生津止渴。但需避免过量饮用冰镇饮料，以免损伤脾胃阳气。

### 夜卧早起 适当午休

立夏后，白昼渐长，夜晚渐短，应顺应自然规律，夜卧早起。同时，由于夏季心阳旺盛，容易心火过旺，建议适当午休，以15—30分钟为宜，既能补偿夜间睡眠不足，又能使大脑和身体得到放松和休息。

保证适宜的睡眠温度、湿度和光照强度，卧室温度在26℃左右为宜，湿度保持在50%—70%之间。睡前可以吃一些安神镇静的食品，如牛奶、苹果，有助于促进睡眠。

### 保持心情舒畅适量运动

立夏后，天气炎热，容易让人心烦意乱。因此，要学会调整心态，保持心情舒畅，避免情绪波动过大。可以通过冥想、深呼吸等方式平复心情，也可以培养一些安静的兴趣爱好，如书法、绘画、阅读等，以陶冶情操，避免夏季过度兴奋。

立夏时节，虽然天气炎热，但适当的运动还是必不可少的。建议清晨或傍晚气温适宜的时候进行运动，如散步、慢跑、八段锦、太极拳等。这些运动既可以锻炼身体、增强体质，又可以避免中暑。运动强度要适宜，避免剧烈运动导致出汗过多，消耗阳气。运动后不要立即冲冷水澡，应等汗液自然收干后再清洁。



饮，能有好运相伴，在考试中取得优异成绩。”一位家长满怀着地说道。  
在活动中，晋江市中医院紫帽分院区行政后勤部副部长潘映雪介绍道，“考生们每天饮用一袋，能有效舒缓压力，提升学习效率。”记者在现场看到，不少家长被这款茶饮吸引，纷纷为自家孩子选购。“希望孩子喝了这款茶