



咱厝人的健康福利

惠民服务举措不断升级

传递惠民健康服务
展示基层医界风采

“没想到在家门口就能免费体检，医生还帮我调整了降压药方案，现在血压稳定多了！”近日，在晋江市灵源街道社区卫生服务中心，68岁的王大爷爷手持体检报告，向记者竖起大拇指。这背后是国家基本公共卫生服务项目持续推进。近日，记者深入晋江基层医疗机构，探访这项覆盖全人群的“健康福利”如何落地生根。



服务扩展至如今的14项，涵盖居民健康档案管理、预防接种、慢性病患者健康管理等内容。晋江市卫生健康局相关负责人介绍，该项目由政府全额买单，辖区常住居民（居住半年以上）均可免费享受，无需户籍限制。“基本公共卫生服务是政府送给市民的‘健康大礼包’，我们希望更多人了解它、参与它。”该负责人说。

在梅岭街道社区卫生服务中心，记者看到新生儿家庭健康访视的温馨一幕。家庭医生携带便携式设备，为出生仅10天的婴儿测量身高、体重，并指导新手妈妈科学喂养。“我们会为0—6岁儿童提供13次免费健康体检，确保成长无忧。”

该医生说。

针对老年人群体，晋江市每年为65岁及以上老年人提供一次免费体检，包括血常规、尿常规、心电图等项目。灵源街道社区卫生服务中心副书记施金堆表示：“我们组建了‘体检小分队’，进村入户为行动不便的老人服务，力争覆盖更多辖区老年人群。”

市民受益
从“被动治疗”到“主动管理”

“以前总觉得没病不用体检，现在才知道健康管理要趁早。”

在青阳街道社区卫生服务中心，52岁的张女士刚完成高血压随访。她告诉记者，签约家庭医生后，医生每月上门监测血压，还根据她的饮食习惯定制了低盐食谱。“现在血压从160/100mmHg降到130/85mmHg，整个人都轻松了。”

慢性病管理是基本公共卫生服务的重点。家庭医生团队通过定期随访、用药指导及生活方式干预，帮助患者有效控制病情。孕产妇健康管理同样受到好评。怀孕28周的准妈妈林女士表示：“从建档到产检，再到产后访视，社区医生全程跟进，还教我如何科学‘坐月子’，特别贴心。”

记者手记

从新生儿的第一声啼哭到老年人的安享晚年，国家基本公共卫生服务像一张细密的网，兜住全民健康的底线。

在晋江基层医界的走访中，记者看到的是医生耐心细致的服务、市民发自内心的笑容，以及一座城市对健康的温度。健康无价，服务有情。我们共同参与，让这张“健康网”越织越密、越织越暖。

互动

您的声音 让服务更贴心

为进一步提升服务质量，晋江市卫生健康局联合本报开通“健康心声”互动通道。市民可通过以下方式参与：

本周刊右上角扫码留言：关注“晋江健康驿站”公众号，点击底部菜单“健康互动”留言，分享服务体验或建议；

热线咨询：拨打所在卫生院、街道办事处卫生服务中心的咨询热线，了解服务详情或预约体检；

案例征集：发送邮件至jbggswfwxcpt@163.com，讲述您或家人的健康管理故事，优秀案例将刊登于《晋江经济报》健康专栏。

健康惠民直通车走进内坑



6月6日是第30个全国“爱眼日”，今年活动的主题是“关注普遍的眼健康”。6月4日，在第30个全国“爱眼日”来临之际，本报“健康周刊”健康惠民直通车携手晋江市医院（上海六院福建医院）眼科医疗团队，联合社会多方力量，在晋江市内坑镇养老院开展了一场大型爱眼义诊暨送医送药下基层活动。

活动当天，晋江市医院（上海六院福建医院）眼科主任林水龙带领眼科团队骨干深入内坑镇养老院开展义诊活动。该医疗团队成员既有经验丰富的专家，也有热情细心的宣讲员，他们携带专业检查设备，为现场群众提供免费检查、公益义诊和免费赠药服务。检查过程中，医护人员严谨细致、耐心解答群众提出的各类健康问题和，并给出专业的诊疗建议。

活动现场还设置了用药安全及食品安全知识宣传区，向群众普及相关科学知识。该院眼科护理负责人陈瑞介绍：“此次活动为部分有需要的患者免费发放了药品和物资，我们力求以实际行动温暖人心。”

记者了解到，晋江市医院（上海六院福建医院）眼科为实现资源优化整合与专业精细发展，日前已在该院院部支持下独立开设病区。在2025年为民办项目的“白内障光明行动”中，该院眼科团队凭借精湛技术和贴心服务，取得了显著的阶段性成果。短短三个月内，成功帮助500多名白内障患者重见光明，赢得了广泛赞誉。林水龙介绍，医院眼科将继续秉持初心，为更多群众带来光明与健康。

专家医讯

国家级名老中医药专家到中医院爱国楼门诊部坐诊

本报讯 6月15日（星期日），国家级名老中医药专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊，坐诊时间为8:00—12:00及14:30—16:00，诊室位于门诊部二楼204室。

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等，兼任多个学术职务，擅长治疗失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不调、更年期综合征、高血压、肿瘤等多种内科、男科、妇科、皮肤科疑难杂病，并提供保健养生调理服务。患者可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号进行预约挂号。温馨提示：就诊时请携带以往病历、检查报告等，以便医师参考。

相关链接

全国名中医到中医院坐诊

本报讯 6月18日，全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家、中医内分科代莲主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。代莲主任毕业于华中科技大学同济医学院，是福建中医药大学附属第三人民医院内分科主任医师，在学术领域拥有多项职务，主持及参与多项课题，发表多篇论文。她擅长中西医结合治疗糖尿病、甲状腺疾病、痛风、肥胖症、风湿病、肾上腺疾病等内分泌及风湿系统疾病。此次坐诊时间为6月18日（星期三）14:30—17:30，地点在晋江市中医院爱国楼门诊部四楼402诊室。患者可通过电话预约挂号0595-85674310，或通过晋江市中医院公众号进行预约。就诊时请携带以往病历、检查报告、体检报告等，以便医师检查。

健康话题

入夏健身正当时 快来分享瘦身秘籍

随着夏日气息愈发浓郁，气温节节攀升，不少市民朋友都开启了健身减肥计划，渴望在这个夏天塑造更健康、更美好的自己。在此，我们面向广大市民征集科学运动、健康瘦身的故事与经验，期待你能将独家的“瘦身秘籍”分享给大家。

或许你是晨跑爱好者，每天迎着第一缕阳光奔跑，感受汗水挥洒的畅快，在日复一日的坚持中成功甩掉赘肉；又或许你钟情于瑜伽，在一呼一吸间伸展身体，不仅塑造了优美的体态，更收获了内心的宁静与平和；抑或是你热衷于游泳，在清凉的水中畅游，享受水波带来的阻力与助力，轻松实现瘦身目标。

无论你采用的是哪种运动方式，只要它科学有效、健康合理，都欢迎你与我们分享。你可以讲述自己是如何制定运动计划的，在运动过程中遇到过哪些困难，又是如何克服的；也可以分享一些饮食搭配的小窍门，让大家知道如何在享受美食的同时，助力瘦身大业；还可以谈谈运动给你的生活带来的积极变化，比如精神状态更好、自信心增强等。

我们将选取部分精彩分享刊登在报纸上，让更多人从你的经验中汲取灵感，找到适合自己的健身减肥之路。

参与方式：

请将你的瘦身故事、运动经验、饮食搭配等内容整理成文字，字数控制在300—500字左右，发送至我们的邮箱84552165@qq.com，邮件主题请注明“入夏健身瘦身分享”。

或通过“晋江健康驿站”公众号后台留言给我们，与我们的记者直接沟通分享。

期待你热情参与，让我们一起在这个夏天，用科学运动和健身瘦身，书写属于自己的精彩篇章！我们将遴选部分幸运读者，送出由燕妮姜探提供的健康礼品一份，让你在这个夏季收获满满健康与惊喜。

政策落地

14项服务筑牢健康防线

国家基本公共卫生服务项目自2009年启动以来，已从最初的9类

本期聚焦

冷饮虽爽脾胃易伤



黄伟荣

每到炎炎夏日，冷饮便成为许多人消暑解渴的首选。生冷瓜果的清脆、冰淇淋的甜蜜、冰镇饮料的畅快，无一不挑动着人们的味蕾。然而，在这份短暂的清凉背后，却隐藏着脾胃健康的潜在威胁。本期聚焦，让我们共同关注夏季脾胃健康。

脾胃受寒健康“亮红灯”

中医有云：“冬暖夏凉夏暖肚”，这简短的话语道出了夏日养生的关键。晋江市中医院脾胃病科带头人黄伟荣介绍，入夏之后，人体阳气逐渐外浮，体表虽感炎热，但腹部阳气却相对不足，成为身体较为脆弱的部位。此时，若贪凉过度，大量摄入冷饮，无异于给本已虚弱的脾胃雪上加霜。脾胃一旦受寒，便会出现食欲不振、精神萎靡等一系列不适症状，长此以往，更可能引发腹痛、腹胀等健康问题，严重影响生活质量。

夏日养脾胃时机不可失

“尽管夏日脾胃易受损，但同时也是调养脾胃的黄金时期。”黄伟荣表示，中医理论认为，夏季是自然界阳气最旺盛的季节，人体也应顺应自然规律，注重脾胃的保养。一方面，要避免过度贪凉，减少冷饮的摄入，尤其是空腹时更应谨慎；另一方面，可以通过饮食调理来温养脾胃，如适量食用温热性食物，如姜茶、红枣粥等，既可驱散体内寒气，又能促进脾胃功能的恢复。

此外，夏日养脾胃还需注意作息规律，避免熬夜，保证充足的睡眠时间，让身体有足够的时间进行自我修复和调整。同时，适当的运动也能促进血液循环，增强脾胃的运化功能，如散步、太极拳等轻度运动，都是不错的选择。

黄伟荣提醒咱厝市民：夏日虽热，但养生之道不可忘。在享受冷饮带来的清凉时，我们更应关注脾胃的健康，通过合理的饮食和生活习惯，让身体在炎炎夏日中保持最佳状态。记住，健康才是最大的财富，别让一时的贪凉，毁了长久的安康。

健康课堂

揭开“大力水手征”谜团 肱二头肌长头腱为何断裂

近日，一位85岁的阿婆发现右侧上臂冒出一个鸡蛋大小的包块，这可把她吓坏了，赶忙前往晋江市医院（上海六院福建医院）就诊。经过超声检查，医生诊断阿婆是右侧肱二头肌长头腱断裂。

从疼痛到包块

阿婆一个月前搬重物之后，上臂就开始隐隐作痛。不过休息了一会儿，疼痛有所缓解，阿婆就没太当回事。谁知道，最近上臂突然鼓起了一个包块，这才赶紧来院。

在超声检查室里，医生通过对比

左右肱骨结节间沟的超声图像发现，左边结节间沟里有正常的肌腱结构，可右边却没有。再看右肱二头肌长头肌腱的图像，原本应该有肌腱的地方，现在只有积液，肌腱结构已经消失了。最后，超声报告明确显示阿婆是右侧肱二头肌长头腱断裂。

该院超声医学科的羊丽丽医生解释说，肱二头肌长头腱断裂后，远端的肌肉因为失去了肌腱的牵拉，就会往下移，在上臂屈侧中下部形成一个鼓包。特别是当我们弯曲胳膊的时候，这个鼓包会更明显，就像动画片《大力水手》里波派吃了菠菜后鼓

起的胳膊一样，所以大家把这种现象叫作“大力水手征”。

断裂原因与应对方法

肱二头肌由长头和短头两部分组成，主要作用是让我们的胳膊能弯曲，还能让前臂向外旋转。肱二头肌长头腱就像一根绳子，一头连着肩胛骨，另一头和短头一起组成肌肉，最后附着在桡骨上。这根“绳子”全长大概9厘米，直径5~6毫米，在我们活动胳膊的时候，它会在关节里滑动。

羊丽丽介绍，绝大多数肱二头肌肌腱断裂都发生在长头腱处，而且这

种情况占到了肱二头肌肌腱断裂的96%。年轻人如果出现急性断裂，一般是因为受到了明显的外伤，比如摔倒、撞击等。而50岁以上的人更容易出现慢性断裂，这是因为长头腱在活动的时候，会和周围的组织摩擦，时间长了就会磨损发炎，肌肉和肌腱就会慢慢退化，这时候稍微用力，就可能断裂。

那么，怎么判断是不是肱二头肌长头腱断裂呢？羊丽丽解释，如果上臂出现了像阿婆那样的鼓包，而且在用力弯曲胳膊的时候，鼓包更明显，同时胳膊弯曲和向外旋转的力量变弱

们仿佛与大自然进行了一场亲密的对话，深刻体会到了“草木有情皆入药”的自然哲学，以及中医药取材于天地、惠泽于众生的深邃智慧。

六位教学 掌握自我保健秘籍

丁凯伟主治医师现场示范了合谷穴（能有效缓解头痛）、足三里穴（有助于增强体质）等关键保健穴位的精准定位与科学按压手法。他耐心地讲解每一个步骤，引导学生逐步掌握这些“随身健康开关”，从而在日常生活中能够筑牢自我保健的第一道防线。

活动尾声，王少如主治医师还带领

全体同学在舒缓的“双手托天理三焦”“左右开弓似射雕”等传统导引术招式教学中，通过肢体的舒展与呼吸的配合，感受气血调和的微妙变化，领悟传统导引术“以动养生、形神共调”的精髓所在。

此次中医药文化进校园活动，不仅是一次文化的传承，更是一次健康理念的播种。该院院长洪天德表示，接下来，该院将持续推进中医药文化“六进”专项行动，力求让中医药文化从“进得去”转变为“扎下根”，从“听得见”升华为“用得上”，全力构建一个全域覆盖、全民参与的中医药健康服务新生态，为守护人民群众的健康福祉贡献力量。

英林镇中心卫生院：中医药文化进校园

传承中医国粹，共筑健康未来。中医药，作为中华民族五千年文明的瑰宝，不仅蕴含着“天人合一”的深刻生命哲学，更传承着“未病先防”的古老健康智慧。为深入弘扬这一国粹，让中医药文化在青少年心中生根发芽，日前，英林镇中心卫生院精心策划并成功举办了一场以“传承中医国粹，守护健康民生”为主题的中医药文化宣传“六进”活动，为英林镇西埔中心小学的师生们带来了一场别开生面的中医药文化盛宴。

沉浸式体验 感悟中医药魅力

活动以“看得见、摸得着、学得会”为核心理念，力求通过互动实践，让中医药智慧变得触手可及。王少如主治医师精心准备了枸杞、艾草等日常生活中常见的中药材，引导学生亲手触摸、仔细观察其形态，细细辨识其独特的气味。在这一过程中，学生



晋江爱尔眼科医院6月双线行动：守护眼健康 护航学子梦

6月伊始，晋江爱尔眼科医院以“全国爱眼日”为契机，开启双线守护行动，一边深入校园与社区普及眼健康知识，一边在高考考点为学子送去关怀，用实际行动书写守护清晰“视”界的动人篇章。

校园社区齐发力 眼健康知识入人心

6月6日“全国爱眼日”当天，晋江爱尔眼科医院的专家团队兵分多路，走进晋江多所校园。在校园内，医务人员用生动形象、通俗易懂的语言，为师生深入讲解近视防控的关键要点、科学用眼习惯的养成方法，以及面对常见眼病时的正确应对措施。

与此同时，医院还将关怀的触角延伸至周边社区，设立眼健康义诊服务点。医护人员为居民提供免费视力检查、裂隙灯检查、干眼SPA熏蒸体验等基础项目。记者在活动现场看到，医护人员尤其耐心地老年群体解

高考考点送温暖 助力学子圆梦想

6月7日，高考正式拉开帷幕。晋江爱尔眼科医院的“爱心助考”服务队活跃在晋江几处重要考点外。工作人员将一份份精心准备的“金榜题名”爱心礼包，递到结束首场考试、陆续步出考场的考生手中。礼包里有清凉解暑的饮品、寓意美好的文具等，为考生们送去了一份温暖与鼓励。

医院负责人肖碧雄表示，“普及眼健康知识是播种希望，守护学子视力是托举未来。这些行动都体现了我们医院践行社会



责任的坚定信念。”未来，医院将持续扎根晋江，为各年龄段市民提供全生命周期的眼健康服务，用专业与爱心点亮每个人的光明未来。

当清晰的视野与美好前程在晋江相遇，我们不仅看到了医疗机构的担当，更感受到一座城市对年轻一代的殷切期盼——愿每双年轻的眼睛都能满怀信心地眺望属于自己的璀璨星空。