



《健康周刊》官方微信公众账号

# 晋江市中西医结合医院：一站式免费体检 守护老年人健康

记者近日从晋江市中西医结合医院获悉,为切实保障辖区老年人的健康权益,提升老年群体的健康管理水平,该院公共卫生科与健康管理中心携手,依托基本公共卫生服务项目,精心推出了一站式老年人免费体检服务,让老年群体“进一次门、享全项检、少跑腿、好就医”。除了丰富的免费体检项目,活动还为有进一步检查需求的居民提供了自费项目选择。



## 一站式服务便捷又高效

此次一站式体检服务,主要面向磁灶镇辖区65周岁及以上的常住老年人,无论是户籍老人还是居住满6个月的非户籍老人,均可享受这一贴心服务。体检频次为一年一次,全年每周一至周六上午8:00—11:00,地点设在晋江市中西医结合医院一楼健

康管理中心。记者在体检现场看到,老人们只需携带身份证原件和医保卡,到健康管理中心前台领取体检指引单,便可依次进行身高、体重、血压等基础项目检查,血常规、尿常规等实验室检查,以及胸部数字化X线摄影(DR)、心电图等功能检查。值得一提的是,此次体检还新增了糖化血红蛋白等检测项目,并在常规体检基础上,融入了中医体质辨识和保健指导,让老年人在享受西医体检的同时,也能感受到中医的独特魅力。

“所有检查项目都集中在健康管理中心完成,我们老年人不用多次奔波,真是太方便了!”刚完成体检的王大爷笑着对记者说。

## 闭环管理健康有保障

除了便捷的一站式服务,晋江市中西医结合医院还注重体检结果的闭环管理。体检后3个工作日,老年人便可到医院健康管理中心领取体检报告。对于体检异常者,家庭医生会提供个性化的健康指导,确保异常指标得到及时干预。

“我们希望通过这种闭环管理的方式,让老年人的健康得到全方位的保障。”晋江市中西医结合医院副院长洪龙表示。此外,医院还为完成空腹项目的老年人提供了免费营养早餐,并提醒老年人体检前一天的晚餐宜清淡,避免饮酒、熬夜,体检当天需空腹等注意事项。

此次一站式老年人免费体检服务的推出,不仅体现了晋江市中西医结合医院对老年群体的关爱与责任,更为构建和谐社会、提升老年人生活质量贡献了力量。

## 折扣优惠贴心实惠

洪龙介绍:“根据个人需求,居民可自愿增加其他项目。而且,如果与老人免费体检在同一天进行,自费项目可以享受八五折优惠。”

一位正在咨询自费项目的居民李先生告诉记者:“我平时工作忙,很少有时间去做全面体检。这次免费体检活动太及时了,我先把免费项目都做了,如果发现有什么问题,再根据医生的建议选择一些自费项目进一步检查,而且还有折扣,真的很实惠。”

## 三伏天“晒背”受追捧 这样晒更科学

三伏天晒背热潮起,养生新风尚受关注。7月20日入伏,三伏天正式拉开帷幕,“晒背”这一养生方式再次成为大众热议的焦点。记者走访发现,不少市民纷纷走出家门,在小区花园、公园等地方背对阳光,享受这独特的养生时刻。

晋江市灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天钉表示,三伏天自然界阳气最为旺盛,此时晒背能借助自然之力,达到补阳祛寒的绝佳效果。中医认为,背部属“阳”,督脉与膀胱经都分布在背部,晒背可直接温补阳气、化解体内寒气,还能促进气血循环,驱散湿冷停滞,对身体健康大有裨益。

## 正确晒背有方法 专家支招保健康

林天钉表示,正确晒背至关重要。场地选择上,应选在避风处,避免直吹冷风影响效果。晒背时,可背对阳光坐或卧,裸露背部皮肤或穿透气的薄衣,让阳光充分接触背部。同时,要用帽子或遮阳伞保护面部,防止中暑和面部光老化。

晒背时间也有讲究,最佳时间为上午9点前和下午4点后,此时阳光温和,既能达到养生目的,又能减少紫外线伤害。初次晒背10分钟即可,以身体微微出汗为度,后续可逐渐增加时间,但一次最多不要超过30分钟。若发现皮肤发红、刺痛,应立即停止晒背。晒背后要及时补充温开水,2小时后再洗澡,防止寒湿入侵。

## 晒背并非人人宜 特殊人群需谨慎

虽然晒背好处多多,但并非所有人都适合。林天钉提醒,心血管疾病患者和光敏性疾病患者不建议晒背。高温环境下,心血管疾病患者血管扩张、心跳加速,容易引发心脑血管意外;而红斑狼疮、日光性皮炎等光敏性疾病患者,紫外线会诱发免疫反应,加重皮肤损伤。孕妇及高龄老人也不适合晒背,他们体温调节能力较弱,在高温下容易中暑脱水。

记者还采访了一位晒背的读者张女士,她属于虚寒体质,常年怕冷、手脚冰凉。坚持晒背一段时间后,她感觉身体暖和了许多,手脚也不再那么冰凉。张女士表示,会继续按照专家的建议科学晒背,让身体更健康。

入伏后晒背效果最佳,但并非唯一时机,春夏阳气较旺时均可晒背,不过一定要避开高温暴晒时段。希望大家都能科学晒背,享受健康生活。

## 基层医界风采

# 医企携手党建共建 共筑健康防线

为深化党建引领,推动医企融合发展,日前,晋江市英林镇中心卫生院与福建柒牌集团有限公司携手开展了一场别开生面的“党建领航聚力 医企同心筑健康”党建共建暨主题党日活动,共绘健康蓝图。

## 急救知识进企业 健康意识入人心

活动伊始,该院党支部书记洪天德与福建柒牌党委书记周利共同签订了党支部结对共建合作协议,标志着双方合作迈出了坚实的一步。协议的签订不仅建立了企业职工就医的“绿色通道”,更为企业职工的健康保驾护航。签约仪式后,一场别开生面的急救知识讲座吸引了众多企业职工的参与。院长助理徐金炉主治医师以“关注心脏骤停 生命‘救’在身边”为主题,用通俗易懂的语言,深入浅出地讲解了急救知识的重要性及实操技巧。

“这样的讲座非常实用,让我们在遇到紧急情况时能够迅速应对,保护自己和他人的生命安全。”一位参与讲座的企业职工感慨地说。实操环节中,翁彬彬主管护师现场演示了心肺复苏术的正确操作,员工们热情高涨,纷纷主动上前实践。徐金炉医师表示:“通过这样的活动,我们希望能够提高企业职工的健康意识和自救能力,共同构建一个安全、健康的工作环境。”

## 党建引领促发展 医企同心筑和谐

除了急救知识讲座,活动还安排了“书记讲党课”“重温入党誓词”等环



节。周利以“新时代作风建设的金色名片——中央八项规定”为题,为党员干部上了一堂生动的党课,引导大家将作风建设与本职工作紧密结合,筑牢作风之基。

活动最后,英林中心卫生院的党员医疗团队还为企业职工提供了免费的血压、血糖测量及中医诊疗等服务,并就中医健康知识等内容进行了科普宣传。“我们希望通过这样的义举活动,让企业职工感受到党的关怀和温暖,同时提升他们的健康理念。”洪天德表示。

此次“医企”同行党建共建暨主题党日活动,不仅加深了医院与企业的情感纽带,也为企业职工带来了实实

在在的健康福利。双方表示,将继续密切合作,探索更丰富的党建共建形式,共同创造一个更加健康、和谐的工作环境。



## 《健康周刊》特约合作机构

咱厝人身边的好医院 品牌专线15980068048 (微信号B84552165)

晋江市医院 (上海六院福建医院) 晋江市医院 福建省晋江市医院 罗裳院区地址: 泉州市晋江市晋光路与世纪大道交叉口北侧 服务热线: 0595-85683434

晋江市中医院 人道·爱心 敬业·利民 预约热线: 0595-85891234 地址: 晋江市泉安中路1105号

晋江市第二医院 (安海医院) 晋江市第二医院 安海医院 地址: 晋江市安海镇海八中路92号 电话: 0595-85700180

## 晋江市医院晋南分院: 医患情深暖人心

本报讯 今年第二季度,晋江市医院晋南分院迎来了一股暖流——36面鲜艳的锦旗、18封饱含深情的感谢信及2块沉甸甸的牌匾。

走进晋江市医院晋南分院,一面面锦旗映入眼帘,它们或挂在诊室,或陈列在走廊,每一面都承载着一段感人至深的故事。有的锦旗上写着“医术精湛,情系患者”,表达了对医生高超医术的赞叹;有的则写着“白衣天使,爱心无限”……这些锦旗背后,是医护人员无数个日夜的辛勤付出,是他们对生命尊重与守护的坚定承诺。患者用最质朴的方式,表达了对医护人员的深深感激,也传递了医患之间那份难以言喻的信任与温情。

除了锦旗,18封感谢信和2块牌匾同样引人注目。信中,患者们用真挚的语言,详细描述了医护人员如何耐心倾听、细心诊断、精心治疗,以及在患者最需要帮助的时候给予的温暖与力量。这些信件,如同一封封爱的传递,让医护人员感受到了职业的荣耀与责任。而牌匾上镌刻的“仁心仁术,救死扶伤”,更是对医院整体医疗水平和服务质量的高度评价,彰显了医疗团队的风采与担当。

面对这份沉甸甸的荣誉,晋江市医院晋南分院的医护人员纷纷表示,这既是鼓励也是鞭策。他们将以更高的热情、更严谨的态度、更精湛的医术,继续为群众的身体健康保驾护航。医院也将以此为契机,进一步加强医疗技术和创新,提升患者就医体验,构建更加和谐的医患关系。

## 健康问答

### 熬夜后的体质辨识

读者:经常熬夜是阴虚还是阳虚? 晋江市中医院健康管理中心:熬夜是阴虚还是阳虚,主要需要根据具体的临床表现。一般来说,熬夜更容易伤阴液,可能会出现失眠、心烦、五心烦热、疲乏无力、眼睛干涩、目糊、舌红少苔之津、脉细数等症状,这属于阴虚。建议阴虚的患者可以吃一些养阴补气的食材,以润肺生津、除燥润燥、健脾养胃,如山药、枸杞、阿胶、鸭肉、银耳、梨等;也可以使用药物进行治疗,治疗原则是补阴为主。平时注意保持规律作息,少熬夜,少吃辣。但根据体质不同,也可能出现阴损及阳,出现阳虚,临床表现可以见到畏寒怕冷、四肢冷感、头晕、腹痛腹泻、进食冷物更加明显、舌淡苔薄、水滑、脉沉细等症状。值得一提的是,每个人体质需遵医嘱进行个性化辨证论治。

本版由本报记者吴清华采写

## 眼镜也须定期“体检”

## 定期换镜护视力 健康用眼正当时

近日,记者走访晋江爱尔眼科医院发现,随着暑假的到来,前来配镜和换镜的人明显增多。不少家长趁着假期带孩子来检查视力,更新“装备”,为新学期做好准备。

## 暑假换镜热 专业服务受青睐

在晋江爱尔眼科医院的配镜中心,记者看到不少家长带着孩子前来

咨询和验光。一位正在为孩子挑选镜框的家长表示:“孩子之前那副眼镜用了快两年,镜片都磨花了,镜架也变形了,这次趁着暑假来换个新的,希望对他的视力有帮助。”

晋江爱尔眼科医院副主任医师洪英俊介绍,暑假是换镜的高峰期,一方面是因为学生有更多的时间进行视力检查和配镜,另一方面,经过一个学期的学习,很多孩子的视力发生了变化,需要及时更换眼镜。他强

## 眼科知识科普 定期换镜有讲究

为什么要定期更换眼镜呢?洪英俊副院长给出了详细的解释。他指出,镜片在日常使用中,难免会

留下细小的划痕,这些划痕会影响视物清晰度,严重时还可能引发眼睛疲劳。同时,镜片上的特殊镀膜,如防蓝光膜、增透膜等,长时间使用后也会逐渐磨损,防护功能大打折扣。

而镜架在使用过程中也容易发生变形,比如镜腿高低不一致、镜框歪斜等,这不仅影响戴镜的舒适度,还会导致镜片光学中心偏移,使矫正视力的效果变差,甚至可能让度数加

深更快。洪英俊还提醒,不同年龄阶段眼镜的更换周期也有所差异。青少年建议每半年检查一次,成年人1—2年更换一次,老年人则应每年检查并按需调整。此外,正确的使用与保养习惯及定期的眼镜“体检”,也是延长眼镜使用寿命的关键。在这个用眼过度的时代,我们更应该关注自己的眼健康,选择专业机构,科学配镜,让心灵之窗更加明亮。

晋江经济报《爱家》周刊年度合作品牌 品牌热线: 13505065057

华浔品味装饰 晋江总部 品味空间·生活无限 地址:晋江市市标旁德辉华庭二楼202号 电话:0595-85617268 85617368

居然之家 Easyhome 晋江店 居然之家晋江店一站式 高端建材家居旗舰MALL 地址:晋江市长兴路601号乔丹中心 电话:0595-82092222

买好建材家具 8万m² 晋江喜盈门 地址| 和平中路(晋江机场旁) 热线| 8322 3888

虚位以待 招商热线:13505065057