



家门口撑起“健康伞”

龙湖镇瑶厝村一体化卫生所揭牌

侨心暖乡梓 圆村民“就医近”梦想



多方齐发力 优质医疗服务 “沉”到家门口

卫生所的建成,只是民生实事的第一步。为让村民享受到专业、规范的医疗服务,晋江市卫健局主动牵头,统筹协调龙湖镇政府、瑶厝村“两委”与晋江市医院晋南分院形成联动机制,构建起“政府搭桥、医院下沉、村社联动”的服务模式。

晋江市医院晋南分院主动承接卫生所的一体化医疗服务,不仅派驻经验丰富的医护团队长期坐诊,

还配备了血压计、血糖仪、心电图机等基础诊疗设备,以及常用药品,让村民在家门口就能享受常见病诊疗、慢性病管理、健康体检等服务。“我院将持续下沉优质医疗资源,落实国家基本公共卫生服务政策,为村民建立健康档案,定期开展健康宣教和义诊活动。”晋江市医院晋南分院书记罗金泉表示,医院对该村卫生所进行一体化管理,村民可就此拿药、看病,结算报销,享受政府优惠政策,真正在家门口实现健康问题一站式解决。

从卫健局的统筹规划,到龙湖镇政府的全力推进,再到村“两委”的细致协调,各方力量拧成一股绳,让这

座村级卫生所真正实现了“建得成、管得好、用得上”。揭牌当天,卫生所便开展了免费体检活动,医护人员为村民测血压、血糖,解答健康疑问,现场人头攒动、暖意融融。

如今,走进瑶厝村一体化卫生所,明亮整洁的诊疗室、整齐排列的药品架、专业贴心的医护人员,让村民们连连称赞。这座小小的卫生所,不仅填补了村里的医疗空白,更成为了晋江民生保障事业发展的生动缩影。正如村书记蔡剑峰所说:“卫生所不仅守护着村民的健康,更给村里的发展注入了底气,未来咱村的日子一定会越过越红火!”

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

“以前看病要跑好几公里路,现在在家门口就能找专业医生问诊,真是太方便了!”日前,晋江市龙湖镇瑶厝村一体化卫生所揭牌仪式现场,年过七旬的村民蔡大爷看着崭新的诊疗室,难掩激动之情。这座由华侨爱心捐赠、政府统筹协调、医院专业赋能的卫生所,彻底终结了瑶厝村“医疗空白”的历史,为全村百姓筑起了一道“家门口的健康防线”。

冬日运动损伤 中医调理有妙招



冬季是市民健身锻炼的重要时节,但低温环境下人体肌肉、关节灵活性下降,运动损伤风险显著升高。常见的冬日运动损伤如肌肉拉伤、关节扭伤、韧带撕裂等,不仅影响运动计划,严重时还会留下慢性疼痛隐患。

晋江市医院晋南分院中医师吕美丽表示,冬日运动损伤的发生多与热身不足、姿势不当、防护缺失等相关,通过科学预防和针对性中医调理可有效降低风险、促进恢复。

热身不充分是首要原因

“冬季低温会让人体血管收缩、血液循环明显降低,稍不注意就容易出现损伤。”吕美丽介绍,冬日运动损伤以肌肉拉伤、关节扭伤最为高发,常见于肩颈、腰背、膝盖、脚踝等部位。

谈及核心诱因,吕美丽表示,热身不充分是首要原因,很多人冬季运动时急于求成,仅做简单活动就开始高强度锻炼,肌肉和关节未得到充分激活;其次是运动姿势不规范,低温环境下人体平衡感下降,容易出现动作变形,增加损伤风险;此外,穿着过少,运动场地湿滑、运动强度过大或时间过长,以及运动后未及时保暖和放松,也会诱发损伤。“尤其老年人和运动新手,肌肉力量较弱、关节功能退化,冬季运动损伤的发生率更高。”吕美丽特别提醒。

安全运动护健康

在预防方面,吕美丽给出针对性建议:首先要延长热身时间,冬季热身需达到15~20分钟,选择动态拉伸动作,如高抬腿、开合跳、关节环绕等,促进血液循环,提升肌肉和韧带的灵活性;其次要做好保暖防护,穿着分层透气的运动服,避免皮肤直接暴露在低温中,运动时可佩戴护膝、护踝等护具,保护关键关节。运动选择上,优先挑选慢跑、快走、太极拳等低强度运动,避免高强度对抗性运动;运动场地需选择干燥平整的区域,运动中若感觉身体不适,应立即停止休息。此外,运动后要及时保暖,通过静态拉伸、热敷等方式放松肌肉,避免受凉引发酸痛。

若不慎发生运动损伤,需遵循“先急救、后调理”的原则。吕美丽介绍,损伤初期(48小时内)要及时冷敷,每次15~20分钟,每天3~4次,减轻疼痛和肿胀,同时避免按压、揉搓损伤部位;48小时后可改为热敷,促进局部血液循环。中医调理方面,轻度损伤可在医生指导下外用活血化瘀的中药膏剂、擦剂,配合穴位按摩缓解不适;中度至重度损伤,如韧带撕裂、肌肉撕裂等,需先到医院明确诊断,再结合针灸、艾灸、中药熏蒸、康复推拿等方式调理,促进损伤组织修复。此外,损伤恢复期间要减少损伤部位的活动,避免二次伤害,必要时进行固定制动。

咱厝医生 话胆囊结石

在普外科临床诊疗中,胆囊结石是高发疾病之一,其发病率随年龄增长而升高,且与不良生活习惯密切相关。晋江市医院(上海六院福建医院)普外科医师洪少铭表示,很多人对胆囊结石认知不足,容易忽视早期信号,进而引发严重并发症。

“科学饮水+自制养生饮” 助力预防糖尿病

随着生活方式的改变,糖尿病逐渐成为影响居民健康的重要慢性疾病。晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌医学科副主任医师李美蓉表示,科学饮水是预防糖尿病的基础环节,搭配合适的自制养生饮料,能进一步辅助调节代谢、稳定血糖。



李美蓉

科学饮水:稀释血糖 减轻胰岛负担

“很多人忽视了饮水与血糖调节的关联,其实充足且合理的饮水,能为预防糖尿病筑牢第一道防线。”李美蓉介绍,身体代谢离不开水分,充足饮水可促进血液循环,帮助肾脏排出多余葡萄糖,从而稀释血糖浓度,减轻胰岛的调节负担。研究数据显示,每天饮水≥1.5L的人群,空腹血糖控制效果优于饮水不足者。

谈及饮水误区,李美蓉特别提醒:“不少人习惯晨起空腹大量喝凉水,或睡前过量饮水,这都会影响血糖稳定。”她建议,晨起宜喝100~200ml温水,小口慢饮;睡前1~2小时应停止饮水,若口渴仅需小口润唇。成年人每天饮水量建议在1500~2000ml,可根据体重、活动量调整,高温或运动后需少量多次补充温水,避免一次性大量饮水。

两款自制养生饮: 无糖无负担 辅助控糖

除了白开水,李美蓉推荐两款适合日常饮用的自制养生饮料,原料常见、做法简单,且不会升高血糖。

第一款是柠檬薄荷水:选取1片新鲜柠檬(用盐搓洗表皮去蜡),搭配3~5片薄荷叶,加入500ml40°C温水冲泡,静置5分钟即可。“柠檬中的柠檬酸能延缓胃排空速度,降低餐后血糖峰值,薄荷则可促进消化、抑制糖欲,适合两餐之间饮用,每天不超过1L。”李医生解释道。

第二款是黑豆杂粮豆浆:取20g黑豆、10g燕麦,提前浸泡4小时,加入500ml水,用豆浆机打成浆,无须加糖。“黑豆富含膳食纤维和优质蛋白,燕麦中的β-葡聚糖能延缓葡萄糖吸收,这款豆浆既能补充营养,又能增加饱腹感,适合作为早餐饮品,每天1杯(200~300ml)即可。”李医生提醒,豆浆需控制摄入量,避免过量导致腹胀。

李美蓉表示,科学饮水和养生饮料仅为预防糖尿病的辅助手段,还需结合均衡饮食、适量运动、定期体检等方式,才能有效降低患病风险。若家族有糖尿病史或出现多次、多尿等症状,应及时到内分泌科检查就诊。

专家医讯

晋江市中医院: 名医齐聚暖咱厝

本报讯 为满足广大市民对优质医疗资源的需求,切实解决群众看病就医难题,12月27日至28日,晋江市中医院爱国楼门诊部将迎来耳鼻喉科、中医妇科、神经内科、肝病科四大领域知名专家坐诊。届时,专家们将发挥专业优势,为市民提供一对一的精准诊疗服务,在家门口就能享受高水平医疗咨询与诊治。

此次受邀坐诊的专家们均具备深厚的学术造诣和丰富的临床经验,涵盖多个百姓常见疾病诊疗领域,旨在通过优质医疗资源下沉,让群众无须远行就能对授权威诊疗服务。有相关就诊需求的患者可通过电话0595-85674310(爱国楼门诊部预约服务中心)、0595-85891234(总院预约中心),或登录晋江市中医院公众号提前预约。

耳鼻喉科专家:骆沙鸣

骆沙鸣主任为耳鼻喉科主任医师,深耕该领域多年,在中西医结合治疗耳鼻咽喉科头颈外科常见病、多发病方面颇具心得,尤其擅长穴位注射疗法,疗效获得患者广泛认可。

坐诊时间:12月27日(星期六)8:00—12:00,14:30—17:30

出诊诊室:爱国楼门诊部一楼116诊室

中医妇科专家:许金榜

许金榜主任为主任医师、医学博士、博士生导师,是中医妇科领域的权威专家。他擅长运用中西医结合方法治疗多囊卵巢综合征、不孕不育、卵巢功能早衰、月经不调等各类妇科疾病,帮助众多女性患者解决困扰。

坐诊时间:12月27日(星期六)8:00—12:00,14:30—17:30

出诊诊室:爱国楼门诊部一楼103诊室

神经内科/中医科专家:黄俊山

黄俊山主任为主任医师、教授、医学博士、博士生导师,作为国家级名老中医药专家,他在中医诊疗领域经验丰富,擅长运用中医理论治疗失眠、抑郁、头痛、月经不调等疑难杂症,同时在保健养生调理方面也有深入研究。

坐诊时间:12月28日(星期日)8:00—12:00,14:30—16:00

出诊诊室:爱国楼门诊部二楼201诊室

肝病科专家:李芹

李芹主任为主任医师、教授、硕导,享受国务院政府特殊津贴,是国家级著名肝病专家。她从事中医内科及感染病工作30余年,在中西医结合治疗病毒性肝炎、肝硬化、肝衰竭、胆囊炎等肝病相关疾病方面造诣深厚。

坐诊时间:12月27日(星期六)14:30—17:30

出诊诊室:爱国楼门诊部一楼104诊室

本版由本报记者吴清华、欧阳星采写

冬季护眼别忽视

远离干眼症等高发眼病



陈瑞也



也介绍,针对林女士的情况,她制定了科学的护理方案:首先建议在室内放置加湿器,将环境湿度维持在50%~60%,减少泪液蒸发;指导她正确使用不含防腐剂的人工泪液,缓解干涩症状;同时叮嘱她养成“20-20-20”护眼法则,即每看屏幕20分钟,看向20英尺(约6米)外的物体20秒,增加眨眼次数。经过一周的科学护理,林女士的眼睛干涩、酸胀症状明显缓解,工作时的眼部舒适度大幅提升。

科普: 冬季护眼抓重点 避开三大常见误区

陈瑞也结合临床护理经验,重点科普了冬季护眼的核心要点,并指出了市民常见的三大护眼误区。她表示,冬季护眼首先要做好“保湿防护”;外出时佩戴防风眼镜,避免冷风直接刺激眼部;在室内使用暖气、空调时,务必搭配加湿器,同时控制使用时间,避免长时间处于干燥环境中。其次要养成良好的用眼习惯,除了坚持“20-20-20”法则,还要保证充足睡眠,让眼睛得到充分休息,避免熬夜用眼。

关于护眼误区,陈瑞也特别提醒,切勿盲目使用眼药水,很多人眼睛不适就随意滴眼药水,尤其是含防腐剂的眼药水,长期使用会损伤眼表黏膜,加重干眼症;不要过度依赖“热敷”,热敷虽能缓解眼部疲劳,但对于过敏性结膜炎患者,热敷可能加重炎症反应,需根据眼病类型判断是否适用;不要忽视眼部清洁,冬季雾霾、粉尘较多,易附着在眼周引发感染,日常应注意用干净的棉签擦拭眼周分泌物,避免用手揉眼。

冬季结石高发 科学预防有讲究

冬季气温骤降,市民饮水量普遍减少,加上户外活动减少,泌尿系结石进入高发期。

冬季如何科学预防泌尿系结石?结石发作后该如何正确应对?近日,记者专访该院泌尿外科医师尤志交,带来针对性科普指导。

冬季饮水不足诱发结石

“凌晨突然腰腹剧痛,疼得直冒汗,还伴有恶心呕吐,实在扛不住了。”38岁的张先生是一名货车司机,平时喝水就少,冬季天凉后更是懒得喝水。前段时间,他突发左侧腰腹剧烈疼痛,家人紧急将他送往晋江市医院(上海六院福建医院)泌尿外科就诊。

尤志交接诊后,通过泌尿系CT、尿常规等检查,确诊张先生为左侧输尿管结石,结

石大小约0.6厘米,同时伴有轻度肾积水。

尤志交介绍,针对张先生的情况,由于结石较小且未完全梗阻,制定了保守治疗方案:指导他大量饮水,每日饮水量不少于2500毫升,促进结石排出;开具解痉止痛、扩张输尿管的药物,缓解疼痛和梗阻症状;同时建议他适当增加活动量,如跳绳、爬楼梯等,帮助结石下移。经过5天的规范治疗和护理,张先生成功排出结石,腰腹疼痛症状完全消失,复查肾积水也已消退。

冬季结石这样做

尤志交结合临床经验,重点科普了冬季泌尿系结石的预防要点,核心在于足量饮水和合理饮食。

他强调,足量饮水是预防结石最经济有

效的方法。“建议每日饮水量控制在2000~3000毫升,以温水为宜,避免喝冰水;可少量多次饮用,不要一次性大量猛灌,这样能持续稀释尿液,减少结晶析出。睡前1~2小时可适量饮水,避免夜尿尿液过度浓缩。”

饮食调理方面,尤志交给出具体建议:一是减少高草酸食物摄入,如菠菜、甜菜、浓茶、咖啡、巧克力等,这类食物易与钙结合形成草酸钙结石;二是控制高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜、肉汤等,避免尿酸升高形成尿酸结石;三是适量摄入钙,适量的钙能在肠道内与草酸结合,减少草酸吸收,建议通过牛奶、豆制品等天然食物补充钙。此外,冬季还应避免久坐不动,每天保持30分钟左右的活动量,如散步、慢跑、跳绳等,促进血液循环和尿液排出。

于无症状胆囊结石,无须立即手术,但需定期复查(每6~12个月),同时严格调整生活习惯;若出现反复腹痛、恶心等症

状,或结石直径大于1厘米、胆囊壁增厚、合并糖尿病等情况,建议及时手术治疗,目前腹腔镜胆囊切除术是临床首选的微创治疗方式,具有创伤小、恢复快等优势。

洪少铭提醒,胆囊健康与生活习惯息息

相关,市民应提高对胆囊结石的认知,做

好日常预防。若出现疑似胆囊结石的症

状,切勿拖延,应及时到普外科就诊检查,

避免因延误治疗引发严重并发症。对于手

术患者,也需遵循医嘱调整饮食和生活习

惯,促进身体恢复。

等不良生活习惯是主要诱因。

●认识胆囊结石

“胆囊结石是指发生在胆囊内的结石所引起的疾病,部分患者早期无明显症状,被称为‘无症状胆囊结石’,容易被忽视。”

洪少铭介绍,当结石刺激胆囊黏膜或堵塞胆囊管时,会出现右上腹疼痛、恶心、呕吐等症,疼痛多在进食油腻食物后发作,严重时还可能放射至右肩背部。若不及时处理,胆囊结石可能引发急性胆囊炎,胆囊穿孔、胆管结石、胰腺炎等严重并发症,甚至增加胆囊癌的发病风险。

洪少铭表示,胆囊结石的发病与多种因素相关,除了遗传因素外,长期高油高脂

饮食、暴饮暴食、不吃早餐、肥胖、缺乏运动

等不良生活习惯是主要诱因。

●守护胆囊健康

在预防方面,洪少铭给出明确建议:首先要调整饮食结构,保持低脂、低糖、高纤维饮食,减少动物内脏、油炸食品、奶油蛋糕等高油高脂高胆固醇食物的摄入,多吃蔬菜、水果和全谷物。其次要养成良好的饮食习惯,定时定量进餐,务必吃早餐,避免暴饮暴食,每餐七八分饱即可。

此外,还应坚持规律运动,控制体重,避免肥胖