



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

瑶厝村曾是当地有名的医疗空白村，全村没有一家正规卫生所，村民遇到感冒发烧、老人测血压、孩子轻微不适等情况，都得辗转前往几公里外的乡镇医院或市区医疗机构，来回奔波耗时费力，尤其对老年人和行动不便者来说更是不便。“以前孙子半夜发烧，我和老伴只能打着手电筒骑车送医，一路提心吊胆。”村民李女士回忆过去的就医难题，仍颇有感触。

改变始于华侨乡亲的爱心之举。得知家乡医疗资源匮乏的现状后，乡贤蔡文鈔、蔡连升、蔡仲伟等将一栋二层楼借用给村委会建设一体化卫生所；爱心乡贤蔡计划、施秀琼、蔡仕强积极响应，主动捐赠30万元资金，专项用于装修村级卫生所及购买医疗设备。“家乡的事就是我们的事，能为乡亲们健康出一份力，是我们的心愿。”蔡计划说。在聚力支持下，卫生所建设迅速启动，从选址规划到圆满完成装修落成。



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。为了让村民享受到专业、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。“我们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，村民可就近拿药、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。



“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代谢性疾病。晋江市医院（上海六院福建分院）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℃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，薄荷则能促进消化、抑制糖欲，适合两餐之间饮用，每天不超过1L。”李医生解释。

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。若家族有糖尿病病史或出现多饮、多尿等症状，应及时到内分泌科检查就诊。

专家资讯

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疗。

此次受邀坐诊的专家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接权威诊疗服务。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式治疗多囊卵巢综合征、不孕不育、卵巢功能早衰、月经不凋等妇科疾病，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专家，他在中医治疗领域经验丰富，擅长运用中医理论治疗失眠、抑郁、头痛、月经不凋等疑难杂症，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、硕士，享受国务院政府特殊津贴，是国家级著名肝病专家。她从事中医内科学及感染病工作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

冬日运动损伤 中医调理有妙招



吕美丽

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、血液循环减慢，肌肉和韧带的弹性、伸展性明显降低，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；运动场地需选择平整干燥的区域，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，如初韧带断裂、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，促进损伤部位修复。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。

冬季护眼别忽视

远离干眼症等高发眼病



陈瑞也

进入12月，气温走低且空气干燥，加上室内暖气、空调的频繁使用，干眼症、过敏性结膜炎等眼病进入高发期。据晋江市医院（上海六院福建分院）临床数据显示，近期眼科门诊量较秋季增长近30%，其中干眼症患者占比超40%，以长期用电子设备的年轻人和老年人为主。冬季如何科学护眼？日常护眼有哪些误区？近日，记者专访了该院眼科护士长陈瑞也，为市民带来冬季常见眼病防治的专业科普。

案例：
干燥环境诱发干眼症
科学护理缓解不适

“最近总感觉眼睛干涩、发痒，看电脑不到半小时就酸胀得厉害，有时还会有异物感。”32岁的林女士是一名职场白领，每天需长时间面对电脑和手机。冬季来临后，她家中和办公室都开了暖气，没过多久就出现了上述不适症状，严重影响工作和生活，于是前往晋江市医院（上海六院福建分院）眼科就诊。

眼科护士长陈瑞也接诊后，通过泪液分泌试验、泪膜破裂时间等检查，确诊林女士为“干眼症”。“冬季空气干燥，加上暖气、空调会加速泪液蒸发，长期使用电子设备时眨眼次数减少，进一步加重泪液流失，这是年轻人冬季高发干眼症的主要原因。”陈瑞



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

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，尤其是含防腐剂的滴眼液，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，泌尿系统结石进入高发期。冬季如何科学预防泌尿系统结石？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林志交，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，他突然左侧腰腹剧烈疼痛，家人紧急将他送往晋江市医院（上海六院福建分院）泌尿外科就诊。

林志交接诊后，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。林志交介绍，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。

冬季防结石这样做

林志交结合临床经验，重点科普了冬季泌尿系统结石的预防要点，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，避免夜间尿液过度浓缩。”

饮食调理方面，林志交给出具体建议：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分钟左右的运动量，如散步、慢跑、跳绳等，促进血液循环和尿液排出。

●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，长期高脂肪饮食、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，同时限制饮酒，减少对胆囊的刺激。

若不幸确诊胆囊结石，应根据病情选择规范的处理方式。洪少铭表示，对

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，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。对于术后患者，也需遵医嘱调整饮食和生活习惯，促进身体恢复。

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（上海六院福建分院）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。