

陈埭中心卫生院：老年人免费体检启幕 “家签”护航健康暖民心

3月伊始，健康相伴。为深入贯彻落实国家基本公共卫生服务项目要求，切实保障辖区老年群体健康权益，让老年人在家门口就能享受优质便捷的公共卫生服务，陈埭中心卫生院正式启动2026年陈埭镇65岁及以上老年人入村免费体检服务，同步推出家庭医生签约服务，双重惠民福利精准送到老年群众身边，用温情守护桑榆安康。

惠民全覆盖 不限户籍享福利

本次免费体检坚持普惠性、公益性原则，覆盖范围广泛，凡在陈埭镇辖区内居住、年满65周岁及以上（即1961年12月31日前出生）的老年人，无论户籍归属，均可免费参与。据悉，此次活动是陈埭镇推进基本公共卫生服务均等化的重要举措，由镇卫生院牵头，联合各村（社区）协同推进，通过分片组织、网格动员，确保辖区老年群体应检尽检、不漏一人，让惠民政策真正落地生根。

服务全方位 精准体检护安康

体检项目兼顾全面性与针对性，为老年人量身定制健康筛查方案。体格检查涵盖体温、脉搏、血压、身高体重、口腔视力等基础项目，全面掌握老年人身体状况；辅助检查包含血常规、尿常规、生化全套、心电图、腹部B超等，精准排查心脑血管、肝胆胰脾等常见老年疾病；同时开展生活方式和健康状况评估，详细了解老年人饮食、运动、用药等情况，并由内科、中医专家提供个性化健康指导和体质辨识服务。此外，同步开展家庭医生签约服务，为老年人配备专属健康顾问，提供用药提醒、慢病随访等贴心服务，织牢老年健康“防护网”。

便民暖人心 贴心指引助体检

为确保体检工作有序高效开展，陈埭中心卫生院优化服务流程，在各村（社区）设置集中体检点，具体地点将通过村（社区）通知及卫生院微信公众号发布。针对行动不便、无法按时参与集中体检的老年人，卫生院在陈埭院区、洋埭院区开放专属体检窗口，每日8:00—11:00、14:30—17:00可随时前往体检，活动截至12月10日。

该院温馨提醒，体检时请携带身份证、医保卡及长期服用药物；建议空腹参与，高血压患者可照常服药、少量饮水，糖尿病患者需随身携带药物和糖果；体检当天请穿宽松易脱衣物，行动不便者建议家属陪同。体检结束10天后，可到所在村（社区）卫生所领取报告，由医生现场解读并提供保健指导。本次体检为政府惠民工程，全程免费，现场还有健康好礼相赠。

如有疑问，可拨打咨询电话15959551211、15959552963，也可关注“晋江市陈埭中心卫生院”微信公众号了解更多详情，携手守护老年群众健康。



本期聚焦

草莓季食用指南 提醒：警惕致病元凶

春寒未消，草莓已成为市民餐桌上的“明星水果”，咱厝不少草莓采摘园里更是人头攒动。但近期，咱厝医院急诊室里却出现因食用草莓后集体呕吐、腹泻的情况，让不少人对这份春日美味望而却步。

草莓真的是“罪魁祸首”吗？日前，福建疾控部门提醒，草莓其实是“背锅侠”，真正的隐患是藏在其表面的诺如病毒。为此，记者专访了晋江市疾控中心健康教育科科长叶福全，为市民解读草莓季诺如病毒防控要点，教大家安心享用春日美味。

解惑：草莓“背锅” 诺如病毒才是真元凶

“每到草莓季，我们都会接到不少相关咨询，很多市民误以为是草莓本身导致肠胃不适，其实核心问题是诺如病毒感染。”叶福全在采访中表示，草莓果肉柔软、表面沟壑较多，在生长、采摘、运输或售卖过程中，很容易通过接触受污染的水、土壤，或是病毒感染者的手、分泌物等被诺如病毒附着，成为病毒传播的“载体”。

那么，诺如病毒究竟是一种怎样的“隐形杀手”？据介绍，诺如病毒是一种易变异、多基因群的RNA病毒。“首先是传染性极强，极少量病毒就可能感染，

这也是为什么容易出现家庭聚集性发病；其次是抵抗力极强，对消毒剂、加热、冷冻都不敏感，60℃环境下30分钟仍有传染性，在胃酸环境中也能存活3小时；此外，人体对其免疫保护较弱，不同型别的病毒都可能引发感染，即使感染过同一种病毒，也可能再次中招。”叶福全补充道。

记者了解到，诺如病毒主要通过受污染的食物、水源传播，也可通过接触传播，食用被污染的草莓是春季高发的感染途径之一。感染后，潜伏期通常为12至48小时，症状来得急且典型。“核心症状就是恶心、呕吐、腹泻、腹痛，部分人还会伴有发热、头痛、肌肉酸痛等不适。”叶福全提醒，虽然多数患者症状较轻，1至3天可自行恢复，但少数情况下可能引发肠易激综合征、坏死性小肠结肠炎等并发症，甚至与儿童良性惊厥相关，尤其是老人、婴幼儿和免疫力低下人群，需格外警惕。

支招：5个防护要点，安心吃草莓

既然诺如病毒隐患不容小觑，该如何做好防护？结合市民日常食用和采摘场景，叶福全科长给出了具体可操作的建议。

第一，拒绝生食未处理的草莓。食用



前需用流动清水冲洗表面30秒以上，充分冲洗掉表面的病毒和杂质，无需使用洗洁精等清洁剂，避免残留损伤果肉。第二，养成良好卫生习惯。接触草莓等食物前、上完厕所后，必须用肥皂或洗手液在流动水下搓洗至少20秒，做好手卫生是预防诺如病毒感染最基础、最有效的措施。需要注意的是，含酒精的消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效，不能代替洗手。第三，避免交叉污染。第四，做好食品从业者健康管理。第五，注意环境清洁卫生。

小贴士 高发期警惕 不适及时就医

咱厝疾控部门特别提醒，3月是诺如病毒感染高发期，市民需提高警惕。如果出现恶心、呕吐、发热、腹痛、腹泻等症状，应及时就医，同时居家隔离，避免传染给他人。诺如病毒感染属于自限性疾病，无需过度恐慌，只要做好防护措施，切断传播途径，就能安心享受草莓的美味。

晋江市医院晋南分院 多维服务守护企业职工健康



健康进企业，情暖三八节。日前，晋江市医院晋南分院聚焦企业职工健康需求，主动下沉优质医疗服务，先后走进华宇织造集团、三福集团、福兴拉链有限公司，以多学科义诊、精准化诊疗、科普式服务模式，开展女职工健康关爱系列活动，将专业医疗服务与节日关怀送至一线，守护女职工身心健康。作为福建省首家通过JCI国际认证的公立二级医院，该院践行“以人民健康为中心”理念，此次活动也是推动优质医疗资源下沉、落实“我为群众办实事”的具体举措。

华宇织造：全科室义诊 打造一站式健康服务

3月5日，该院集结内科、外科、中

科等十多个科室的骨干，在华宇织造集团开展大型综合义诊，让企业职工足不出厂区享受全流程医疗服务。现场，内外科医护联合开展体格检查、慢病问诊，结合女职工工作特点制定调理方案；中医科、疼痛康复科提供体质辨识、针灸推拿等特色理疗，缓解劳损；妇科开展孕产优生指导、地贫筛查等专属服务；医技科同步开展乳腺甲状腺彩超等精准检测，公共卫生团队全程提供血压监测、流程引导及健康科普，现场暖意融融。

三福集团：专科化诊疗 筑牢女性健康防线

3月6日，该院医疗团队走进三福集团，围绕女职工高频健康诉求开展专科化

诊疗。活动依托妇科、乳腺外科优势专科，提供乳腺、宫颈保健指导，讲解疾病预防筛查知识；内科结合职场女性节奏，提供亚健康调理、压力疏导建议；同时开放血压监测、常见病咨询等便民服务，医护人员倾听诉求、定制个性化干预方案，解答健康疑问，切实提升女职工健康管理能力与获得感。

福兴拉链：科普+咨询 传递科学健康理念

同日，晋南分院在福兴拉链有限公司以“健康讲座+互动咨询”形式开展专场活动。妇科、甲乳外科专家结合临床案例，用通俗语言讲解宫颈筛查、甲状腺癌与乳腺癌的早筛早诊、防治及康复知识，分析健康误区，引导女职工树立“三早”健康理念。互动环节设置咨询区，专家耐心解答月经不调、乳腺健康等疑问，提供专业指导。活动尾声，公共卫生科发放健康礼包，传递节日祝福，赢得企业及女职工好评。

此次系列活动累计服务企业女职工数百人次，既送上了节日“健康大礼”，也普及了健康知识，增强了女职工自我保护意识。该院相关负责人表示，下一步，医院将持续聚焦基层群众健康需求，常态化开展健康下沉活动，拓展服务维度、提升服务质量，让优质医疗资源惠及更多群众。

健康话题

关爱心血管健康 重在“医养结合”

日前，本报发起的“心血管健康预警与科学管理”话题征集活动圆满结束。活动聚焦冠心病、心力衰竭、高血压等高发心血管疾病，面向市民征集日常健康管理中的困惑与经验，引发广泛关注与共鸣，后台收到众多读者投稿。

话题征集引热议：全民关注心血管健康

心血管疾病具有高发率、高致残率和高死亡率的特点，常被称为威胁公众健康的“头号杀手”。早期预防与科学管理已成为社会共同关注的重要课题。

据统计，活动共收到有效投稿80余篇。投稿者包括中老年高血压患者、冠心病术后康复者、关心家人健康的中青年家属等。从内容来看，市民对心血管疾病的科学管理需求十分迫切，尤其关注如何将生活方式干预与临床治疗有效结合，形成了全社会热议心血管健康的良好氛围。

市民吐露心声：管理遇困惑 渴盼专业指导

“我患高血压十年，血压时常波动，换过几种药仍效果不佳，是否和日常饮食、运动配合不当有关？”市民陈先生的留言道出许多慢性病患者的共同困扰。刚接受冠脉介入治疗的林阿姨则担忧康复问题：“医生叮嘱要加强康复训练，但我不知道选什么运动、强度如何把握，就怕运动不当影响恢复。”

此外，不少市民也提出“日常有哪些食物可以帮助控压”“长期服用降压药是否会产副作用”“年轻人应如何预防高血压”等问题。大家普遍希望得到专业医务人员的解答，从而厘清常见误区，掌握科学、实用的健康管理方法。

专家权威解读：科学管理，重在“医养结合”

针对投稿中集中反映的问题，本报特邀晋江市医院（上海六院福建医院）心血管内科负责人张登庆进行专业解答。张登庆强调，心血管健康管理必须注重“医养结合”，既要遵医嘱规范治疗，也要坚持科学的生活方式干预，二者相辅相成，缺一不可。

在用药与血压控制方面，张登庆指出，高血压患者应定期监测血压，切勿自行调整药量或更换药物。若血压出现波动，应及时就医，由医生调整治疗方案。

关于日常饮食，他建议心血管疾病患者遵循“低盐、低脂、低糖”原则，少吃腌制、油炸食品，多摄入新鲜蔬果、全谷物和优质蛋白，同时注意控制体重。

谈及运动与康复，张登庆表示，运动强度需因人而异、因病而异：健康人群可选择快走、慢跑等中等强度运动；高血压患者应避免剧烈运动，适宜散步、太极拳等温和方式；冠脉介入术后患者则需经医生评估，从低强度康复训练开始，逐步增加运动量。

此外，他也提醒年轻人应养成规律作息、戒烟限酒的良好习惯，并定期进行体检，实现对心血管风险的早发现、早干预。

春天夜里腿抽筋？原因不止缺钙这一条

进入春季，不少市民在夜里常被小腿突然抽筋惊醒。传统观念常将抽筋与“缺钙”直接挂钩，但实际情况要复杂得多。晋江市医院（上海六院福建医院）内分泌科副主任医师李芙蓉指出：“夜间小腿抽筋是多种因素共同作用的结果，单纯补钙可能无法解决问题，甚至延误正确处理。”

四大“隐形推手”：寒冷、疲劳、脱水与电解质失衡

李芙蓉分析，春季夜间抽筋高发，与本地气候和生活习惯密切相关，主要有四个容易被忽视的原因。

其一，夜间腿部受凉。春季昼夜温差大，夜间气温较低。很多人盖被较薄或睡觉时不自觉踢被，导致小腿肌肉受寒冷刺激，引发痉挛。肌肉在低温下血流减缓，更易发生不自主收缩。

其二，日间过度疲劳。年关前后，许多市民家务劳作增多，长时间站立、行走或体力消耗大，导致肌肉疲劳。代谢产物乳酸堆积，夜间肌肉无法完全放松，从而诱发抽

筋。其三，隐性脱水。春季气候干燥，加之部分人仍使用电热毯取暖，无形中加速身体水分蒸发。电解质随汗液流失，若未能及时补充，肌肉兴奋性异常，易引发抽搐。

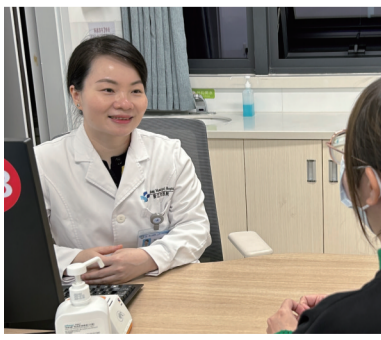
其四，电解质失衡。“除了钙，镁元素的缺乏也是常见诱因。”李芙蓉提醒，镁参与肌肉放松过程，其缺乏会导致肌肉持续紧张。现代饮食精细，镁摄入不足现象普遍。

综合防治：从生活习惯到精准营养

针对多元诱因，李芙蓉提出一套“防痉挛组合拳”，强调预防优于治疗。

温暖与放松并重。“睡前用40℃左右温水泡脚15分钟，能有效改善下肢血液循环。”她建议，泡脚后立即擦干，穿上宽松的棉袜保暖。随后进行小腿拉伸：面对墙壁，双手扶墙，抽筋腿向后伸直，脚跟着地，感受小腿后侧拉伸，保持30秒，重复2-3次。

劳逸结合，合理补水。避免长时间保



持同一姿势，每隔一小时起身活动。注意补充水分，尤其在使用电热毯或感觉干燥时，可饮用适量淡盐水或含电解质的饮品。进行针对性补钙。“补钙的同时别忘了补镁。”李芙蓉指出，坚果、深绿色蔬菜和全谷物是镁的良好来源。她推荐一款本地食疗方：“海蛎豆腐汤”——海蛎富含钙和镁，豆腐含钙，两者结合有助于电解质平衡。奶制品、豆制品、黑芝麻等也应适量纳入日常饮食。

晋江市医院经济开发区院区

门诊预约电话0595-82112320

春季皮肤“敏”感期 你的护肤方式换季了吗？



“脸上又干又痒，还泛红脱皮，换了好几款护肤品都没用。”近日，在晋江市中医院皮肤科门诊，市民王女士捂着脸颊向副主任医师许志良求助。随着气温回升、繁花盛放，该院皮肤科门诊量明显攀升，其中八成以上患者因皮肤过敏就诊，春季护肤问题再次成为关注焦点。为此，记者专访了许志良医师，为市民解读春季皮肤敏感的成因，传授实用护肤干货。

成因解析：气候与花粉双重夹击

“春季皮肤过敏高发，并非单一因素导致，主要是气候多变与外界刺激共同作用的结果。”许志良在采访中解释，冬季皮肤长期处于干燥、低温环境中，屏障功能本身就比较薄弱；进入春季后，气温骤升骤降、昼夜温差大，会导致皮肤血管收缩扩张频繁，皮脂腺分泌紊乱，进而出现干燥、脱屑等问题。

除此之外，春季花粉、柳絮、尘螨等致敏物质大量增多，这些物质会附着在皮肤表面，刺激皮肤产生炎症反应，诱发泛红、瘙痒，严重时还会出现过敏性皮炎。“像王女士这样的患者，就是因为花粉过敏加上频繁更换护肤品，加重了皮肤负担，导致敏感症状加剧。”许志良补充道，近期门诊中，类似因不当护肤诱发过敏的案例屡见不鲜。

干货分享：遵循“精简护肤”法则

面对春季皮肤敏感，很多人陷入“过度护肤”的误区，频繁敷面膜、更换护肤品，反而适得其反。许志良强调，春季护肤的核心是“精简”，抓住温和清洁、强化保湿、严格防晒三个关键，就能有效缓解敏感症状。

“清洁要做‘减法’，避免破坏皮肤皮脂膜。”许志良建议，晨间出油不多时，用32~34℃温水直接冲洗即可，晚间选择弱酸性氨基酸洁面，避免皂基、酒精等刺激成分。保湿是重中之重，洁面后3分钟内是锁水黄金时间，可选择含神经酰胺、角鲨烷、泛醇等成分的护肤品，快速修补皮肤屏障。

值得注意的是，春季紫外线穿透力强，会加剧皮肤炎症，防晒不可忽视。“优先选择宽檐帽、防晒伞等物理防晒方式，若需涂抹防晒霜，可选用含二氧化钛、氧化锌的物理防晒剂。”同时，许志良提醒，春季应暂停使用果酸、视黄醇等强功效性产品，待皮肤稳定后再低浓度尝试。

许志良最后呼吁，若皮肤出现严重泛红、瘙痒、肿胀，切勿自行用药或抓挠，应及时就医。做好科学护肤，才能让皮肤平稳度过春季敏感期。

家常养耳食谱 对症调理更健康



耳鸣、耳背、听力下降，不少人误以为是年纪增长的正常现象，实则是身体发出的健康预警。中医认为“肾开窍于耳”，听力健康与肾精充盈、脏腑功能调和密切相关。近日，晋江市中医院耳鼻喉科住院医师颜晓莉结合自身临床经验，推出多款家常养耳食疗方，以药食同源之道守护市民听力健康。

辨证施食 四款食疗方对症护耳

中医调理耳部问题讲究“辨证施治”，不同体质、不同症状的人群，可选用对应的食疗方温和调养，安全又实用。针对肾精不足引发的耳鸣、听力减退，推荐黑豆枸杞粥与核桃黑豆山药汤。黑豆枸杞粥制作简便，将黑豆提前浸泡2小时，与糯米同煮，粥将熟时加入枸杞，坚持食用可补肾填精、养耳聪耳。适合耳鸣如蝉、腰酸腿软人群。核桃黑豆山药汤以核桃、黑豆、鲜山药搭配瘦肉煲汤，能为身体补充肾精，助力听力保健。

肝火旺盛导致耳鸣耳聋、口苦咽干，芹菜菊花汤可清肝泻火、平肝潜阳。取芹菜切段、瘦肉切片煮制清汤，出锅前加入菊花，适合情绪急躁、耳部不适的人群。脾胃气虚则会让耳鸣时轻时重，劳累后加重。山药茯苓粥能健脾益气、升清聪耳，帮助改善脾胃功能，为耳部输送充足“营养”。针对痰湿瘀阻引发的耳闷、头重，山楂陈皮粥可化痰祛瘀、通络开窍，适宜中老年人群日常调理。

日常护耳 细节习惯筑牢健康防线

颜晓莉提醒，食疗调养需搭配科学的日常习惯，才能更好地守护耳部健康。生活中应减少掏挖耳朵的频率，耳道具备自洁功能，频繁掏挖易损伤皮肤与鼓膜。使用耳机时遵循“60-60原则”，音量不超过60%，使用时长不超过60分钟，远离嘈杂环境，减少噪声对听力的损伤。闲暇时可按摩耳垂、耳轮，或练习“鸣天鼓”，促进耳部血液循环，缓解耳部疲劳。

耳朵是感知世界的重要器官，爱耳护耳始于日常。市民可根据自身体质选用食疗方，配合健康生活习惯，远离耳鸣、听力下降困扰，让清晰听觉常伴左右。