



传递惠民健康服务 展示基层医界风采

免费公益筛查进行中 避开误区科学防癌

宫颈癌、乳腺癌是危害女性健康的两大高发恶性肿瘤，早期无症状、晚期难治愈，定期筛查是降低死亡率、提高生存率最有效的手段。日前，陈埭中心卫生院正式启动本年度的宫颈及乳腺病免费筛查公益活动，面向适龄女性开展全面检查，助力早发现、早干预、早治疗。

免费筛查详细攻略 符合条件即可申领

本次免费筛查严格划定筛查范围，项目与时间地点，实用性强、申领清晰。筛查对象为35-64周岁城乡居民医保女性(1962年3月1日—1991年3月1日出生)，优先农村、城镇低保妇女；公务员、事业单位在编人员在闽台湾同胞均可参与。需注意，2021—2026年未做过免费宫颈HPV检测、2023—2026年未做过免费乳腺筛查方可报名；子宫切除术、已确诊两癌患者不可参与。

筛查项目包含白带常规、妇科常规检查、宫颈HPV高危病毒检测、乳腺筛查、乳腺彩超，均为临床一线防癌初筛项目。筛查时间分夏令时和冬令时，夏令时5月—9月，上午8:00—11:30、下午2:30—5:30；冬令时10月—次年4月，上午8:00—11:30、下午2:00—5:00。

筛查地点有三处，可就近选择：陈埭院区二楼妇产科(西坂村招福东路2号)、洋埭院区五楼妇产科(洋埭村新兴路8号)、西滨院区二楼妇产科(西滨镇海滨路226号)。就诊需携带身份证原件及2张复印件，同时注意：经期、阴道冲洗、用药、性生活48小时内不可检查；近5年做过免费宫颈筛查、近3年做过免费乳腺筛查不可重复参与，咨询可拨打各院区电话：陈埭院区15959552098、洋埭院区15959552510、西滨院区15880737279。

破除防癌误区 正确筛查才有效

不少女性对宫颈、乳腺筛查存在认知误区，白白错过最佳检查时机，医院特别科普常见错误观念。

误区一：没不舒服就不用筛查。宫颈癌、乳腺癌早期完全无痛无症状，等到出血、乳房疼痛、肿块明显时，大多已发展至中晚期，治愈率大幅下降；早期病变治愈率接近100%，筛查就是在无症状期阻断癌变。

误区二：打过HPV疫苗不用筛查。HPV疫苗仅能预防大部分高危病毒，无法覆盖全部致病亚型，疫苗不能替代筛查，适龄女性仍需定期HPV检测。

误区三：绝经、年纪大就不会患病。绝经后女性仍是宫颈癌、乳腺癌高发人群，本次35-64周岁全覆盖，老年女性更应积极参与。

误区四：乳腺增生、结节就是癌。90%以上乳腺结节、经期增生为良性，无须恐慌，但需通过彩超定期排查癌变风险。

宫颈乳腺病进展缓慢，有充足窗口期可干预。本次公益免费筛查无须自费，陈埭、洋埭、西滨三地均可就近就诊，符合条件的女性请抓住机会主动检查，做好自身健康守护。

护养有方 老人舒心享春光

当下气温多变，冷暖交替频繁，老年人身体机能下降、免疫力减弱，成为流感、心脑血管疾病、跌倒等健康问题的高发人群。记者走访社区、养老机构发现，不少老年人防护意识薄弱、用药不规范。为此，晋江市疾控中心特别提醒，老年人春季需做好科学防护，才能安稳享受春日好时光。

警惕四大健康风险

75岁的李大爷有高血压、冠心病病史，近日因急于减衣突发头晕、胸闷，坦言“觉得天气暖和了就大意了”。

这并非个例，晋江市疾控中心健康教育科科长叶福全介绍，老年人春季需重点警惕四大健康风险：一是心脑血管疾病，春季血压易随气温波动，诱发头晕、胸闷等不适；二是呼吸道感染病，老年人感染后易发展为重症，需格外警惕；三是跌倒，路面湿滑、行动迟缓，加上视力下降，极易发生摔伤；四是消化问题，饮食不当、腹部受凉易引发腹泻、便秘。此外，春困、情绪低落也常困扰老年人，影响生活质量。

规范疾病管理

叶福全强调，慢性病老年人是春季防护的重点人群。这类人群需严格遵医嘱按时服药，每天监测血压、血糖，定期体检，根据身体状况及时调整用药方案，切勿擅自减药、停药。在呼吸道感染病防控上，建议提前接种流感、肺炎疫苗，日常勤洗手、少去人群密集场所，做好保暖，保持室内通风。饮食方面，注重卫生，多吃清淡易消化的食物，规律进食、适量饮水，有效预防消化问题。

做好日常防护

预防跌倒是老年人春季防护的重中之重，外出时务必穿防滑鞋，走路慢稳、不慌不忙；家中需保持地面干燥，及时清理杂物，行动不便的老年人外出需有人陪同，必要时使用拐杖。起居上，坚持早睡早起，中午适当小憩，保持心情舒畅，可进行散步、打太极等温和运动，增强体质。饮食上多吃温补、高钙食物，预防骨质疏松，同时戒烟限酒。若出现身体不适，需及时就医，切勿拖延，家人也应多关注老年人的身体和情绪变化。春日正好，安康为先。

本期聚焦

空调久藏尘与菌 春季清洗正当时



赖志云

吹未洗空调 女子突发重症肺炎

“就在上周，我们科室接诊了一位56岁的患者，确诊为军团菌肺炎，追溯病因，正是长期未清洗的空调所致。”赖志云介绍，该患者家中空调已闲置1年多，近期天气转暖后直接启用，连续吹了3天就出现高热、咳嗽、肌肉酸痛等症状，起初误以为是普通感冒，自行服药后病情加重，出现呼吸困难，就医后胸部CT显示肺部有大面积炎症。

健康课堂

爬山徒步防扭伤 科学热身是关键



曾启清

春和景明，爬山徒步成为市民亲近自然、锻炼身体的一种方式，但随之而来的关节扭伤病例也明显增多。“近期门诊接诊的爬山扭伤患者中，80%以上都存在热身不充分的问题。”晋江市陈埭中心卫生院副院长、骨科副主任医师曾启清提醒，爬山徒步时，脚踝、膝关节是最易受伤的部位，做好科学热身，能有效降低扭伤风险，守护户外出行安全。

气温渐升，不少家庭开始启用尘封一冬的空调。但很多人不知道，闲置数月的空调，早已成为尘螨、细菌的“温床”。近日，晋江市中医院肺病科主任医师赖志云在接受专访时提醒，春季是空调清洗的黄金时期，忽视空调清洁，可能引发多种呼吸道疾病，尤其是免疫力低下人群需格外警惕。

经肺泡灌洗检测，确诊为嗜肺军团菌感染。“这类细菌偏爱潮湿环境，空调冷凝水盘、蒸发器是其绝佳繁殖地，开机后细菌随水雾扩散，被吸入后就可能引发肺部感染。”赖志云表示，类似案例每年春季都会出现，去年同期就有一位有糖尿病基础病的患者，因使用未清洗的车载空调，引发重症军团菌肺炎，经多日抢救才脱离危险。

空调藏污 不止引发肺炎这么简单

作为从事呼吸与危重症中西医结合临床近20年的专家，赖志云指出，长期未清洗的空调，危害远不止军团菌感染。“研究显示，88%的空调散热片细菌总数超标，部分浓度超过标准近

40倍，除了军团菌，还会滋生曲霉菌、葡萄球菌等多种致病菌。”

他进一步解释，这些污染物随空调风飘散，会直接刺激呼吸道黏膜，诱发过敏性鼻炎、哮喘，对于慢阻肺、哮喘患者，可能致病情急性加重。此外，空调内的灰尘和霉菌还会引发“空调病”，出现鼻塞、头痛、乏力等不适，尤其春季人体呼吸道防御功能较弱，更容易中招。“从中医角度看，肺为‘娇脏’，喜润恶燥，春季风大干燥，呼吸道黏膜本就脆弱，空调中的病菌会进一步侵袭肺部，加重身体不适。”

春季空调清洗 这样做才到位

针对春季空调清洗，赖志云给出了具体建议，避免大家陷入

“只洗滤网”的误区。“很多人以为清洗滤网就够了，其实蒸发器、风轮等内部部件才是细菌重灾区。”

他提醒，家用空调春季启用前，需先断电，取下滤网用温水搭配中性洗涤剂清洗，阴凉处晾干后装回；再用专用泡沫清洗剂喷洒蒸发器，静置5分钟后擦净，疏通冷凝水管道，避免积水滋生细菌。家庭空调每年至少清洗2次，有老人、小孩或呼吸道疾病患者的家庭，建议增加清洗频率。

“若自行操作不熟练，建议联系专业团队深度清洗，他们的高温蒸汽设备能有效杀灭99%的细菌。”赖志云最后强调，春季护肺重在“防”，及时清洗空调、保持室内通风，才能从源头规避病菌侵袭，守护全家呼吸健康。

热身避误区

很多市民在运动前存在“敷衍热身”或“不热身”的误区，认为“活动几下就行”，殊不知错误的热身方式反而会增加损伤风险。曾启清结合临床经验指出，常见误区主要有两类：一是静态拉伸代替动态热身，不少人直接弯腰摸脚尖、久坐压腿，此时肌肉和关节处于僵硬状态，强行拉伸易导致肌肉拉伤；二是热身时间过长，仅活动1-2分钟就匆忙登山，肌肉和韧带未充分激活，无法应对山路的复杂路况。

“热身的核心是‘激活’，而非‘拉伸’。”曾启清强调，爬山前的热身需以动态活动为主，让身体逐步进入运动状态，避免突然发力导致关节损伤，时长建议控制在5-8分钟，适配普通徒步爱好者的需求。

干货热身法

针对爬山徒步的运动特点，曾启清分享了一套简单易操作的热身方案，重点激活脚踝、小腿、膝关节等易受伤部位。新手也能快速上手。首先是脚踝激活，双脚站立，脚尖缓慢绕环，顺时针、逆时针各10次，充分活动踝关节，增强关节灵活性，预防崴脚；其次是小腿拉伸，弓步站立，后腿伸直，脚后跟贴紧地面，身体缓慢前倾，感受小腿后侧拉伸，每侧保持20秒，重复2次，缓解小腿肌肉紧张。

此外，还需加入膝关节热身，双脚与肩同宽，缓慢屈膝下蹲至半蹲状态，停留3秒后缓慢站起，重复15次，激活膝关节周围肌肉，减少登山时关节压力；最后做高抬腿练习，原地轻跳，膝盖抬高至与髋同高，保持1分钟，提升下肢协调性。

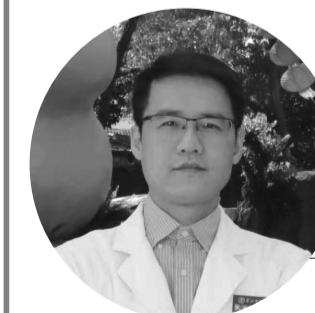
曾启清补充，若徒步路线难度较大，可额外佩戴护踝，进一步固定踝关节，尤其是有扭

伤旧伤的人群，更要做好防护。“热身不是形式，而是预防扭伤的第一道防线。”他提醒，市民爬山时若不慎扭伤，需立即遵循RICE原则，制动休息、冰敷消肿、加压包扎、抬高患肢，若疼痛剧烈或关节畸形，需及时就医排查骨折。科学热身、规范防护，才能安心享受爬山的乐趣。



健康话题

消化系统如何养护？ 请看这份中医调理实用指南



王龙宗

焦点热议：中医调理成消化健康新需求

快节奏生活中，胃炎、便秘等消化问题日益普遍，不仅影响营养吸收，还可能引发并发症。本次征集活动吸引了上班族、青年人、中老年人广泛参与，大家普

遍反映，面对反复出现的胃痛、反酸、顽固性便秘，常规调理效果有限，对安全、简便的中医调理方法需求迫切，中医调理已成为市民关注的核心焦点。

市民困扰：调理反复 渴求专业指导

投稿中，不少市民倾诉了自身的消化困扰：35岁上班族刘女士长期吃外卖，慢性胃炎反复发作，西药只能暂时缓解；张大爷受顽固性便秘困扰5年，尝试多种食疗方无果，想了解中医推拿

的有效性，家庭操作方法。此外，不同类型胃炎的养护区别、胃酸过多的饮食调节、压力性腹胀缓解等问题，也成为市民咨询的重点，大家迫切需要专业中医指导，摆脱调理困境。

饮食不规律、压力过大已成为现代人的常态，由此引发的胃炎、便秘等消化系统问题频发，困扰着各年龄段人群。日前，本报发起的“消化系统健康养护——胃炎、便秘的中医调理”主题征集活动顺利结束，聚焦核心困扰，本报特邀晋江市中医院脾胃肝病科负责人王龙宗，给出针对性中医调理与养护建议，干货满满，助力市民守护胃肠健康。



专家解读：辨证施治 养治结合是关键

针对市民疑问，王龙宗表示，消化疾病中医调理核心是“辨证施治、养治结合”。他给出实用干货：推拿可按揉中脘、足三里、天枢等穴位，促进胃肠蠕动，初学者需在医师指导下学习手法；食疗需辨体质，脾胃虚弱者多吃山药、小米粥，胃火旺盛者可适量吃冬瓜、绿豆，便秘人群多摄入粗粮蔬果，搭配蜂蜜、芝麻润肠。

日常养护上，浅表性胃炎患者需忌辛辣生冷、规律进食；萎缩性胃炎患者要注重营养均衡，忌暴饮暴食。同时，规律作息、减少熬夜、缓解压力，能避免情绪影响胃肠功能。消化问题反复或加重时，需及时就诊明确诊断，切勿滥用药物或偏方。后续本报将持续发布典型问题与专家解答，为市民提供更多实用指导。

医说健康

儿童身高科普 常见问题一次解答



李运肖

春季是儿童生长发育的黄金时期，其中3月至5月儿童身高增长速度相对较快，成为家长关注的焦点。不少家长在孩子身高管理中存在诸多困惑，为帮助家长科学认知、正确干预，晋江市中医院儿科副主任主治医师、福建省第二批基层名老中医郭森仁继承人李运肖结合临床经验，针对儿童身高相关的常见问题进行集中解答，为孩子健康成长保驾护航。

年生长速率是重要参考指标

如何判断孩子身高是否在正常范围，是家长最先关注的问题。李运肖表示，可参照我国儿童生长发育百分位曲线图，按年龄和性别进行科学评价，身高位于P3-P97之间即为正常范围；若身高低于P3，则提示可能存在矮小或生长迟缓，建议及时就医进一步评估。

同时，年生长速率是重要参考指标，3岁至青春前儿童每年身高增长不足5厘米，或长期明显矮于同龄人，在班级中始终坐前排，需及时进行骨龄检查，避免错过最佳干预时机。此外，正确测量身高是监测生长的基础，需遵循同一时间、同一测量工具、同一测量人的原则，3岁以上儿童采取立位测量，脱鞋后脚跟、臀、肩、头贴墙，双眼平视，用直角尺轻压头顶记录数值，建议每月或每3个月记录一次。

日常管理与医学检查相结合

儿童身高受遗传、营养、睡眠、运动等多种因素共同影响，科学的日常管理是促进身高增长的关键。

饮食上，需保证每日300-500毫升奶量，适当日照补充维生素AD，减少甜食、油炸食品摄入，多吃蔬菜、豆类、鱼、蛋等营养丰富的食物；睡眠方面，建议孩子21:00前入睡，学龄前儿童每日睡眠9-11小时，学龄儿童8-10小时，确保生长激素正常分泌；运动上，每天坚持1小时跳绳、摸高、篮球等纵向运动，也可搭配7-10次/组的抬脚后跟动作，同时保持家庭和睦，减轻孩子心理压力。

若孩子身高偏矮，切勿盲目认为是“晚长”或随意进补，需先进行科学评估，建议检查骨龄、生长激素激发试验、甲状腺功能等项目，明确病因后制定个性化干预方案。

辨证调理助力生长发育

在排除器质性疾病的前提下，部分儿童可通过中医辅助调理促进身高增长。李运肖介绍，身高增长缓慢、脾胃功能较弱、睡眠不安、体质偏虚寒或发育迟缓(中医辨证属肾阳不足)的儿童，可咨询中医师评估是否适合辅助调理；但发热、皮肤破损或过敏、确诊性早熟、矮小症(需以西医治疗为主)及3岁以下婴幼儿慎用。

其中，“生灸灸”是常用的中医外治辅助手段，结合小儿推拿、中药贴敷等方法，通过温热刺激特定穴位，疏通经络、调理脾胃，既能促进营养吸收与骨骼发育，还能改善挑食、积食、睡眠不佳等问题，整体温和安全，一般每周1次，3个月为一疗程，单次操作约45分钟。

“花粉+宠物毛发”夹击 咱厝医生教你科学应对

春和景明，百花绽放，不少人却遭遇了花粉与宠物毛发的双重过敏困扰，皮肤瘙痒、喷嚏连连、眼鼻不适等症状频发，严重影响日常生活。

双重过敏易叠加

“近期门诊中，双重过敏患者明显增多，其中一位23岁的年轻患者让我印象尤为深刻。”晋江市安海医院皮肤科副主任医师齐统水介绍，该患者家中养有猫咪，近期又频繁外出踏青，一周前出现皮肤红斑、剧烈瘙痒，伴随打喷嚏、胸闷等症状，自行涂抹止痒药膏后无缓解，反而加重出现眼睑肿胀，前来医院就诊。

经检查，该患者被确诊为花粉与宠物毛发双重过敏，且因延误处理，引发了轻度过敏性皮炎。“花粉和宠物毛发的过敏原会相互叠加，刺激免疫系统过度反应，相较于单一过敏，症状更严重、持续时间更长，严重时还可能诱发哮喘，甚至出现窒息风险。”齐统水提醒，像这样既养宠物又喜爱踏青的人群，是春季双重过敏的高发群体。

别把过敏当感冒

采访中，不少患者会将过敏症状误认为感冒，盲目服用感冒药，延误治疗时机。齐统水结合临床经验，区分了两者的核心差异：“感冒常伴有发热、咽痛、全身酸痛等症状，持续3-7天可自愈；而双重过敏主要表现为皮肤瘙痒、红疹、鼻塞、喷嚏不断，症状始终以清水样鼻涕为主，无全身酸痛，接触花粉或宠物后会明显加重，持续数周甚至数月。”

他进一步解释，宠物毛发本身并非主要过敏原，真正的“元凶”是宠物皮脂腺和唾液腺分泌的Fel d1蛋白，通过舔毛附着在毛发上，与花粉一同飘浮在空气中，被过敏体质人群吸入或接触后，便会引发过敏反应。此外，过敏体质人群接触一种过敏原后，更容易新增其他过敏原，需格外警惕。

避、护、治结合

针对花粉与宠物毛发双重过敏，齐统水给出了具体可操作的防护建议。首先是“避”，关注花粉浓度预报，上午10点至下午4点花粉浓度较高时，尽量减少户外活动，外出佩戴口罩和防护镜；家中养宠物的，避免宠物进入卧室，定期给宠物洗澡、梳理毛发，减少过敏原附着。

其次是“护”，外出回家后及时清洗面部、手部和衣物，使用生理盐水冲洗鼻腔，冲走漂浮过敏原；室内开启空气净化器，勤通风、勤换被褥，用60℃以上热水清洗床品，减少过敏原滋生。

最后是“治”，出现过敏症状后，及时就医排查过敏原，遵医嘱服用抗组胺药或外用止痒药膏，切勿自行用药或轻信偏方，严重时需进行规范脱敏治疗。