

西滨镇卫生院：签约家庭医生 守护全家健康



孙佐罗

家庭医生是群众健康的“第一道守门人”。为扎实推进基层医疗卫生服务提质增效，筑牢辖区居民健康防线，2026年以来，晋江市西滨镇卫生院持续深耕家庭医生签约服务，精准对接不同人群健康需求，常态化开展健康管理、随访诊疗、便民转诊等服务，全方位守护辖区群众身心健康，各项工作取得扎实成效。

精准摸排签约 筑牢健康服务根基

据悉，西滨镇卫生院坚持以居民需求为导向，精准划分服务人群，稳步推进家庭医生签约全覆盖、精细化。截至2026年7月，该院家庭医生总签约人数达8054人，重点人群签约2043人，涵盖各类特殊及慢病群体。其中0-6岁儿童签约424人、孕产妇签约71人、老年人签约331人，高血压、糖尿病患者签约人数分别达814人、343人，同时完成严重精神障碍、结核病、残疾人等特殊群体专项签约，实现重点人群健康服务精准覆盖、不漏一人。

深耕履约服务 细化健康管理举措

优质的签约服务，关键在落地履约。2026年上半年，该院常态化开展各类公共卫生履约服务，全力打通健康服务“最后一公里”。累计



为175名65岁及以上老人提供免费全套常规体检，细化慢病随访工作，完成高血压患者随访2312人次、糖尿病患者随访974人次，同时扎实开展严重精神障碍、慢阻肺、肺结核患者随访与体检服务。此外，有序落实妇幼健康管理，为71名孕产妇提供孕产期健康服务，完成33人次产后访视，完成儿童预防接种17656人次，用精细化服务守护全年龄段居民健康。

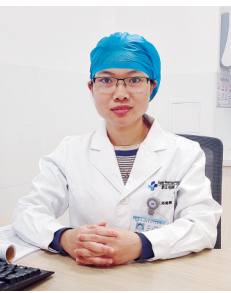
升级服务内涵 打造便民健康体系

该院公共健康部部长孙佐罗表示：“家庭医生签约不是简单的签约登记，而是长期、稳定、专属的健康守护。我们聚焦群众就医痛点，梳理完善11项专属签约服务，为居民建立个性化健康档案、定制健康规划，针对老人、慢病患



者、妇幼、特殊人群提供专属免费健康管理服务。”同时，该院还提供上门出诊、家庭病床、健康科普、双向转诊等便民服务，搭配个性化有偿医疗服务包及优惠权益，让辖区居民在家门口就能享受到专业、便捷、全面的医疗卫生服务。下一步，西滨镇卫生院将持续优化签约服务模式，丰富服务内容，切实当好群众身边的“健康守门人”。

高温出汗流失微量铬 易疲劳睡眠差不止缺钾



邓菊梅

康知识普及度极低，多数人只单纯补钾，不适症状始终无法缓解。

案例：每日运动补钾 依旧失眠精神萎靡

28岁市民陈女士坚持每日户外跑步一小时，7月出汗量大幅增加，她每天吃两根香蕉补充钾元素，持续半个月依旧夜间入睡困难，白天精神萎靡，餐后血糖还存在小幅波动。邓菊梅为其完善微量元素检测，血糖铬指标严重偏低。陈女士坦言，从未听说过出汗会流失铬，一直默认疲劳问题只和缺钾有关。

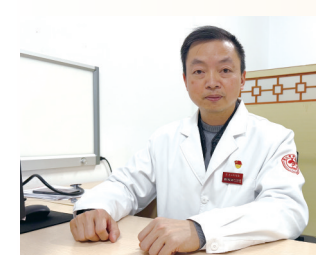
科普：铬调节血糖神经 高温环境损耗加剧

邓菊梅介绍，铬元素兼具调节胰岛素、舒缓中枢神经双重作用。高温天气大量出汗时，铬会跟随汗液持续排出体外，人体缺铬后会出现持续性疲劳、浅眠、餐后血糖波动。缺钾多表现为肌肉抽筋，缺铬以精神、睡眠不适为主，两种元素往往同步流失，仅补充钾无法解决全部不适。长期铬摄入不足，还会提升胰岛素抵抗的发生风险。

三伏天铬钾同补饮食方案

日常多食用全谷物、坚果、菌菇补充铬元素；香蕉、土豆、毛豆补充钾；户外工作、长期健身人群，每日搭配杂粮粥，避免单一水果补钾；睡前一小时饮用温牛奶，同步补充铬与安神营养。疲劳失眠症状持续一周无改善，可前往医院完善微量元素专项筛查。

娃吹空调频繁流涕咳嗽 中医提醒：儿童空调病别当感冒治



赖志云

醒，儿童脏腑娇嫩、免疫力较弱，是空调病高发群体，家长需避开育儿用风误区。

夏季高温，家长为给孩子避暑，整日昼夜开空调，不少儿童出现反复鼻塞、咳嗽、打喷嚏、精神差等症状，不少家长误以为是感冒，盲目用药却不见好转。记者从晋江市中医院了解到，近期儿科连带肺病科接诊的儿童，超半数不适症状与不当吹空调相关。该院肺病科主任医师赖志云提醒，

儿童体质特殊 更易受寒邪侵袭

“孩子反复‘感冒’，大概率是空调吹出来的问题。”赖志云解释，儿童呼吸道黏膜尚未发育完善，屏障功能较弱，长期处于低温密闭的空调房内，冷空气持续刺激呼吸道，会导致黏膜充血水肿、抵抗力下降，进而出现鼻塞、干咳、反复流涕等症状。与普通感冒不同，空调病引发的不适，离开空调房后会有所缓解，无发烧、咽

痛等炎症症状。

除此之外，孩童好动出汗，出汗后直吹空调，毛孔快速闭合，寒气、湿气淤积体内，还会出现腹胀、食欲不振、睡眠不安、手脚冰凉等问题。很多家长为降温，将空调调至22℃以下、整夜不关、风口对着孩子吹，都是伤害孩子体质的高危行为。

育儿专用空调用法 守护孩童夏日健康

赖志云针对儿童专属体质，定

制科学用风方法。温度恒定在26℃至28℃，贴合孩童体温，缩小室内外温差；空调风口务必上调，严禁直吹孩子头部、后背和腹部，可搭配挡风板使用。孩子出汗后，及时擦干汗水、更换干爽衣物，休息片刻再进入空调房。

日常坚持定时开窗通风，每日固定2至3次通风换气，避免室内病菌堆积；定期清洗空调滤网，减少粉尘、霉菌刺激孩子呼吸道。家长可每日给孩子轻揉肩颈、搓揉后背，帮助升发阳气，驱散轻微寒湿，减少空调病发作。

罗山街道社区卫生服务中心：冬病夏治养阳气 错过初伏仍可贴



陈斯卓

一年最热的三伏天，正是中医冬病夏治、温补阳气的黄金时段。眼下初伏时段已过半，不少市民咨询错过初伏是否还能贴敷三伏灸。记者走访晋江市罗山街道社区卫生服务中心中医馆，专访该中心中医师陈斯卓，为市民详解三伏灸调理要点。



错过初伏不用慌 伏内贴敷皆有效

针对市民最关心的贴敷时间问题，陈斯卓作出专业解答。今年40天加长版三伏天，初伏周期为7月15日至7月24日，如今初伏已过去大半，很多群众担心错过最佳调理时机。

“三伏灸讲究借盛夏天地阳气调理身体，并非仅限初伏首日，整个三伏周期内贴敷都能起效。”陈斯卓介绍，初伏主打打开阳通路，中伏才是深层祛湿、攻坚寒邪的核心阶段，即便错过初伏，从中伏、末伏规律贴敷，依旧能驱散体内寒湿，补足阳气。市民可到馆由医师辨证调整贴敷方案，补齐完整调理周期，

不用放弃今年养生机会。

三伏灸温阳散寒 五类人群适配调理

陈斯卓介绍，三伏灸依托特制温性中药膏贴敷穴位，借毛孔舒张让药力深入经络，驱寒祛湿、扶正固本，不用打针服药，老少皆宜。

适合人群涵盖五大类：换季咳嗽、过敏性鼻炎等呼吸道虚寒人群；老寒腿、肩颈劳损、阴雨天关节酸痛者；胃寒腹泻、食欲不振的脾胃虚寒人群；常年手脚冰凉、浑身乏力的亚健康群体；经期宫寒、小腹怕冷的女性。长期坚持贴敷，可减少秋冬慢性病反复发作。

贴敷遵医嘱 居家养护有讲究

罗山街道社区卫生服务中心二楼康复理疗科常年开展三伏灸服务，由中医师一对一辨证取穴，针对性调理更安全。陈斯卓提醒市民牢记贴敷规范，成人贴4至6小时，儿童皮肤娇嫩仅1至2小时；贴敷当日忌冷水洗澡、直吹空调，少吃生冷海鲜；孕妇、皮肤破损、阴湿上火人群不宜贴敷。

据悉，该院三伏灸持续至8月23日末伏结束，有调理需求的居民可拨打13905971442找陈伟清医师预约，在家门口即可享受专业中医养生服务，趁三伏养好一身阳气，安稳度过秋冬。

流火铄金七月天 消暑防病两不误

7月酷暑来袭，持续高温高湿环境加速蚊虫、致病菌繁殖，登革热、肠道传染病、布鲁氏菌病、中暑、食物中毒进入高发期。晋江市疾控中心提醒市民，暑期出行、居家生活需兼顾防暑与防疫，做好全方位健康防护，平安度过盛夏。

清积水防蚊虫 筑牢登革热防护墙

该中心健康教育科科长叶福全介绍，多雨高温天气极易滋生传播登革热的白纹伊蚊，暑期出游人群感染风险大幅上升。市民前往东南亚疫区及国内本土病例地区，出行前备好浅色长袖长裤、含驱蚊酯、避蚊胺成分驱蚊剂。居家落实“翻盆倒罐”，清理轮胎、瓶罐等积水容器，水培植物每3至5天换水，加装纱窗纱门、夜间使用蚊帐。每日清晨6至8时、傍晚4至6时减少户外停留，被蚊虫叮咬后两周内若出现发热、皮疹、浑身关节剧痛，需立刻就诊并告知蚊虫接触史。

严把饮食卫生关 远离肠道与食源性疾病

高温下食物极易腐坏，霍乱、手足口病、感染性腹泻、食物中毒多发。叶福全强调，守住“手、水、食”三道防线。饭后便后、接触公共物品后规范洗手，儿童少去密闭拥挤场所；坚持饮用开水，不生食海鲜、肉类，生熟厨具分开存放，隔夜餐食充分加热。外出就餐选择证照齐全门店，不采食野生菌类；食材从正规商超采购，霉变、异味食品及时丢弃，家庭用餐推行公勺公筷，阻断病菌交叉传播。一旦发生持续腹痛、呕吐、腹泻，切勿自行服药，尽快就医排查病因。

防暑与布病防控 两类高危人群重点看护

夏季是布鲁氏菌病高发时段。叶福全建议，牛羊养殖做到生活区与圈舍分离，作业全程佩戴手套口罩；市民仅购买检疫合格羊牛肉，生鲜奶彻底煮沸后饮用，不近距离接触牲畜流产物、病死畜禽。

同时高温中暑不可忽视，老人、孕产妇、孩童、慢性病患者尽量避开正午外出。高温作业错峰施工，日常少量多次补水，居家空调温度不低于26℃，常备防暑药品，出现头晕乏力、体温升高等中暑前兆及时降温休息，症状加重应立即送医。

叶福全表示，7月防病核心在于日常细节管控，居家定期清洁消杀，外出做好防护，兼顾消暑与防疫，才能有效规避夏季各类健康风险。

夏季失眠频发 科学作息告别“夏夜难眠”



吴丹

负责人吴丹，结合临床经验拆解失眠诱因，给出简单实用的调理方法，帮大家轻松摆脱夏夜难眠的烦恼。

多重因素叠加 诱发夏季失眠难题

“夏天总熬到深夜才能睡着，凌晨又早早就醒，整晚睡不踏实。”不少受访市民纷纷吐槽夏日睡眠困境。在吴丹看来，夏季失眠并非单纯天热导致，是多重因素共同作用的结果。夏季日照时间长，自然光线会抑制人体褪黑素分泌，直接打乱生物钟，形成晚睡早醒的状态。同时，夜间高温闷热，空气流通差，会让人体神经持续兴奋，难以进入深度睡眠，稍有动静就容易惊醒。

不良生活习惯 是加重失眠的核心诱因

夏日很多人习惯熬夜刷手机、吃辛辣生冷夜宵、喝冰饮，电子屏幕蓝光会进一步抑制褪黑素分泌，刺激性饮食会加重夜间肠胃负担，双重干扰下睡眠质量大幅下滑。医生提醒，长期夏季睡眠不足，会造成免疫力下降、记忆力减退，还会加重心脑血管负担，危害身体健康。

科学调整习惯 轻松改善夏夜睡眠

针对夏季失眠问题，吴丹结合临床经验，给出了一套易坚持的日常调理方案。睡眠环境上，睡前适当开窗通风，空调固定调至25℃至27℃，做好蚊虫防护，打造安静舒适的睡眠环境，规避闷热、温差、噪声等外界干扰。

规律作息是改善失眠的关键。无论工作日还是休息日，都要固定入睡、起床时间，杜绝熬夜、赖床补觉，稳定人体生物钟，逐步修复睡眠节律。饮食方面，睡前一小时禁食禁水，戒掉冰饮、烧烤、辛辣夜宵，轻微饥饿可适量饮用温牛奶助眠。

频繁冷水澡诱发隐匿血压波动 中老年心梗隐形诱因须警惕



丁百炼

日常陋习 暗藏心血管危机

临床上有典型案例，48岁的吴先生有三年高血压病史，每日下班满身大汗后，都会直接冲冷水澡解暑，

近一周，他频繁在凌晨出现胸闷气短症状，居家检测发现夜间血压飙升至160/100mmHg。丁百炼排

查各类诱因后明确，正是长期冷水澡刺激，导致血管反复剧烈收缩，加重血管斑块负荷，诱发夜间心血管不适。吴先生坦言，自己一直以为冷水澡清凉养生，完全不知会剧烈冲击血压，埋下心脏隐患。

夏季高温时人体血管舒张、毛孔张开，大汗状态下骤然接触冷水，血管会瞬间急剧收缩，血压在短时间内快速攀升。白天人体活动量大，身体代偿能力较强，不适症状不易显现。但夜间人体处于静息状态，血管调节能力、弹性均有所下降，隐匿升高的血压会持续冲击冠状动脉斑块，极易造成斑块破裂、血栓形成，大幅提升夜间心梗发病风险。即便无高血压病史，长期洗冷水

冷热刺激 诱发血压波动的原理

丁百炼解释，夏季高温时人体血管舒张、毛孔张开，大汗状态下骤然接触冷水，血管会瞬间急剧收缩，血压在短时间内快速攀升。白天人体活动量大，身体代偿能力较强，不适症状不易显现。但夜间人体处于静息状态，血管调节能力、弹性均有所下降，隐匿升高的血压会持续冲击冠状动脉斑块，极易造成斑块破裂、血栓形成，大幅提升夜间心梗发病风险。即便无高血压病史，长期洗冷水

澡也会加速血管老化，导致血管弹性提前衰退。对此，丁百炼给出夏季安全洗澡规范。大量出汗后需静坐15分钟，擦干汗水再洗浴；优先选用35℃至37℃的温水，严禁大汗淋漓时直冲冷水。中老年及高血压人群单次洗澡时长不超过10分钟，尽量避开睡前洗澡，减少夜间血压波动。若频繁出现凌晨胸闷不适，需及时就医做24小时动态血压监测，排查隐匿性血压问题。