

# 新塘街道社区卫生服务中心：免费“两癌”筛查 暖心守护女性健康

### 惠民筛查落地 筑牢女性健康防线

近日,晋江市新塘街道扎实推进妇女健康惠民工程,2026年度适龄妇女免费“两癌”筛查服务正在持续开展。聚焦宫颈癌、乳腺癌两大女性高发疾病,街道社区卫生服务中心以免费筛查、专业检查、跟踪随访的暖心服务,为辖区女性健康保驾护航,目前筛查剩余额紧张,符合条件的女性可积极预约。



### 细化筛查事项 便民服务高效开展

科室工作人员特别提醒,参检女

性需携带身份证及两张复印件,经期结束满3天方可体检,检查前3天禁止性生活、阴道冲洗及上药。同时实行筛查限次政策,宫颈筛查5年内、乳腺筛查3年内不可重复免费筛查,有相关手术史、筛查报告异常者不享受免费政策。筛查时间为每周一至周六上午,地点位于新塘院区二楼妇保科,有需求者可拨打 0595-85090565、18960313877 预约。

## 立秋仍在三伏天 警惕空调低温“隐性伤身”

立秋已入三伏末,暑热依旧,空调成为主要消暑方式。不少市民仅知晚吹空调易着凉感冒,却不知长期低温会造成隐性躯体损伤。近期,晋江市中医院骨科副主任医师朱震宇接诊多名白领、女性患者,他们多因长期空调直吹引发肩背筋膜痉挛、痛经加重,不少人误以为是普通劳损,错失最佳调理时机。

### 【典型案例】 久坐直吹空调 白领落下筋膜粘连

32岁文案从业者林女士,工位常年正对空调出风口,肩颈、腰腹长期受冷风直吹。近三个月,她晨起肩背僵硬、活动受限,同时经期小腹冷痛加剧,经血淤滞、血块增多。林女士自行热敷、推拿仅能短暂缓解不适,上周疼痛加剧无法正常工作,就医检查后,被确诊为肩背筋膜大面积粘连,病根为长期空调低温刺激。她坦言,此前仅认为吹空调会着凉,从未意识到会损伤筋膜、加重妇科淤堵。

### 【医师解读】 低温暗藏损伤 女性受双重影响

朱震宇解释,人体肩颈、腰腹、脚踝长期处于22℃以下冷风环境,筋膜会持续收缩痉挛,代谢废物堆积,进而形成无菌性筋膜粘连。该类损伤初期仅有轻微酸胀,症状隐蔽,极易被忽视。女性盆腔血液循环偏弱,长期低温刺激易加重宫寒、气血淤滞,诱发痛经、经期延长等问题。若久拖不治,半年内易发展为顽固性慢性筋膜炎,大幅增加调理难度与周期。

### 【养生科普】 三伏立秋护筋 掌握避寒小妙招

结合立秋三伏的时节特点,朱震宇给出专属防护建议:调整空调出风口向上,避免冷风直吹躯体;久坐人群常备薄毯护住肩颈腰腹,每小时起身拉伸活动;夜间空调温度不低于26℃,睡前热敷肩腹十分钟,驱散寒湿。若长期肩背僵硬、经期宫寒淤堵明显,可通过中医推拿、艾灸祛湿通络,避免筋膜形成永久性损伤。

## 高温天运动别乱补水！科学补充电解质 避开健身误区



林华永

### 高温运动出汗多 不止缺水这么简单

不少市民觉得,夏天运动多出汗能减脂排毒,市民陈先生就坚持每天傍晚夜跑5公里,最近跑完总腿抽筋、浑身乏力,以为是单纯累到,依旧硬撑锻炼。

### 运动后 不用硬喝电解质饮料

很多人运动后都会跟风买电解质水,认为不喝就会伤身,这其实是最大误区。对此,林华永给出明确答案:运动完不是必须喝电解质饮料,按需补

林华永介绍,夏季高温高湿,身体散热慢,运动大量出汗不仅流失水分,还会带走钾、钠等关键电解质。电解质失衡,就会出现腿抽筋、头晕乏力、精神萎靡等问题,严重时还会引发热痉挛、热射病,危及身体健康。同时,高温下强行高强度运动,会加重心脏和关节负担,不管是年轻人还是中老年人,都容易出现运动损伤。

充即可。

如果只是半小时以内的快走、慢跑、拉伸等轻度运动,出汗量少,单纯喝白开水就足够了。只有进行40分钟以上的长跑、球类运动、高强度健身,浑身大汗淋漓时,才需要补充电解质。市面上的电解质饮料糖分偏高,并不适合所有人日常饮用。



### 家常平价替代 轻松补够电解质

想要补充电解质,不用刻意买饮品,家常食材就能完美替代,性价比更高、更健康。短时大量

出汗后,喝一杯极淡的温盐水,就能快速补充流失的钠元素。运动后吃一根香蕉、几颗橙子或几片番茄,就能高效补钾,缓解肌肉酸胀、抽筋问题。日常喝牛奶、无糖豆浆,也能补充身体所需的微量元素。

最后林华永提醒,夏季运动优先选清晨、傍晚凉爽时段,以轻中度运动为主。补水坚持少量多次,切勿大口猛灌。运动后别立刻冲冷水澡、吹冷风,身体出现不适及时停练休息,量力而行才是健身的核心。

## 夏季冷饮管控有讲究 寒凉饮食加重儿童病毒病情



本期特邀嘉宾:李运肖,晋江市中医院儿科副主任、主治医师,晋江市医学会儿科分会常务委员兼副秘书长。

### 误区盛行:误以为冰食可缓解咽喉疱疹疼痛

盛夏高温,冰激凌、冰镇瓜果、冷饮成为儿童解暑刚需,在疱疹性咽峡炎、手足口病患儿家庭中,流传着“吃冰能止痛”的养护误区。不少家长看到孩子咽喉疱疹溃疡、吞咽疼痛,抗拒进食,便纵容孩子食用冷饮冰品,试图

通过低温麻痹痛感、缓解不适。对此,李运肖明确辟谣,这种操作看似短期舒缓,实则加重病情、延长病程。儿童病毒感染高热期间,脾胃消化功能本身大幅减弱,寒凉食物会持续刺激胃肠道黏膜,极易引发腹痛、腹泻、呕吐等不适。同时,低温会刺激口腔破损溃疡面,影响黏膜修复,看似止痛,实则延缓疱疹愈合速度,部分患儿还会因寒凉刺激出现反复低热,加重身体不适。

### 科学饮食管控 适配患病与健康儿童

李运肖针对性划分了暑期儿童饮

食边界,区分患病儿童与健康儿童养护标准。确诊疱疹性咽峡炎、手足口病的患儿,需全面禁止冰镇食品、辛辣坚硬、过烫食物,日常以温凉流质、半流质食物为主,如凉米汤、常温粥、原味常温酸奶,遵循清淡、软烂、易吞咽的原则。补水优先少量多次,必要时搭配口服补液盐,预防高热脱水。

对于健康儿童,也需严格管控冷饮频次,无节制摄入寒凉食物,会降低呼吸道、消化道抵抗力,让儿童更易感染肠道病毒。李运肖强调,暑期饮食养护的核心是固本培元,不盲目解暑、不强行进补,通过科学饮食守护儿童脾胃功能,提升自身免疫力,从饮食层面降低病毒感染风险,助力患儿康复。

### 专家医讯

## 晋江市中医院 专家莅临门诊可约

**本报讯** 为方便晋江群众就近看名医,在家门口享受高水平诊疗服务,晋江市中医院特邀市内外三甲医院知名专家定期坐诊,覆盖新生儿、运动医学、心血管三大专科,具体安排如下。

### 新生儿科专家坐诊

泉州市儿童医院新生儿科主任医师吴联强,自8月13日起,每周四上午10:00—12:00在医院门诊一楼108诊室坐诊。其深耕新生儿危重症诊疗领域多年,专业功底扎实,尤其擅长新生儿呼吸疾病干预、超低低出生体重儿综合照护;同时身兼省、市多个新生儿医学专业学会重要委员职务,临床经验与学术实力兼备,能为新生儿家庭提供专业、规范的诊疗指导。

### 运动医学专家坐诊

福医一院关节骨科主任医师汤海峰,每周四于15:00—17:30在一楼115诊室出诊。其从事骨科二十余年,擅长膝、肩、髋、踝关节损伤及关节镜微创手术。本院骨科张向前副院长、曾荣铭副主任医师同步协同诊疗,可开展中西医结合微创骨折、运动损伤康复等诊疗。预约专线:13305975026(曾医生,微信同号)。

### 心血管内科专家坐诊

上海同济大学附属第十人民医院医学博士熊婧,8月14日起每周五8:00—12:00、14:30—17:30在总院4楼402诊室坐诊。其主持国家自然科学基金青年项目,擅长复杂高血压、心律失常、心肌梗死、心力衰竭等心血管重症个体化诊疗。预约专线:13696857207(陈医生,微信同号)。

市民可通过拨打医院统一预约热线0595—85891234、线上自助预约,关注“晋江市中医院”官方服务号,在首页门诊预约、运动医学、心血管专科可直接添加专科专属医生微信咨询预约。温馨提醒:广大就诊群众,前来面诊时请随身携带医保卡、农保卡,同时整理好既往病历、影像片子、检验体检报告等全部就诊资料,方便专家精准诊断。



## 医育融合启童趣 市计生协会开展公益活动



近日,市计划生育协会联合市妇幼保健院,在家庭健康服务中心开展“医育结合 携手成长”公益早教主题活动,以趣味互动、专业科普相结合的方式,为全市0至3岁婴幼儿家庭送上优质的普惠育儿服务,助力婴幼儿健康快乐成长。

### 趣味课堂赋能 解锁幼儿启蒙新方式

本次活动以“颜色魔法变变变”为主题,课程内容兼具趣味性与专业性,贴合低龄婴幼儿成长发育特点。在绘本启蒙环节,授课老师通过生动有趣的色彩绘本,带领孩子们认识多样色彩,开展趣味认知启蒙。同时,妇幼保健院儿保专家同步驻场,向陪同家长细致讲解婴幼儿视觉发育的关键知识、成长注意事项,让家长同步掌握科学育儿专业常识。

互动游戏环节中,欢乐的彩虹亲子小游戏让孩子们沉浸其中,在轻松愉悦的玩乐氛围中有效锻炼肢体协调性、专注力和反应能力,充分激发幼儿的探索欲与表现力。最后的创意手工环节更是拉近了亲子距离,家长与孩子默契配合、动手协作,通过调色、粘贴等方式完成专属手工作品,在沉浸式亲子互动中增进亲子情感,陪伴孩子体验创作乐趣。

活动期间,工作人员立足家庭育儿实际需求,现场为家长答疑解惑,针对性解答婴幼儿喂养、日常照护、早期启蒙等常见育儿难题,系统普及科学育儿、健康养护知识,切实帮助家长破除育儿误区,提升科学照护能力,获得了现场家长的一致好评。

### 深耕医育服务 筑牢生育友好暖心阵地

据市计生协会相关负责人介绍,此次公益早教活动是深化家庭健康促进、推进医育结合服务的重要举措。下一步,市计生协会将持续盘活家庭健康服务中心阵地资源,常态化开展多样化、普惠性的公益育儿课堂和亲子服务活动,持续补齐普惠托育服务短板,不断优化生育友好服务体系,用心打造有温度、接地气的家庭健康服务品牌,全方位护航婴幼儿身心健康成长。