

持续深化拓展“深学争优、敢为争先、实干争效”行动
国家基本公共卫生服务项目系列报道

鸿山镇卫生院：

探索老年骨骼健康“基层防治”

1 关口前移 骨质疏松筛查纳入家签服务

“只是弯腰取个东西，腰背就疼个好几天，尤其是站立、翻身的时候，疼痛更是难以忍受。”近日，73岁的龚阿婆因为腰背疼痛问题前往鸿山镇卫生院门诊就诊，经骨密度检测确诊骨质疏松。

门诊医生详细检查发现，阿婆腰2椎体处有明显压痛，活动受限，便安排她进行腰椎X线检查，结果显示腰2椎体压缩性骨折。“就这么一个简单的动作，竟然会导致这么严重的后果！”龚阿婆不敢相信，在听完医生的详细分析后才知道，原来，自己的骨头已经这么“酥”了。

“很多老年人都知晓‘人老骨脆’的道理，但极少有人会将它视为一种病症来科学对待。”鸿山镇卫生院内科副主任医师谢睦根指出，骨质疏松作为老年人常见的骨骼疾病，随着年龄增长发病率逐渐提高，严重影响着老年群体的生活质量。

据介绍，骨质疏松是以骨量降低、骨组织微结构破坏为特征的全身性骨病，早期症状并不明显，通常表现为腰背疼痛、驼背、身高变矮等。骨折是其并发症，严重时，即使是轻微的外力都容易导致骨折的发生，尤其是髋部、脊柱骨折，可能导致长时间的住院治疗、失能甚至死亡，给老年人带来巨大的身心痛苦。

“老年人往往在经历骨折之后，才意识到骨质疏松的危害。”谢睦根提醒，事实上，骨质疏松可防可控，及早干预可以延缓骨量流失速度，降低骨折发生风险，而预防的第一步就是要筛查骨量。

为此，今年3月，鸿山镇卫生院将防治关口前移，启动“骨质疏松早期社区筛查与防治”项目，将骨密度检测直接纳入家庭医生签约服务内容，面向全镇65周岁及以上老年人开展免费筛查，精准识别高危人群及潜在患者，结合药物、膳食、运动等方法开展个性化干预，从源头降低骨质疏松风险，提高老年群体生活质量。



基层医生为65周岁及以上老年人进行免费骨密度检测

随着老龄化社会进程加快，老年健康问题日益突出，特别是骨骼健康问题，已成为影响老年人生活质量的关键因素。

今年以来，鸿山镇卫生院持续深化国家基本公共卫生服务内涵，聚焦老年群体多发的骨骼健康问题，通过实施“骨质疏松早期社区筛查与防治”项目、开设关节炎(痛风)专病门诊，打造全链条服务，走出“基层防治”的新实践。



鸿山镇卫生院开设关节炎(痛风)专病门诊

2 上下联动 专病门诊打造全链条服务

对于老年人而言，骨骼健康问题往往“结伴而来”，和骨质疏松一样，关节炎也是老年人常见的骨骼疾病。

“这两种疾病常常因为疼痛表现而被混为一谈，但本质上却有着明显的区别。”谢睦根解释道，骨质疏松是发生于骨质本身的疾病，而关节炎则是发生于人体关节及其周围组织的炎性疾病，包含骨关节炎、类风湿关节炎、痛风性关节炎等多种类型，通常表现为关节的疼痛、肿胀及活动受限，严重时，可能引发关节畸形、骨质疏松等一系列并发症。

为此，今年4月，鸿山镇卫生院进一步开设关节炎(痛风)专病门诊，推行多学科协作模式，通过上下联动，打造“筛查、预防、诊断、治疗、康复”全链条服务，为群众提供更全面的骨骼健康守护。

依托医共体资源优势，石狮市总医院内分泌风湿科副主任医师黄超玲每周四上午下沉坐诊，专攻各类关节炎诊治及慢性期干预，同时，黄超玲作为联合智慧病房双科主任，还与石狮市总医院骨科主治医师郑峰礼下沉查房、指导、帮扶，为各类骨、关节、肌肉急症提供精准救治。

我们同步组织基层全科医生跟师学习，在上级专家的指导下提



石狮市总医院内分泌风湿科副主任医师黄超玲为关节炎患者检查疼痛部位

升诊疗能力，为患者提供诊断，制定个性化方案，涵盖药物治疗、物理干预及康复训练等。”鸿山镇卫生院院长吴金塔指出，门诊运行以来形成了急慢分治模式，确保患者在最短时间内获得适配治疗，实现急症快治、慢病细管。

龚阿婆就亲身体验到急慢分治的速度与温度。在检查出腰2椎体压缩性骨折后，门诊邀请骨科主治医师郑峰礼下沉会诊，经进一步诊断，建议阿婆接受骨水泥注射(椎体成形术)治疗。考虑到基层医疗条件有限，门诊立即启用绿色通道，将其迅速转诊至石狮市总医

院骨科进行手术，术后24小时，阿婆腰背疼痛就明显减轻，可在佩戴腰围的情况下适当活动，术后3天，疼痛就已经基本缓解，复查X线显示骨水泥位置良好，椎体稳定性恢

复。后续，石狮市总医院还将康复方案及治疗建议及时反馈回卫生院，阿婆回到家后，由家庭医生团队接手，负责长期随访和健康管理。“从发病到康复，就像有一条‘直通车’，既快又方便，还省事。”阿婆的称赞，道出了基层患者的心声。

(记者 黄翠林 郭雅霞)



丹青绘山河 翰墨颂和平 老年书法学员笔墨礼赞抗战精神

近日，石狮市老年大学书法班史老师在班级群内发布“丹青绘山河 翰墨颂和平”抗战主题书法作品征稿通知后，得到学员们的响应。他们虽暂别课堂，却以家为“教室”、以笔为“话筒”，用隶书、草书、楷书等多样字体，在一撇一捺间铭记历史、珍爱和平。

“史老师，这活动太有意义了，我这就找纸笔！”“我练隶书正好派上用场，写几句缅怀先烈的话！”史老师发出征稿通知后，短短几天，一幅幅带着温度的作品照片陆续出现在群里，墨香虽隔屏，却透着沉甸甸的敬意。

60多岁的洪大叔是隶书爱好者，收到通知后，他特意找出珍藏的宣纸，研好浓墨，凝神写下“烽火铭记英烈长存 山河铸魂和平永驻”十六个大字。隶书的横平竖直间，笔画厚重如磐石，仿佛在诉说朴素的信念。史老师每天在线点评，从字体章法到情感表达，一一细致指导：“洪大叔的隶书有力量，把‘英烈长存’的厚重写出来了”“李阿姨的楷书见精神，老一辈人的记忆都在他的创作心得。”

许阿姨则选择用行书书写《红军颂》。她的行书流畅洒脱，墨色浓淡相间，“红军不怕远征难，万水千山只等闲”的诗句在笔下舒展，既有对红军长征的缅怀，又透着对

革命精神的传承。“年轻时听父亲讲过红军的故事，现在写出来，就像把那些故事刻在纸上，也刻在心里。”许阿姨说，写的时候特意放慢速度，让情感随着笔尖流淌。

最让人动容的是李阿姨，虽已年近八旬，握笔的手却稳健有力，她挥毫写下《游击队歌》，楷书工整端庄，一笔一画如刻如塑。李阿姨在微信连线时告诉记者，写《游击队歌》时，“我们都是神枪手，每一颗子弹消灭一个敌人”的旋律总在耳边回响，“写得慢，但每个字都想要让年轻人看到：今天的安稳，是多少人拼来的”。

群里的作品越来越丰富：有学员用草书挥写“金戈铁马护山河”，笔势如奔涌的江河，藏着不屈的斗志；有学员以楷体书写“铭记历史珍爱和平”，字迹端正如碑，诉说着朴素的信念。史老师每天在线点评，从字体章法到情感表达，一一细致指导：“洪大叔的隶书有力量，把‘英烈长存’的厚重写出来了”“李阿姨的楷书见精神，老一辈人的记忆都在笔里了”。

“暑期停课不停学，不只是练书法，更是学精神。”史老师告诉记者，目前，已收到近20名学员发来的书法作品20余幅，后续将精选部分作品参加线下展出。(记者 刘晓娟)

长辈巧引孙辈跳出“网络世界”

暑假期间，手机、电脑成了不少青少年的“心头好”，家庭里“抢设备”的戏码频频上演。然而，一些长辈却凭借生活智慧与自身优势，用“疏”而非“堵”的方式，引导孙辈跳出网络沉迷，在丰富的生活体验中学会合理使用网络，陪孙辈度过充实假期。

以身作则 用兴趣引孙辈跳出网络

“你们自己都天天刷手机，凭什么管我？”面对孙子的反问，刘大爷曾一度语塞。他明白，想让孩子少碰网络，长辈得先“正己”。于是，他主动将每日玩手机的时间缩减三分之二，用行动告诉孙子“网络不是生活的全部”。

这只是第一步。刘大爷深知，“断网”不如“填生活”，他发挥自己耐心细致的优势，为孙子铺就了一条“兴趣之路”：每天雷打不动地带孙子去书店，孙子看中的书他都会毫不犹豫地买下，在油墨香中慢慢培养孙子的阅读习惯；等孙子完成当天作业，他便拉着孩子下棋，故意让着孩子，用一句“你这步走得比爷爷还妙”点燃孩子的胜

负欲；下午四五点，体育公园成了他们的“根据地”，打球、挑战健身器材，汗水中藏着比游戏更真实的快乐。

“管孩子不能光说‘不许’，得让他觉得‘别的事更有意思’。”刘大爷的心里，藏着长辈的通透——先做“不沉迷的榜样”，再用多元兴趣填满时间，张弛之间，孩子对手机的依赖自然淡了。

乐在其中 长辈巧借所长搭“互动桥”

7岁的桐桐刚放暑假，就被爸妈“托付”给奶奶蔡女士，临走前还特意叮嘱“别让她长时间看手机”。起初，蔡阿姨试过讲道理、断网络，甚至藏起手机，可孩子哭闹不止，自己也累得够呛。

转机藏在老伴的爱好里。蔡阿姨知道老伴爱下棋，便灵机一动：“桐桐，咱俩组队跟爷爷PK，敢不敢？”一句话点燃了孩子的好胜心。祖孙三人围坐棋盘前，楚河汉界间，桐桐的注意力全被棋子吸引，半天时间转瞬即逝，她甚至主动问：“明天还能跟爷爷下棋吗？”蔡阿姨笑了——用家人

擅长的互动游戏搭座桥，比硬邦邦的“禁令”管用多了。

李阿姨则用“知识+游戏”的方式，帮5岁孙女摆脱了对手机游戏的好奇。她发现孙女见同伴玩游戏眼馋，没有简单制止，而是发挥自己擅长“边玩边教”的优势，网购了一套中国地图拼图。手把手教孙女拼接时，她会指着台湾省的版块说：“这是祖国的宝岛，和咱们是一家人。”拼到北京，就讲天安门的故事；拼到新疆，就说那里的葡萄多甜。渐渐地，孙女每天主动扑到拼图前，嘴里念叨着“我要拼出整个中国”，手机游戏早就被抛到了脑后。长辈的生活经验与教育巧思，让孩子在乐趣中自然疏远了网络沉迷。

精准施策 凭经验精准引导明方向

退休教师高老师带着3个外孙过暑假，面对孩子上网问题，她没慌——多年的经验让她懂得，“堵”不如“找原因”。她发挥自己善于分析问题的优势，先给孩子们的“上网行为”把脉。

若是孩子把上网当“放松”，她便

和孩子约定“先完成作业，再玩20分钟”，用规则划清边界；要是孩子因“学习太难”躲进游戏，她就耐着性子陪孩子找症结，数学公式记不住？那就编个顺口溜；作文没思路？就带孩子去公园观察花草。找到问题根源，再用孩子能接受的方式拆解难题，网络自然不再是“避难所”。

高老师常说：“长辈的优势，不在‘管得多严’，而在‘看得多透’。”她会带外孙们去科技馆参观，去户外野餐，用丰富的活动填满假期，让孩子们明白：比起虚拟世界的升级，真实生活的探索更有滋味。

这些长辈用各自的优势——或是以身作则的自律，或是互动陪伴的智慧，或是洞察人心的经验——证明了引导孙辈合理使用网络，靠的不是“禁令”，而是“引路”。当长辈用行动做榜样，用兴趣搭桥梁，用理解解心结，孙辈自然会在多元的生活体验中，找到比网络更广阔的天地，学会与网络“和平共处”。这，便是石狮的长辈们藏在细节里的爱与智慧。

(记者 刘晓娟)

泉州市第十二届老健会健身秧歌交流活动落幕

石狮代表队喜获铜奖

本报讯 近日，为期两天的泉州市第十二届老年人体育健身大会健身秧歌交流活动圆满落幕。来自泉州市各县(市、区)的12支队伍同台竞技，以舞会友，凭借精湛的技艺和饱满的精神风貌，石狮代表队最终喜获铜奖，展现了石狮老年人积极向上的健身热情与活力。

本次健身秧歌交流活动是泉州市老年人体育健身大会的重要组成部分，旨在为全市老年健身爱好者搭建交流展示的平台，推动老年体育事业蓬勃发展。活动中，12支代表队各具特色，队员们身着绚丽服饰，伴随着欢快的旋律翩翩起舞，将健身秧歌的柔美与力量、传统与创新完美融合，赢得现场观众的阵阵掌声。

据悉，为了筹备此次交流活动，石狮代表队的队员们克服年龄、时间等因素影响，坚持刻苦排练，从动作细节到队形编排，每一个环节都反复打磨，力求呈现最佳状态。交流现场，她们精神抖擞、配合默契，一招一式舒展流畅，既展现了健身秧歌的独特韵味，也传递出石狮老年人对健康生活的热爱与追求。

(记者 刘晓娟)



老年人太瘦要怎么干预？

您知道吗，老年人过于消瘦，有可能是患上了肌肉衰减症。那么，老年人太瘦要怎么干预？

医生指出，营养干预是肌肉衰减症治疗的重要基础及核心措施，其目的在于减缓或逆转肌肉质量与肌肉功能的下降，减少相关并发症，提高生活质量。饮食中的多种营养素对于肌肉合成、代谢、改善肌肉功能、调节免疫水平等都具有重要作用。同时，也可适当增加抗阻力训练。

首先要保证充足的的能量和蛋白

质摄入。每日摄入300毫升牛奶制

品，增加摄入鱼类、瘦肉、蛋类、禽肉、大豆及其制品，正常摄入不足时，可以在医生和营养师的指导下选用乳清蛋白(蛋白质含量占80%以上)等口服营养补充。同时，建议老人每周完成3至4次抗阻力训练，每次持续20分钟左右。可以通过举矿泉水瓶、坐位抬腿、静力靠墙蹲、拉弹力带等达到锻炼效果。

此外，老年人应保持定期体检的习惯，如肌肉衰减症的症状较为明显，短时间内肌肉严重流失，人突然变瘦，需及时就医。

(老年生活报)