

不用奔波就能找到专家把脉，做完针灸还能顺便抓齐中药……

近日，灵秀镇钞坑村卫生室中医阁启用的消息，引起不少周边村民的关注。

作为石狮市首批中医阁示范点之一，这个建在“家门口”的中医阁，将“简、便、廉、验”的中医药服务送到群众身边，正悄悄改写着村民的就医路。



中医阁内部简洁雅致

1 村里建起了“中医阁”

7月25日，记者走进钞坑村卫生室，浓郁的中草药香扑面而来。自中医阁升级改造工作完成后，这里的环境焕然一新，成为传承中医药文化的基层前沿阵地。

候诊村民陈先生的目光，首先被墙上的中医体质辨识图吸引，转头看到新添置的人工智能中医脉诊仪，便饶有兴致地上前体验了一把。在依次完成舌诊、面诊、脉诊后，一份详细的健康报告很快生成。“主脉象是平和，体质是特禀质……”陈先生说，报告不仅分析了体质特点，还给出了健康预警，让他对自己的身体状况有了初步的认识。

升级改造后的中医阁简洁雅致，设有中医文化角、中医诊疗室、理疗推拿室、中药房、煎中药室等多个功能区域，引进牵引床、人工智能中医脉诊仪等设施设备。其中，在中药房内，还新添了270多味中药材，从寻常的当归、熟地、茯苓、党参到稍显珍贵的人参、西洋参、田七、天麻等都整齐地码放在药斗里，能够满足日常开方抓药的需求。

“在政府的大力支持下，中医阁的硬件设施得到大幅改善。同时，在灵秀社区卫生服务中心的协调下，也迎来市、镇两级中医专家坐诊，软实力同步跟上。”村医廖永春的言语中满是对中医阁发展的信心，“目前，中医阁能够为群众提供中医体质辨识以及针灸、刮痧、艾灸、拔罐、推拿等中医适宜技术，满足村民多样化的中医药服务需求。”

他表示，结合原有西医诊疗基础，村卫生室形成了“中西医结合”服务模式，服务村民的底气更足了。



石狮市首批中医阁示范点之一完成建设并投入使用

石狮建设村级“中医阁”打通中医药服务“最后一公里”

2 市镇两级资源输送入村

村卫生所(室)作为“市—镇—村”三级医疗卫生服务的“网底”，是村民最直接、最方便的医疗服务点。日常中，主要承担感冒、发烧、肠炎等基础疾病的诊治，以及颈肩腰腿痛等常见病症的处理，同时也承接着部分基本公共卫生服务，如高血压、糖尿病等慢性病的随访管理。

“做好基层中医药服务，精准辨证是关键。”灵秀社区卫生服务中心副主任邱仔雪介绍，为提升村级中医阁服务能力，中心选派资深中医师每周轮流坐诊，为村民辨证施治、问诊开方，同时对村医开展带教。此外，针对部分村民的复杂诊疗需求，中心积极协调、邀请石狮市中医院主治医师施宝珍下沉坐诊，让市级专家资源直抵家门口，村民可以更加便捷地享受高水平服务。

过去，村级医疗点以西医为主，讲究对症治疗，对疾病进行快速干预。如今，随着中医“整体调理”理念的深度融入，村民享受到的健康服务更加全面。如，针对儿童感冒、发烧，西医对症处理后，中医通过小儿推拿、中药贴敷帮助孩子增强体质；针对高血压、糖尿病，西医控制指标的同时，中医采用“平肝潜阳”



灵秀社区卫生服务中心选派中医师每周轮流坐诊中医阁

“健脾化湿”的方子帮助患者调理体质；针对颈肩腰腿痛，中医可以直接运用针灸、理疗、中药等手段，有效帮助患者缓解疼痛、促进康复。

“结合中医‘治未病’思想，

我们还将以村级中医阁为阵地，常态化开展节气养生指导、家庭中医科普等活动，帮助村民构建预防为主的健康生活方式，切实兜牢村级健康防线。”邱仔雪表示。



中医阁引进牵引床设备



中医阁提供针灸、刮痧、艾灸、拔罐等多项中医适宜技术

3 示范带动全市村级中医阁建设

建设村级中医阁，是石狮市补齐基层中医药服务短板的关键举措。

2025年，石狮市卫生健康局通过泉州市“提升50个村卫生所(室)服务能力”为民办实事项目，在指导灵秀镇钞坑村卫生室、宝盖镇上浦村卫生室和祥芝镇赤湖村卫生室3个村卫生所(室)提升四种“阵地”(即村级医疗卫生服务阵地、专家下沉乡村阵地、村民均等化享有基本公共卫生服务阵地、健康教育宣传阵地)服务能力的基础上，创新增加“自选动作”，通过升级打造中医阁、引进应用中医AI辅助诊疗设备，进一步为乡村群众提供更丰富、个性化、精准化的中医体质辨识与中医适宜技术，“家门口”优质医疗卫生服务切实惠及周边村民。

“目前，钞坑村卫生室已率先完成建设并投入使用，剩下2家也在加快建设，预计不久后就能启用。”石狮市卫生健康局有关负责人表示，随着首批示范点的成功落地和经验积累，石狮市将逐步在全市范围内推广村级中医阁建设，加快推动中医药在基层的普及和应用，全力构建更加完善的中医药三级服务网络，让中医药服务更广泛、更深入地覆盖基层群众。

(记者 黄翠林 郭雅霞)

暑期里的隔代旅行 祖辈用爱陪伴孙辈长见识

暑假过半，您出门旅行了吗？当双职工子女无暇顾及照料孩子时，一些祖辈双手接下照料孩子的重担，或带娃奔赴远方乐园，或漫步省内街巷，或驻足家门口的博物馆。这个暑期，他们带着孙辈一起旅行，一起长见识。

长隆之旅 “老姐妹”带娃有默契

“刘姐带退烧药，我备湿巾和小零食，李姐学了应急包扎，咱仨轮流盯娃！”出发去广州长隆前，刘奶奶的微信群里早已敲定分工。这支由三位平均年龄超过60岁的老姐妹组成的“临时带娃旅行团”，带着三个年龄相仿的孙辈，去了趟广州长隆。回想起在长隆游玩的时光，三位老人相视会心一笑，“虽累，但也很快乐。”

从购票到取票到进入园区游玩，三位有着多次外出旅行经历的老人可以说是很从容。不过，相比之前的旅行，这次却是她们第一次带孙辈一起外出，其中的体验还是有些不一样的。刘奶奶介绍，当他们在排队等候坐缆车时，最小的孩子突然喊着要上厕所。“我守着队伍，你带娃去！”同行的张奶奶立刻接过孩子的水壶，刘奶奶则牵着小家伙快步走向卫生间，回来时刚好赶上队伍前移，谁也没耽误。

最暖的是看马戏团表演时。灯光暗下来，动物钻火圈的瞬间，三个孩子齐齐“哇”出声，小手拍得通红。坐在前排的哥哥忽然侧身，把后排妹妹够不着的水壶拿下来，塞进她手里：“拿着，等下渴了喝。”当时，刘奶奶正给张奶奶递润喉糖时看见了那一温馨举动。“你看这几个，比在家还亲呢。”张奶奶轻轻碰了碰她的胳膊，低声笑着说。

“可算知道啥叫‘逼直了腿’，比跳两个小时广场舞还累。”散场时往出口走，刘奶奶说的话引起另外两位奶奶的共鸣。但三人又相视一笑道：“只要三个小家伙玩得开心，一切都值得！”

省内逛逛 带孙女体验“福文化”

泉州南到厦门的动车，20多分钟就稳稳停了站。年过六旬的林阿姨牵着外孙女的小手走下车，朝着通往厦门岛内的地铁方向走去。这个暑假，带着外孙女没有选择去远方，而是坐动车去厦门、福州游玩。

厦门大学的美蓉隧道里，涂鸦墙的彩色泼泼洒洒，像打翻了孩童

的调色盘。林阿姨说，当外孙女看着“我爱厦大”那行字，忽然就拽住她的衣角，小拳头攥得紧紧的，仰着小脸拍胸脯：“外婆，以后我要来这儿读书！”于是，林阿姨赶紧摸出手机，用镜头记录下外孙女微微扬起下巴的自信表情。“到时候外婆还陪你坐动车来！”林阿姨一边拍一边鼓励。在白城沙滩边上，林阿姨陪外孙女一起追着浪花捡贝壳，小丫头把碎螺壳当作宝贝一样藏进口袋。

从厦门坐动车前往福州也就一个多小时的路程。第二天，林阿姨带着外孙女出现在福州三坊七巷，外孙女脚步忽然停在“三把刀”老字号门口，小手指着门上垂着的盘扣：“外婆，这疙瘩结叫啥呀？”林阿姨笑着带她入店，从挂着的古装里挑了件粉嫩嫩的：“这叫盘扣，老祖宗传下来的巧心思呢——你看这‘福’字扣，针脚绕得圆滚滚，像不像早上吃的饺子？”最后，两人还一起体验了福州的“三把刀”梳妆与街拍。

从沙滩捡贝壳到古街换妆，行程不快不慢。“不用赶时间，陪她慢慢看，比啥都强。”林阿姨说，接下来，她还打算带外孙女去龙岩，感受客家风情。

本地走走 祖孙同游博物馆

今年暑期，石狮博物馆成了不少人带娃避暑之选。蔡大爷就是其中一位，他只要一有空就会带孙子去博物馆看展。

“你知道吗？我们石狮就因风里庵的这座石狮子而得名。”蔡大爷指着展区印有风里庵字样的一座石狮子向孙子介绍，在石狮博物馆里，珍藏了500余尊来自闽南各地的“狮子”，它们形态各异，却生动地见证了闽台之间一衣带水、文化同源的紧密关系。

“你看这对清代的大石狮，雄狮双‘手’捧绣球，回首深情望着母狮，母狮则回首摆弄丝带，它们的前爪均未落地，分别利用‘丝带’和小狮子作为巧妙支撑，十分有爱。还有来自金门的四尊风狮爷，雕刻细致，造型各异，分别寓意有求必应、加冠功名、招财进宝、平安吉祥。”在蔡大爷的讲述中，那些狮子不再只是冰冷的石头或屋脊的装饰，而是化身古人心中的守护平安、传递祥瑞的使者，无声诉说着岁月深处的祈愿。

当听到孙子夸赞“爷爷，您懂的可真多！”时，蔡大爷笑着说：“其实，不用去远方，家门口的博物馆，照样能让娃增长不少见识。”(记者 刘晓娟)

情暖残疾退役老兵 志愿者节前送关怀

本报讯 “八一”建军节来临之际，全国阳光助残驿站(泉州同心站)、泉州市石狮同心青年志愿服务总队携手湖滨街道金曾社区新时代文明实践站开展走访慰问活动，为残疾退役老兵送去温暖与关怀。

活动当天，志愿者们带着精心准备的慰问品，逐一走访三位残疾退役老兵。每到一户，志愿者们都与老兵们促膝长谈，耐心倾听他们讲述当年参军入伍、保家卫国的峥嵘岁月。交谈中，志愿者们还细心询问老兵们的身体状况和日常生活需求：一老兵视力欠佳，志愿者们便格外留意其居家环境的安全细节；一老兵重病卧床，大家详细了解其护理情况与实际困难。志愿者们认真记录下每位老兵的需求与困境，表示后续将针对性地提供更精准的帮扶，切实解决他们的生活难题。

此次慰问活动，不仅为残疾退役老兵送去物质上的关怀，更让他们感受到社会大家庭的温暖。志愿者们表示，将以实际行动传承对老兵的敬意，弘扬军属的优良传统，让老兵们在点滴关怀中感受到社会温暖与牵挂。

(记者 刘晓娟 张军璞 通讯员 吴明栋)

安全细节；一老兵重病卧床，大家详细了解其护理情况与实际困难。志愿者们认真记录下每位老兵的需求与困境，表示后续将针对性地提供更精准的帮扶，切实解决他们的生活难题。

此次慰问活动，不仅为残疾退役老兵送去物质上的关怀，更让他们感受到社会大家庭的温暖。志愿者们表示，将以实际行动传承对老兵的敬意，弘扬军属的优良传统，让老兵们在点滴关怀中感受到社会温暖与牵挂。

(记者 刘晓娟 张军璞 通讯员 吴明栋)

反诈宣传进食堂 民警为老人守护“养老钱”



本报讯 近日，永宁镇港边村幸福院长者食堂内饭菜飘香，老人们正惬意用餐时，永宁派出所社区民警邓航毅带队走进食堂，为大家送上一道特别的“加餐”——量身定制的反诈宣传课，用贴心服务守护老年人的“养老钱”。

宣传中，邓航毅结合真实案例，用通俗易懂的本地化语言，重点剖析针对老年群体高发的诈骗陷阱，将骗子的套路层层拆解。从虚假投资“高回报”到冒充亲友“急求助”，从保健品诈骗到中奖骗局，民警细致讲解各类骗局的关键环节，让老人们看清诈骗背后的真相，明白骗子是如何一步步“下套”的。

活动现场，警务人员在向老人们发放反诈宣传单的同时，更面对面解答大家的疑问。“接到陌生电话说中了大奖，要先交手续费，这是真的吗？”“有人上门推荐保健品，说能治百病，该不该买？”面对老人们的困惑，民警一一回应，并手把手指导他们如何识别可疑电话和信息，遇到转账要求时如何紧急止付。不少老人感慨：“以前就知道有骗子，现在终于搞懂他们的招数了，心里踏实多了！”(记者 洪亚男 通讯员 黄少莉)

美国营养学会提示：中年喝点咖啡抗衰老

2025年美国营养学会年会上发布的一项新研究，为健康衰老提供了一种简便易行的方法：中年时适量饮用咖啡，30年后健康老去的可能性有较大提高。

加拿大多伦多大学医学院联合哈佛大学陈曾熙公共卫生学院，基于美国“护士健康研究(NHS)”中4.7万名女性的长期追踪数据，展开了中年生活习惯对衰老影响的研究。研究从她们中年阶段开始，持

续观察30年。结果显示，50多岁时每天饮用1~3杯咖啡的女性，老年阶段(70岁以上)不受癌症、糖尿病、心脏病等11种慢性疾病困扰的可能性更高，且认知、身体和心理健康状态更好。每日摄入约2.5杯(200毫克咖啡因)的人群，老年健康的可能性比极少饮用者高出13%。值得注意的是，这一关联仅出现在含咖啡因的咖啡中，茶和不含咖啡因咖啡未显示出类似效果；可

乐等含咖啡因碳酸饮料摄入量的增加，反而与健康老龄化概率率下降20%~26%相关。在排除饮食结构、运动习惯、吸烟、饮酒等变量干扰后，数据显示，中年阶段的咖啡摄入与30年后的健康状态仍呈显著正相关。

研究负责人、多伦多大学副教授萨拉·马赫达维认为，含咖啡因咖啡独特的生物活性成分(如多酚、绿原酸等)在其中起到关键作

用，但相关性不等于因果性，具体起效机制还需进一步探索。马赫达维同时强调，咖啡可能有助健康老去，却并非人人适用，不可盲目跟风，因为个体对咖啡因的耐受性差异显著，过量摄入可能引发失眠、心悸等问题。健康成年人每日咖啡因摄入量不应超过400毫克(约3~4杯美式)，孕妇、咖啡过敏者或慢性病患者更需谨慎调整饮用量。(生命时报)