

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。

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、最方便的医疗服务平台。日常中，主要承担感冒、发烧、肠胃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中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”



“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。

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、宝盖镇上浦村卫生所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家也在加快建设中，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，一些祖辈双手接过照料孩子的重担，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，咱仨轮着盯娃！”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‘遛直了腿’，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：“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。

厦门大学的芙蓉隧道里，涂鸦墙的色彩泼洒洒，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，外孙女的脚步忽然停在“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，像不像早上的饺子？”最后，两人还一起体验了福州的“三把刀”换妆与街拍。

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，石狮博物馆馆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？我们石狮就因凤里庵的这座石狮子而得名。”蔡大爷指着展区印有凤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，分别寓意有必应、加冠功名、招财进宝、平安吉祥。”在蔡大爷的讲述中，这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，您懂得可真多！”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

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。志愿者表示，将以实际行动传承对老兵的敬意，弘扬拥军优属的优良传统，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”——堂食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

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多岁的每天饮用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，茶和无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、咖啡因敏感者或慢性病患者更需谨慎调整饮用量。(生命时报)

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)