

中医的价值，既在于“望、闻、问、切”的精微，更在于“简、便、验、廉”的特质。近年来，石狮市中医院将“治未病”传统中医智慧融入诊疗全链条环节，走出了一条减轻群众就医负担的特色之路。

数据显示，2025年1至8月，医院门急诊人次收费与去年同期相比减少7.03元，降幅3.59%；出院人次收费降低394.43元，降幅6.15%。药品、检查、化验、卫生材料等多项收入占比均有不同程度下降，如药品收入占比（不含中药饮片、疫苗）从37.11%降至36.67%，检查收入占比从11.72%降至10.89%，而医务性收入占比则从45.02%提升至47.38%，群众就医成本结构持续优化，中医药惠民成效得到有力印证。

未病先防： 健康关口前移 让群众“少生病”

近日，石狮市中医院与凤里街道后花社区、五星实验小学进行“中医药文化六进”共建签约，医院联动社区、学校，通过开展“中医少年志”“中医膳食进社区”等系列项目，合力推动传统健康文化走进千家万户。

“项目启动后，我们组织医护团队每周走进学校，带领青少年识草药、学护脊，让中医药知识以趣味形式融入校园生活。同时，针对居民的特色教学内容也陆续铺开，有蚵仔煎、肉粽等闽南家常菜的烹饪做法，也有四物鸡汤、土伏苓瘦肉汤等闽南中药煲汤的配伍技巧。”石狮市中医院党支部书记邱璇璇介绍说。此外，医院还将开展义诊、养生讲座、文化展览等丰富多样的活动，让群众在“家门口”就能感受到中医药文化的独特魅力。

中医“治未病”的精髓，立足于治“小”，着眼于治“早”。石狮市中医院将健康关口前移至疾病发生前的“上游”阶段，让中医药保健渗透到群众日常生活肌理。

在石狮市各村居开展的义诊活动现场，医院创新开展八段锦教学，从“双手托天理三焦”到“背后七颠百病消”，带领居民练就实用的传统养生功法。此外，医院新开设的药膳食堂，吹起了一股养生新风，食堂将药膳、节气与传统烹饪有机结合，推出姜母鸭、四神时蔬、雪梨青橄榄瘦肉汤等药膳菜品，并开发现代药膳饮品，让传统养生理念随着家常滋味深入人心。

医院还依据二十四节气变化，结合本地气候特点与生活习惯，在微信公众号定期推送“节气养生”文章，围绕饮食、起居、精神、运动及中医妙招等方面开展全方位科普，帮助群众掌握“应时而调”的传统养生智慧。

“我们不仅治病，更致力于通过一系列易于参与、乐于接受的保健方式，增强群众自身免疫力，从根本上降低患病风险。”邱璇璇表示。

石狮市中医院开设药膳食堂



石狮市中医院：承中医千年智 开“民生减负方”

承中医千年智 开“民生减负方”

既病变变： 中医辨证论治 为就医“省开销”



“一年多了，低头吃饭时后颈部发闷得厉害，夜里睡觉时翻个身就难受，还常常感到昏沉、耳鸣。辗转于多家医院的耳鼻喉科、疼痛门诊、神经外科等科室，做了颅脑平扫、听力检测、颈椎MRI等检查，只查出颈椎退变，钱花了不少，毛病却没好。”提起此前的就医经历，35岁的吴女士仍难掩焦虑。

吴女士来到石狮市中医院治未病科就诊后，接受了详细的中医四诊合参、经络辨证及体格检查。“督脉、足太阳经、手少阳经出现结块与疼痛等异常表现。”接诊医师龚智程分析说，“从辨证角度来看，患者的问题并非单纯的颈椎病，还存在经气不畅导致的头部不适。再结合昂伯试验闭眼时不稳定的表现，不排除前庭功能与本体感觉障碍。”

针对吴女士的情况，医师制定了以“调和经气”为核心的中医治疗方案，在异

常经络上精准选穴，采用“轻针慢捻”的针刺手法疏通经络，同时指导她进行针对性的功能锻炼。经过10多次系统治疗，不适症状基本消失，2个月后再未复发。

“这个案例充分体现了中医整体观和辨证论治的优势。”石狮市中医院副院长高冠冕介绍，医院通过推行“中医思维主导”的诊疗方式，将成本控制融入诊疗全流程，切实减轻患者就医负担。

诊疗前端，面对常见病、多发病时，优先开展中医辨证论治。如，针对颈椎病、肩周炎、膝关节痛等骨关节疾病，及失眠、慢性消化不良等功能性疾病，在情况允许下通过辨证即可制定治疗方案，有效避免“仪器筛查式”的过度医疗。

治疗中端，将针灸、推拿、拔罐、刮痧、艾灸等中医适宜技术作为临床一线治疗手段，广泛应用于各科室。对于感冒、咳嗽、落枕、急性扭伤等轻症疾病，往往能立竿见影，避免药物滥用；对于卒中后中后康复、小儿体质调理等重症或慢性疾病，作为辅助治疗的重要手段，也能够显著改善症状、提高疗效、缩短病程。

预防后端，通过纠正根本病因，防止病情进一步发展，可以避免远期可能产生的高额医疗支出。“像吴女士这样的患者，我们将治疗延伸至预防复发，指导她进行八段锦、太极拳、站桩等相关锻炼，纠正站姿、坐姿等，减少再次发病和入院的可能。”龚智程说。



医师通过“望闻问切”四诊合参为患者辨证论治



中医适宜技术广泛应用于各科室



瘥后防复： 系统康复干预 为健康“长远计”



“从轮椅入院到背起书包复学，真没想到孩子能恢复得这么好！”提起19岁儿子小邱的康复历程，邱先生难掩激动。

2023年6月，小邱突发车祸陷入昏迷，诊断出特重型颅脑损伤等危重病情。经ICU抢救治疗后，虽脱离生命危险，却言语含糊、反应迟钝、认知功能下降，无法持物写字，更无法站立行走。

2024年2月，邱先生来到石狮市中医院康复科寻求帮助。康复团队立即启动“四师共管”模式，医师、治疗师、护师、药师共同介入，运用神经调控技术、运动疗法、多感官刺激、神经肌肉电刺激、中医传统针刺、经颅磁等多种方法为其进行治疗。经过数个疗程后，小邱的言语、认知及运动功能恢复显著，今年9月，他顺利出院，重返校园。

传统康复模式因科室壁垒、方案零散，导致患者难以获得连贯性服务。石狮市中医院推出“四师共管”模式，打破这一局限，实现了“医、治、护、药”一体化。

患者在入院之初，即由医师、治疗师、护师、药师组成的康复团队共同介入，综合评估，并制定全方位、个性化的康复方案。其中，医师负责首诊，详细询问病史、完成体格检查，明确诊断并主导治疗方案的制定与调整；治疗师负责康复评估，设定康复目标，制定治疗方案，并对护师进行康复训练动作指导，教授家属简易的“家庭版”康复任务；药师提示医护人员药物可能存在的不良反应，指导患者正确用药，确保服药时间合理、药效安全；护师负责患者体位摆放、床上活动、体位转移、皮肤护理等日常保健，以及在治疗时间外指导患者康复训练和心理辅导。

“近年来，因各种原因瘫倒在床的患者有许多，尤其是脑出血、脑梗死等疾病患病率上升且呈年轻化趋势。”高冠冕指出，及时、科学的康复介入不仅关乎患者功能恢复，更是预防深静脉血栓、压疮、肺部感染等二次损伤性并发症的关键，能够极大减轻家属照护及经济负担。

(记者 黄翠林 郭雅霞)

长者养老院里过节温情不减



10月6日，农历八月十五，中秋佳节的气氛在温晴养老院鸿山分院、仁德分院与振狮分院弥漫。记者走访发现，这三所养老院通过一系列暖心

活动与细致安排，让老人们在院中同样感受到“家”的团圆与温暖。

当日上午，鸿山分院活动室内阳光和煦，白色圆形桌上摆放着月饼、

茶水、点心及兔子灯笼。护理员们穿梭其间，时不时帮老人添点茶水，或拿起一块水果递到行动不便的老人手里，轻声说“慢慢吃，细细嚼”。大家其乐融融，一起举起小兔子灯笼，留下美美的合影。

引人注目的是活动室里的博饼环节，一场融合闽南传统与现代关怀的中秋活动正温馨开启。“‘四进’！我是‘四进’！”一位老人像个孩子一样举起手欢呼，护理员马上为他送上对应的礼品。没有博得彩头的长者也不恼，笑呵呵地看着身边的老伙伴。“这小小的博饼碗里，揉出的是输赢，是中秋的热闹。”活动策划人之一张月月向记者介绍，比起拿奖，他们更在意的是让每位老人都能参与进来，感受节日氛围。

在仁德分院，节日的热闹以另一种方式展开。清晨，护理员们身着传统服饰，以一支活力四射的开场舞唤醒这个特别的日子。随后，博饼环节让长者重拾童趣。当一位老者掷出“状元”时，全场人员都为他喝彩，他激动地站起身，仿佛回到年轻时

光。让人感动的是，团圆并未止步于活动室。在振狮分院，对于因身体原因无法参与集体活动的卧床长者，院里组织了一支“欢乐小分队”，端着博饼碗和礼物逐一敲开入户，把游戏和祝福送到床边。一位长者因腿脚不便常年卧床，当护理员蹲在她床边摇动骰子时，她眼角泛泪：“没想到我也能博饼，真好……”

当日午后，一支南音志愿者走进养老院，他们带来的传统音乐表演，让长者们在悠扬旋律中；而当当天午餐的加餐菜谱，则来自一位长者家属的爱心捐赠。白灼虾、清鲳鱼、老火汤，还有面包牛奶等餐点，不仅味道可口，更承载着社会爱心与亲情牵挂。据悉，这已经是这位家属的第三次爱心捐赠。

“过节最珍贵的不是吃了月饼，赢得了奖品，而是大家能坐在一起，像一家人一样。”温晴养老院的一位负责人表示，“我们希望每一位长者，无论身体状况如何，都能感受到被重视、被关爱。”(记者 刘晓娟)

石狮市老教委开展教学研讨培训



本报讯 近日，石狮市老教委组织讲师团成员在老年老龄活动中心一楼录播室开展教学研讨培训。本次活动聚焦老年教育师资队伍建设，吸引讲师团成员及兼职教师20余人参与，通过现场授课、教学研讨等环节，为提升老年教育课堂质量注入动能。

活动由石狮市老教委副主任、老年大学执行校长庄铭录主持，特别安排两位新任兼职教师进行示范课展示。凤里街道五星小学副校长、健康管理师谢秀坤以《做自

己健康第一责任人》为题，围绕合理膳食、适量运动等健康四大基石，结合《拍八窝保健操》互动教学，为银发群体传授实用健康管理技巧；石狮市第二中学心理健康教师邱秀彬则带来《老年人的幸福三件宝》课程，通过《雨点变奏曲》游戏、纪录片观影及“身体扫描放松法”体验，引导老年人以“心开朗、有事忙、身体好”提升晚年幸福感。

课后，全体参会人员围绕授课内容、互动设计等展开深度评议，以评促教。石狮市老教委有关负责人表示，此类教学研讨培训活动将分批分期持续开展，旨在通过优化课程体系、打磨教学模式，推动当地老年教育师资专业化发展，助力银发群体实现更高质量的晚年生活。(记者 刘晓娟 通讯员 林丽莹)

石狮市老年大学举办公益体检活动



本报讯 近日，石狮市老年大学与泉州华夏眼科医院共同举办了一场面向老年学员的眼健康公益体检活动，旨在提升老年群体对常见致盲性眼病的认知水平与早期筛查意识。活动共为近百名老年学员提供了系统的眼部检查与专业咨询。

活动现场，医务人员不仅为参与者提供了视力、眼压、眼底等多项检查，还通过专业的科普讲解，帮助老年学员辨别不同眼病的症状特点，理解定期眼科检查的重要性。当前，许多老年人对眼健康的

认知仍存在“视力模糊即老花眼”的普遍误区，缺乏对白内障、青光眼等可致盲眼病的识别能力。事实上，老年眼病与全身健康密切相关，例如白内障若不及时手术可能诱发青光眼急性发作，干眼症治疗不规范也可能加剧类风湿关节炎等全身性疾病的眼睛症状。据悉，石狮市老年大学将持续关注老年学员的多元化健康需求，进一步拓展与医疗机构的合作范畴，为全校师生的健康保驾护航。(记者 刘晓娟)

涉老动态

银发宣讲团 入校点燃少年科技梦

本报讯 近日，石狮市老科协联合市银发人才总队党委，组织科学家精神宣讲团走进永宁中学，开展“揭秘AI——你的生活里有个‘超级大脑’”主题科普宣讲，为初中生带来一场沉浸式人工智能启蒙盛宴。

这堂课以“探险、解密、互动”为特色，通过电脑投影与网络设备，打造生动课堂。开场的AI应用集锦视频，展示AI换脸、机器人舞蹈等趣味场景，瞬间点燃学生热情。随后，宣讲团引导学生化身“AI侦探”，列举人脸解锁、音乐推荐等生活中的AI应用，让科技变得触手可及。

在核心知识讲解环节，宣讲团创新采用场景模拟教学。“教AI认水果”活动中，学生和玩偶化身“小AI”，通过模拟“输入数据—标注—纠错”流程，轻松理解“机器

学习”原理；10名学生分组扮演神经网络的不同层级，将抽象的“人工神经网络”结构具象化，现场充满欢声笑语。

互动实践将气氛推向高潮。学生们在AI绘画工具中输入创意，亲眼见证文字生成精美图片的奇妙过程；知识抢答环节中，答对者获赠小礼品，现场气氛热烈。宣讲团还通过展示AI出错案例，引导学生辩证看待技术的优势与局限。

课堂尾声，宣讲团以“找AI—懂AI—玩AI”为主线，展望AI未来应用，并鼓励学生：“AI是工具，未来大师就在你们之中！”此次活动不仅让学生们近距离感受AI魅力，更在他们心中播下科技探索的种子，为提升青少年科学素养注入活力。(记者 刘晓娟 通讯员 陈世武)

老干部赴泉港 缅怀先烈见证时代新貌

本报讯 近日，石狮市离退休干部协会组织“铭记历史，砥砺前行”主题活动，市离退休干部协会第五届理事会成员、市老干部活动中心人员等40余人走进泉港区，在红色缅怀与乡村考察中感悟初心使命。

活动首站，老同志们来到泉港南埔镇惠屿岛。漫步整洁环岛路，特色民居错落有致，生态景观生机盎然。大家亲眼见证乡村振兴战略下，海岛在基础设施、人居环境、产业融合等方面的蝶变，连连赞叹。

当日午后，老干部们怀着崇敬之情，前往樟脚村的福建红军惠安总指挥部旧址指挥陈平山烈士

陵园。在庄严肃穆的氛围中，举行缅怀仪式。整齐列队敬献花篮，集体默哀鞠躬，绕纪念碑缓步而行，深切缅怀革命先烈。追忆陈平山烈士事迹，老同志们更觉革命艰辛、幸福生活来之不易，理想信念愈发坚定。

仪式结束后，老干部们参观樟脚古民居“石头厝”，深入了解当地在传统村落保护、文旅融合发展的实践成果。

此次活动既是爱国主义与革命传统教育，也是对新时代乡村发展的实地调研。老同志们表示，将传承先烈精神，积极发挥余热，为石狮高质量发展贡献银发力量。(记者 刘晓娟 通讯员 林丽莹)