

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

走进宝盖社区卫生服务中心中医馆，浓郁药香萦绕鼻尖，雅致环境让人心旷神怡。医师们或持毫针精准施针，或用掌心轻柔推拿，正为群众开展个性化施治。今年以来，该中心激活存量资源，深挖服务潜能，推动一批“中医惠民”特色项目，大力提升群众“家门口”就医体验。

宝盖社区卫生服务中心： 中医服务“圈粉” 基层群众

绿色疗法 护航儿童健康成长

“宝宝痰音轻了，睡眠也踏实了，我们总算能松一口气！”看着孩子的呼吸日渐顺畅，胡女士的眉间舒展许多。

胡女士的孩子贝贝才两个月大，自出生后就一直受痰困困扰。“宝宝太小，我们实在是不想让她吃药。”得知宝盖社区卫生服务中心推出小儿推拿服务后，她决定带着贝贝前来试试。

一段时间以来，中医师苏丽红为贝贝进行了头部、左手、腹部、前胸后背等部位的推拿，如今贝贝的症状已经改善不少，这让胡女士喜出望外。

作为群众“家门口”就医的首站，基层医疗机构除了开展儿童保健工作，还承担着大量儿童常见病、多发病的诊疗任务。“家长们既希望孩子尽快康复，又常常担心药物带来副作用。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“小儿推拿作为一种中医外治法，主要结合小儿的生理和病理特点，通过专业手法，作用于孩子特定的部位和穴位，促使经络通畅、气血流通，从而达到平衡阴阳、调和脏腑、扶正祛邪的效果。”苏丽红指出，项目自开展以来，已广泛应用于多种儿科疾病的调理，如感冒、发热、咳嗽、鼻炎等呼吸系统问题，积食、便秘、腹泻等消化系统问题以及夜啼、睡眠不佳、生长发育等其他问题，截至目前，累计服务儿童超1200人次。

除了能防治多种儿科疾病以外，小儿推拿在助力增强儿童体质、促进生长发育也发挥重要作用。

11岁的男孩的轩轩长期被积食、口臭困扰，身高130厘米、体重50斤，均明显低于同龄人，家长为此忧心不已。自5月就诊以来，中医师为他制定系统调理方案，在10月体检时，他的身高已经增长至134厘米，体重达到59.6斤。

“前期，我们通过补脾经、清胃经、运板门、推四横纹等手法健脾脾胃、清除积热，配合饮食与运动，两个月后轩轩的食量增加了不少。”苏丽红指出，在脾胃功能好转后，调理重点便转向促进生长，通过揉肾腧、揉肾俞、揉脾俞、揉身柱等手法益肾补脾，配合睡眠与运动，三个月后轩轩的身高也出现可喜的变化。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

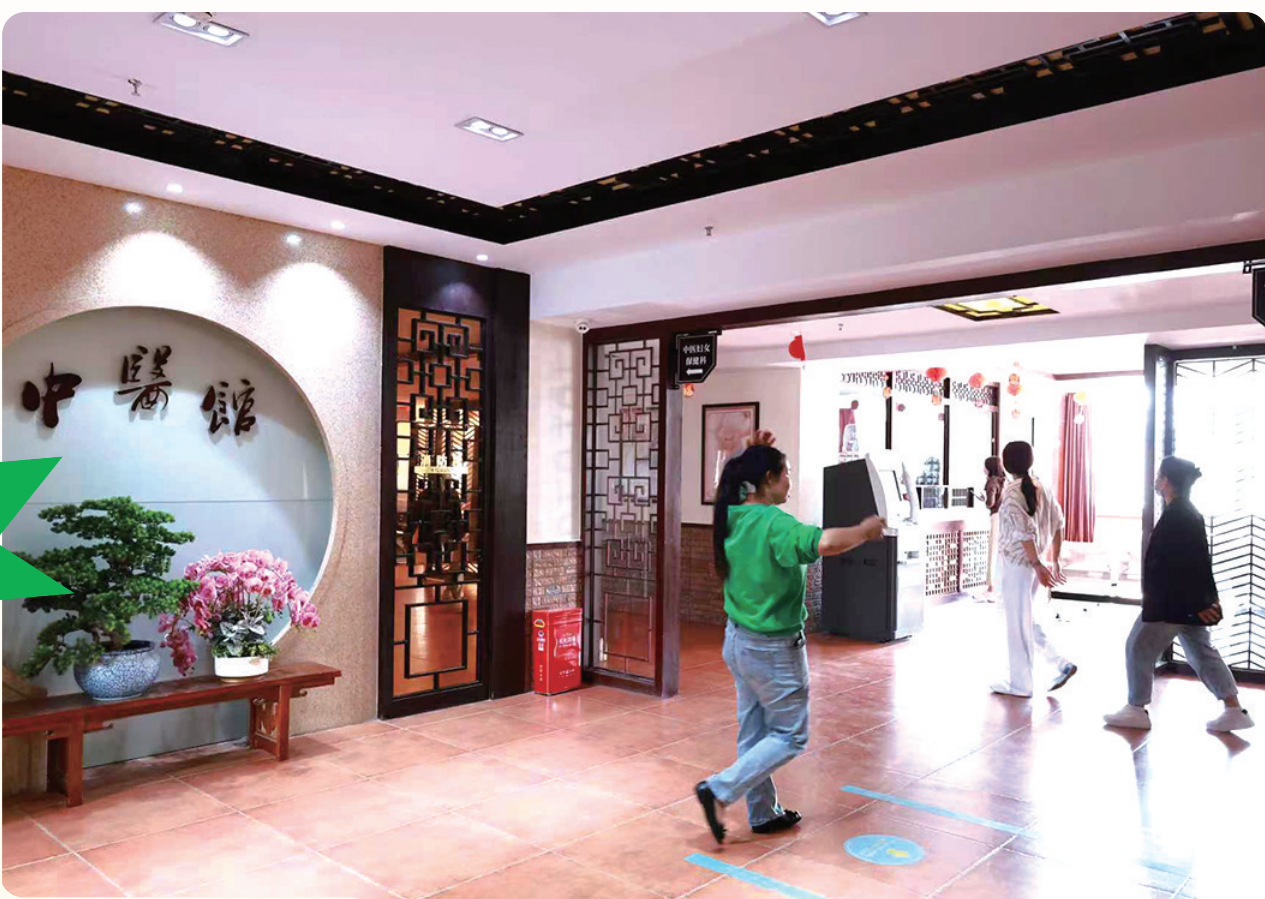
“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。

“宝妈说，推拿是孩子的守护神，让家长省心，让孩子健康。”中医师苏丽红介绍，今年5月，中心启动小儿推拿项目，引入“绿色疗法”解决家长顾虑。



宝盖社区卫生服务中心中医馆

特色施治 回应群众多元需求

面对基层群众日益多元的健康需求，今年，宝盖社区卫生服务中心积极探索中医适宜技术的新应用，先后推出面部针灸与穴位埋线调理服务，精准回应群众在机能状态与代谢健康方面的新关切。

记者在针灸推拿室看到，曾女士正在体验面部针灸调理。据医生介绍，面部分布着多条经络的循行路线，是气血充盈之处，通过针刺刺激阳白、四白、印堂等多个穴位，可以疏通经络、激发经气，调节相关联的脏腑功能。

值得注意的是，治疗期间中配合艾灸手部合谷穴与红外线温煦腹部两种疗法。“为的是整体的协同增效。”康复治疗师陈佳容解释，手阳明大肠经循行经过面部，刺激合谷穴能激发整条经络气血，使其顺畅上行至头部，从而改善气

色。红外线温煦腹部，则有助于促进全身血液循环，提升整体调理效果。

结合“体重管理年”契机，今年，宝盖社区卫生服务中心还启动健康减重公益挑战赛，招募35名志愿者参与，经过108天的干预，志愿者中减重记录最高达36斤，成效显著。此次减重行动融合科学膳食、运动健身、中医调理等诸多干预手段，其中，穴位埋线作为中医特色疗法，吸引群众的关注。

“其原理是将可吸收的专用医用埋线埋入特定穴位，在15天内持续刺激穴位，产生类似长效针灸的效果，达到抑制食欲、促进代谢、溶解脂肪的目的。”中医师陈晶莹强调，技术是有效助力手段，但健康的生活习惯是成功的关键。“要想获得理想且持久的效果，还需要群众积极配合生活方式干预。”



康复治疗师为运动损伤患者恢复关节对位



群众体验面部针灸



穴位埋线助力减重

社区康复 延伸居家服务触角

近年来，全民健身热潮兴起，马拉松等赛事日益普及，与此同时，因运动导致损伤的患者数量也显著增加。在宝盖社区卫生服务中心中医馆，前来咨询康复治疗的患者络绎不绝。

“一跑步，我就感觉膝盖很不舒服。”黄先生是一名运动爱好者，今年10月，他因为膝盖疼痛前来中医馆就诊。经过细致检查，康复治疗师黄华杰发现其疼痛根源并不在膝盖本身，而在于小腿的腓骨发生侧偏旋转，导致膝关节受力不均。通过体态疗法将骨骼排列调整回正常位置后，他的疼痛大幅减轻，很快便能重返跑道。

针对基层日益增长的康复需求，近年来，宝盖社区卫生服务中心逐步构建覆盖神经康复、骨关节康复、老年康复、产后康复和疼痛康复的五大核心业务板块，融合中医适宜技术与现代康复理念，为群众提供从初步评估、精准干预到功能恢复的全周期康复支持。

服务的边界，不局限于门诊之内。早在2023年起，中心便推出“家庭病床”模式，针对辖区内行动不便的老年人及术后出院患者，由家庭医生团队中的中医师、康复治疗师定期上门，提供针灸、推拿及康复训练指导等服务，既降低居家护理风险，也缓解家属照护压力，同时增强患者的康复信心。截至目前，该模式已成功建床16例，有效延伸社区康复服务触角。

家住宝盖镇塘边村的蔡阿伯便是受益者之一。76岁的他患有脑卒中后遗症，颈动脉硬化、骨质疏松等多种疾病，长期卧床，行动不便。面对这一复杂病例，中心为他建立家庭病床后，家庭医生不仅上门完成抽血、心电图等检查，还提供用药与生活方式指导，康复治疗师也定期上门，为他实施针对性治疗并指导康复训练。

令人高兴的是，经过一段时间的干预，原本卧床的蔡阿伯目前已能借助助行器独立行走，实现基本自理，重新找回生活的信心。（记者 黄翠林 郭雅霞）

父母唠叨 vs 儿女疏远

代际关系如何破冰？

天气转凉，人心亦易感冷暖。对于许多人而言，比天气更让人感到一丝寒意的，或许是与父母日渐疏远的关系。电话里的欲言又止，回家后的相对无言，父母的千叮万嘱换来儿女的敷衍沉默……这看似寻常的家庭图景背后，是两代人用不同的“爱语”筑起的高墙。一边是倾尽全力地付出，另一边却是迫不及待地逃离，这场名为“爱”的错位，究竟该如何化解？

儿女说

父母的唠叨是疏远的推手

小林每次和父母通电话，都要提前做好“心理建设”。“妈，我这周末约了朋友爬山。”“爬山多危险！万一摔了怎么办？不如在家好好休息，我给你做好吃的。”“爸，最近工作压力有点大。”“早就劝过你，跑业务压力大，当初听我的，找个文职岗多轻松……”

“这样的对话在我家每周都在上演。”小林说，父母的唠叨从来不是“关心”，而是“审判”。她加班到深夜发朋友圈，母亲会立刻发来语音，从“熬夜伤身体”说到“女人要早点结婚生子”，最后落脚到“你就是不听劝”；她花一个月工资报了瑜伽班，父亲会连续三

天念叨“浪费钱”，并翻出她早前报的舞蹈班只去了两次的旧账。

“我不是不想沟通，是每次沟通都变成他们的‘说教大会’。”小林坦言，她渐渐学会敷衍和逃避：父母的电话尽量缩短到5分钟以内，周末回家也总是抱着手机，宁愿和朋友线上聊天，也不想面对父母的唠叨。“我知道他们爱我，但那种以‘为你好’为名的唠叨，如同挡在我跟父母亲近面前的一堵墙，让我只想逃离。”

父母说

儿女的疏远是心上的刺

家住长福的老陈夫妇，家中的冰箱里永远囤着儿子小陈爱吃的各种美食，可儿子回家的次数却越来越少。“以前他在地读书，每天都要打个电话，跟我们说学校的趣事。现在他在石狮开了家小店，反而一个月都难得回来一次。”

在老陈的手机里存着儿子从小到大的照片，他最常翻的是儿子8岁那年，骑在他肩膀上逛石狮老街的合影。“那时候他什么都跟我说，受了委屈、得了奖状，第一个想到的就是爸妈。”可现在，每次儿子回家，要么低

头玩手机，要么接不完的工作电话。老伴想问问他生意怎么样，他总说“挺好的”；想劝他少熬夜、少喝酒，他会不耐烦地打断：“妈，我都35岁了，自己心中有数。”

有一次，老伴特意包了儿子爱吃的水饺，提前一天就打电话让他回家吃。结果到了饭点，儿子发来微信：“爸，临时有客户，不回去了，你们自己吃吧。”老陈看着桌上热气腾腾的饺子，心里却凉飕飕的。“我们不是想唠叨他，就是担心他。他开店压力大，我们帮不上忙，只能多叮嘱几句。可他怎么就不懂呢？”老伴抹着眼泪说，“他现在连我们的微信都很少回，这种疏远，比骂我们还让人难受。”

心理分析

爱的错位需要情感来支持

“这类代际疏远的案例，其核心问题在于情感表达与接收的错位。”国家二级心理咨询师孙老师解释道，父母那代人成长于物质匮乏、强调集体主义的年代，他们的爱往往带着“控制感”——通过唠叨、说教，把自己的生活经验强加给儿女，认为这是“对儿女好”；而年轻一代成长于物质富足、强

调个性独立的年代，他们渴望被尊重、被理解，反感被控制，父母的“唠叨”在他们看来，是不被信任、不被认可的表现，于是用“疏远”来反抗。

为此，他建议，作为父母，不妨先“停嘴”，用好奇代替指责。比如：可以把“你怎么又乱花钱”换成“你最近越来越会花钱，能跟爸爸说说是怎么做到的吗？”而作为儿女，可以试试先“开口”，用回应代替沉默。比如：可以把“你别管我”换成“妈，我知道你担心我，我现在工资够花，也在认真考虑感情的事，有消息一定告诉你”。

“事实上，代际之间的距离，从来不是一天造成的，也不是一天能拉近的。”孙老师依据多年的咨询经验建议，当父母觉察到跟儿女关系紧张时，不妨试试换位思考或主动接触儿女的世界，比如学用微信视频，了解他们喜欢的兴趣爱好；而儿女方面，不妨试试每月抽出一天，放下手机，陪父母逛逛街、聊聊过去的事。

“唠叨是父母笨拙的爱，疏远是儿女无奈的反抗。”孙老师说，只要双方都愿意往前迈一步，那些隔代的距离，终将被理解和包容填满。

（记者 刘晓娟）

石狮开展银发人才基层联系点调研



本报讯 近日，石狮市银发人才总队党委组织各党支部书记，深入我市多个银发人才基层联系点开展专题调研，并为新建的2个联系点挂牌，进一步推动银发智慧与基层发展深度融合。

其间，调研组一行先后走进党建党务、乡村振兴示范点、基层调解中心、志愿服务、海洋渔业科普基地等不同类型的基层联系点，通过实地察看、查阅资料、现场交流等方式，详细了解各联系点在党建引领、基层治理、产业帮扶、科普服务等方面的工作推进情况及实际需求。

座谈会上，调研组与基层单位围绕联系点功能定位、服务模式创新、人才供需精准对接等核心议题深入研讨，老同志结合自身深耕多年的专业领域和丰富实践经验，就优化基层服务流程、破解发展堵

点难点等提出多项针对性强、可操作的建议，为联系点建设注入宝贵的“银发智慧”。

据悉，石狮市银发人才总队党委自成立以来，依托市老科协组织架构，创新推行“13910”工作机制，构建起“党委引领、支部牵头、人才聚力、基层受益”的良性工作格局。截至目前，全市已挂牌设立10个银发人才基层联系点，这些联系点作为银发人才发挥作用的重要阵地，聚焦群众急难愁盼问题，精准提供政策咨询、技术指导、矛盾调解、志愿服务等多元化服务。

“退休不是事业的终点，而是服务基层的新起点。”一银发人才代表表示，将以基层联系点为纽带，持续发挥自身政治优势、经验优势、威望优势，把晚年“余热”化作服务群众的“暖流”。（记者 刘晓娟 通讯员 陈世武）

银龄风采

泉州市第十二届老年人体育健身大会健身气功交流交流活动落幕

石狮市老体协功气球代表队斩获金奖



本报讯 近日，泉州市第十二届老年人体育健身大会健身气功交流交流活动落幕。石狮市老体协精选12名队员组成代表队，在自选套路《听海》与自选套路《故乡是北京》的双重比拼中，凭借扎实功底与默契配合斩获金奖，为石狮老年体育事业再添荣光。

本次活动由泉州市人民政府主办，泉州市体育局、泉州市老年体育协会承办，泉州市老干部活动中心、泉州市老年人体育工作中心协办，吸引全市各县（市、区）10支代表队同台竞技。赛场上，石狮代表队队员们身着统一赛服，精神抖擞、从容自信，伴随舒缓音乐，将滚球、环绕、步伐变换等一系列动作演绎得协调规范、舒展流

畅。整齐大气的招式、张弛有度的节奏，搭配流转于手中的彩色功气球，充分展现出队员们日常训练的扎实功底与良好精神风貌，赢得评委与现场观众的好评。

经过两天多轮激烈角逐，石狮代表队凭借出色表现脱颖而出，成功摘得金奖。此次获奖不仅是对队员们刻苦训练的肯定，更将进一步推动石狮市老年体育事业发展。石狮市老体协有关负责人表示，将以此次获奖为契机，持续丰富适合老年人的健身项目供给，打造更多特色鲜明、形式多样的体育竞赛与活动，为老年友好型社会建设注入强劲动力。

（记者 刘晓娟 通讯员 陈培农）

石狮老年学学会论文获省一等奖

本报讯 近日，记者从石狮市老年学学会获悉，该会会长庄金锰、秘书长施华生联合撰写的论文《石狮市公益素食餐厅发展的实践与思考》，在福建省老年学学会2025年学术年会论文评选荣获一等奖。

据悉，该论文主要聚焦石狮市公益素食餐厅发展课题，从现状梳理、运营模式剖析、现实挑战破解及未来路径探索等多个维度展开

深度研究，系统提出推动公益素食餐厅可持续发展的针对性建议，为全省同类领域的实践与研究提供宝贵借鉴。此次论文斩获省级一等奖，不仅是对两位作者学术能力的高度认可，更标志着石狮市老年学理论研究工作在老龄事业相关领域取得重要突破，彰显当地立足本土实际、深耕老龄问题研究的扎实功底。（记者 刘晓娟）