

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

蚶江镇卫生院：

# 焕新诊疗环境 提升群众就医体验



基层公共卫生窗口同步搬迁到一楼

基层医疗卫生机构，是离群众最近的“健康驿站”。过去一年，蚶江镇卫生院里处处涌动着基层发展的速度与温度。从空间布局的科学重构到亚专科的精细划分，从优质资源的持续下沉到急救能力的全面提升，这家乡镇卫生院通过一系列惠民变革，让群众在“家门口”看病的幸福感更高、获得感更足。



蚶江镇卫生院一楼布局改造完成

## ① 布局重构 就医“找得到、少等候”

走进蚶江镇卫生院，全新的一楼诊疗区整洁明亮、布局清晰，各亚专科诊室、专家诊室、服务中心一目了然。护士热情导诊，流程紧凑顺畅，相较以往，环境发生了很大的变化。

这背后，是一场大刀阔斧的惠民服务提升工程。2025年，该院以“群众需求”为导向，完成了近年来力度最大的一次布局改造。特别是随着电梯设备的落地，原位于一楼西侧的住院部搬迁至四楼后，一楼重新整合改造出更多门诊区。

“过去，基层全科医生普遍兼顾，群众看常见病分不清该找哪位医生。现在，我们根据医生特长将原来仅有的3个全科诊室细化分出亚专科诊室，群众就医方向就更加清晰了。”蚶江镇卫生院院长许友对介绍，经过改造后，一楼布局有外科、五官科、皮肤科、肛肠科、精神科、中医内妇科、慢病科等8个亚专科诊室，肛肠科、外科2个手术室以及急救室、发热门诊，还设立了下沉专家固定诊室。

更值得关注的是服务窗口的“下沉”。原位于楼上的国家基本公共卫生服务窗口，如今也搬迁至一楼显眼位置。诊前服务中心和诊后服务中心同步落地，将家庭医生签约、居民健康档案建立、糖尿病前期筛查、慢阻肺及前列腺癌筛查等服务前置，同时，健康证办理、家签增值服务检查项目预约、特殊门诊协助办理等诊后事项实现了“一站式”。

为切实解决辖区群众，特别是上班族和学生群体“看病难”的问题，该院还对部分科室服务时间进行了人性化调整，如，预防接种门诊服务时间新增周日上午时段，口腔科门诊每周一至周五下午延时至19:00，中医科门诊每周二、周四下午同样延时至19:00，全科实行24小时值班制等。

## ② 专科做强 家门口挂上“专家号”

“总以为这类手术必须去市里的医院，真没想到在卫生院就能解决。”即将康复出院的王先生感慨道。

王先生因喜食辛辣，常年受肛肠疾病困扰，以往急性发作时，习惯通过调整饮食和居家休养硬扛，症状虽能暂时减轻，但反复发作，苦不堪言。

日前，突然加剧的疼痛和便血令他实在难以忍受，得知卫生院就有市级专家坐诊，他立即前往就医。经泉州市中医院下沉专家诊断为“混合痔(嵌顿)、肛裂”后，他在卫生院顺利接受了手术，终于告别了多年顽疾。

这一就医体验的变化，得益于蚶江镇卫生院作为泉州市中医院的帮扶对象，定期有肛肠科

专家下沉坐诊，带动基层提升肛肠疾病诊疗水平。如今，混合痔、肛裂等常见疾病的手术治疗，在蚶江镇卫生院已发展为成熟服务，2025年，该院还正式加入“泉州肛肠专科联盟”成员单位。

近年来，蚶江镇卫生院在做强专科的道路上，坚持“借外力”与“练内功”并重，推动医疗卫生服务高质量发展。

“借外力”汇聚优质资源。除泉州市中医院肛肠科外，该院还汇聚了来自福建医科大学附属第二医院心血管内科、内分泌科、骨科，泉州市正骨医院微针科，石狮市总医院五官科、中医内科、儿科、皮肤科以及石狮市妇幼保健院儿童保健科的专家力量，常态化下沉接诊基层群



肛肠疾病诊疗水平提升

口腔诊疗中心建成投用

## ③ 急救提速 抢抓生命“黄金时间”

对急危重症患者而言，从发病到获得有效救治，“时间差”是最大的挑战。

蚶江镇卫生院目前在管高血压、糖尿病等慢性病患者已达7800余人。这部分患者，尤其是病情控制不佳者，是心脑血管意外(如心肌梗死、脑卒中)等急症的高危人群。

2025年，该院在全市率先完成村级120急救示范点建设任务。随着急救多功能机柜在19个行政村完成投放，一张覆盖全域的急救网络初步成型，与之同步建成的，还有一支由118名村医、村干部组成的镇级急救志愿者队伍。

急救设备的价值，在于能被正确、及时地使用。该院将急救技能培训纳入全民健康教育体系，为急危重症患者赢得宝贵的院前抢救时间。一场场培训在村居、学校、企业拉开，“手把手”教会群众心肺复苏和自动体外除颤器操作技巧。

织密村级网络的同时，该院同步推进镇级急救能力的提升，



急救室通过石狮市总医院创伤救治点验收

完成了院内急救室的全面升级改造。通过扩容抢救空间，配备设备和药品，并常态化开展急救演练，目前急救室已具备胸痛、卒中、严重创伤等常见急危重症的初步识别与处置能力，并顺利通过石狮市总医院创伤救治点验收，镇级急救规范化水平迈上新台阶。

“村级急救点快速响应，镇卫生院规范抢救、精准转诊，上级医院负责重症救治，不断完善的服务链条，能够让急危重症患者的救治时间大大缩短。”许友对表示。

(记者 黄翠林 郭雅霞)

体质不同 健身各异

# 咱厝中老年人对症减重有讲究

气温渐暖的春日成为人们开启健康生活的好时节。经历春节期间的饮食放纵，不少中老年朋友发现体重有所上涨，纷纷踏上减重之路。近日，记者采访了三位不同体质的中老年减重爱好者，倾听他们的科学减重故事。

今年62岁的张阿姨是一名退休教师，身高158cm的她，去年10月前体重一度达到68公斤，相较日常体重增加了5公斤。年轻时，张阿姨曾盲目尝试过节食减重，结果不仅体重快速反弹，还引发了低血糖、肠胃不适等问题，这也让她此后对减重一直心存抵触。“以前总觉得少吃就能瘦，饿上几天体重看似掉了，可一恢复正常饮食体重立马就涨回来，身体还跟着遭罪，现在年纪大了，更不敢这么折腾自己了。”张阿姨坦言，随着年龄增长，自己是典型的痰湿体质，平时总容易犯困、身体乏力，关节也远不如年轻时灵活，根本承受不了剧烈运动。

去年10月，张阿姨在社区老年学校参加健康讲座后，深受启发，开始为自己制定并执行专属的科学减重计划。张阿姨属于痰湿体质，她开启了“温和运动+饮食调理”的减重方式，核心原则是避免久坐久卧，减少甜腻、油腻食物的摄入。自此，张阿姨养成了规律的作息和运动习惯，每天清晨都会到附近的公园散步40分钟，散步后还会配

合练习八段锦的拉伸动作，温和促进身体代谢；饮食上做了针对性调整，尤其是晚餐，用杂粮粥、清蒸蔬菜替代了以往的大鱼大肉，在适当减少主食量的同时，保证蛋白质和维生素的充足摄入。“散步不累，八段锦还能活动筋骨，跟着视频学几遍就会，饮食上不是不吃，而是吃得更清淡、更规律。”坚持了几个月，张阿姨的体重下降了4公斤。她坦言：“中老年减重不能追求‘瘦’，而是要找到适合自己的方式”。

58岁的李先生是一名退休工人，年轻时从事体力劳动，身体底子不错，但退休后缺乏运动，加上饮食不节制，体重一路飙升到85公斤，还患上了高血压、高血脂，医生多次提醒他需要控制体重。李先生的体质偏燥热，容易口干舌燥，平时喜欢吃辛辣、重口的食物，之前尝试过跑步减重，结果没跑几天就膝盖疼痛，心率过快，只能中途放弃。“我以为自己身体好，能扛住，没想到年纪大了，身体根本吃不消剧烈运动，反而适得其反。”李先生说。

最后在家人的陪伴下，李先生找到了专业的健身教练。教练根据他的体质和身体状况，建议他以“中等强度有氧运动+力量训练”为主，同时配合饮食控盐控糖，改善三高问题。每天下午，李先生会到健身房进行1个小时的骑行训练，骑行强度循序渐进，避

免心率骤升；每周三次配合哑铃、弹力带进行简单的力量训练，增强肌肉量，提高基础代谢。饮食上，教练帮他制定了专属食谱，减少辛辣、油炸食物，增加芹菜、苦瓜、冬瓜等清热润燥的蔬菜，每天保证1500毫升的饮水量。坚持两个多月，李先生的体重降到了78公斤，血压、血脂也恢复到了正常范围，骑行时的耐力也明显提升。如今的他还带动了身边几位退休朋友一起加入骑行队伍，大家互相监督、彼此鼓励，减重路上不再孤单。

65岁的王大伯则是典型的气虚体质，平时容易出汗、气短乏力，体重虽不算超重，但腹部脂肪较多，春节后腹部赘肉更明显，让他觉得行动不便。“年纪大了，消化功能不好，吃一点就胀，还不爱动，脂肪都堆在肚子上了，想减重又怕一动就累。”王大伯说，他的儿女一直担心他的身体，劝他适当运动，但他总觉得自己体质差，不适合减重。

最近，王大伯在好朋友的推荐下加入了老年学校的太极拳班。太极拳动作舒缓，能补气健脾，适合像王大伯这样气虚体质的中老年人。每天早上，王大伯跟着太极班练1个小时太极，晚上和邻居一起打柔力球，动作幅度不大，却能让身体充分活动。饮食上，在医生的建议下，王大伯少吃生冷、不易消化的食物，多吃山药、红枣、小米等

补气健脾的食材，少食多餐，避免暴饮暴食。“太极练完，身体暖暖的，出点微汗特别舒服。”坚持了一段时间，王大伯身体出汗、气短的问题也有所缓解。他说，以前总觉得自身体质差，不能运动，现在才发现，只要选对方式，气虚体质也能通过温和运动实现减重，关键是循序渐进，贵在坚持。

在走访中，记者发现不少中老年群体对健康减重的认知也有所转变。从社区老年学校的健康讲座到短视频平台的老年健身教程、营养师的线上科普，多元化的渠道让中老年朋友能轻松获取科学减重知识，而社区公园、健身步道、老年活动中心等健身设施的完善，也为他们提供了便捷的运动场所。越来越多的中老年朋友不再把减重当作“任务”，而是将其融入日常生活，成为一种健康的生活方式。

眼下，在龟湖公园、学府公园的健身步道上，每天清晨和傍晚都能看到中老年健身爱好者的身影，他们或结伴散步、或打太极、或跳养生操，脸上洋溢着轻松愉悦的笑容。一位在龟湖公园锻炼的陈阿姨说：“天气正好，动起来一动，不仅能减体重，还能结交朋友，心情也变好。现在我们老年人都懂，健康才是最重要的，科学减重，就是对自己和家人负责。”

(记者 刘晓娟)

# 石狮新添九支银龄行动志愿服务队



本报讯 近日，石狮市老年人体育协会召开2025年年终总结会，全面总结过去一年老年体育工作成效，并对2026年重点工作进行部署安排，同时为新组建的9支基层老年人体育银龄行动志愿服务队举行了授旗仪式。

2025年石狮市老体协深耕老年体育事业，持续完善健身服务体系，丰富老年文体活动，为全市老年群体搭建了健身锻炼、交流展示的优质平台，有效提升了老年群体的幸福感和获得感。针对2026年工作，市老体协明确将以银龄行动志愿服务队为重要抓手，整合基层老年体育资源，激发老年群体参与社会服务的积极性，让更多老年体育

爱好者从健身参与者转变为志愿服务者。

此次新组建的9支基层老年人体育银龄行动志愿服务队，队员均由基层老年体育骨干、健身站点指导员及资深体育爱好者组成，他们兼具丰富的体育健身经验与饱满的服务热情。授旗仪式上，市老体协相关负责人鼓励各志愿服务队秉持“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，充分发挥自身特长，深入社区、村居开展科学健身指导、体育项目推广、文体活动组织等志愿服务，让专业的体育健身知识走进更多老年群体，同时带动更多市民参与全民健身。

(记者 刘晓娟)

老有所为



# “五老”入校开展特色志愿服务

本报讯 近日，石狮市第三实验幼儿园邀请“五老”代表入校，与学园教师、小小志愿者携手开展“共护学园百草园”特色志愿服务活动，让“五老”余热在校园绽放，为孩子们成长播撒绿色与知识的种子。

活动中，“五老”代表蔡第福化身“百草导师”，他们结合自身经验，用通俗易懂的语言、生动直观的实操演示，为孩子们细致讲解百草园中各类药用植物的生长习性、种植技巧和日常养护知识。现场，从翻土施肥的小要点，到浇水修剪的最佳时机，两位“导师”都十分耐心地指导，让孩子们在亲近自然的过程中，感受传统中医药文化的独特魅力，更在幼小的心灵里种下爱护植物、珍惜生命、热爱

劳动的种子。在蔡第福的带领与示范下，小小志愿者与教师分工协作，配合默契。小铲子松土除根、小心翼翼移植幼苗、小水壶浇灌新绿、细心修剪枯枝，百草园里一派繁忙的劳动景象。“五老”代表全程手把手指导孩子劳作，手把手传授技能，用言传身教诠释雷锋精神，让孩子们在实践中体会劳动的乐趣与意义。

石狮市第三实验幼儿园有关负责人表示，此次“五老”入校参与校园志愿服务，不仅以实际行动践行雷锋精神，为学园百草园增添盎然绿意，更让“五老”资源成为校园劳动教育、文化教育的鲜活力量。

(记者 刘晓娟 通讯员 张丽蓉)

# 石狮开展村级老年学校调研工作

本报讯 近日，石狮市老年大学校长黄章煌、执行校长铭录带领调研组深入祥芝镇东一村、前山村、莲坂村等村级老年学校，开展实地调研指导与办学情况综合评估，精准摸清基层办学实情，为乡村老年学校服务能力提升升级谋良策、定方向，进一步推进泉州市2026年为民办实事“建设提升50所乡村老年学校服务能力”项目落地落实。

据悉，石狮以实地调研为抓手，全面推进乡村老年学校建设提升工作。调研中，调研组一行通过现场察看办学场地、查阅工作资料、听取办学工作汇报等方式，全方位、深层次了解各村村级老年学校的办学条件、课程设置、活动开展

及老年学员学习需求等实际情况，对各校现阶段的建设成果和办学成效给予充分肯定。

针对乡村老年学校下一步建设提升工作，调研组提出明确指导意见，强调要紧扣为民办实事项目工作要求，进一步整合辖区各类资源，持续优化办学硬件条件，提升教学服务水平；要立足乡村老年人的身心特点和实际需求，打造特色化、本土化教学内容，丰富老年教育课程体系；要不断扩大优质老年教育资源覆盖面，推动乡村老年教育向标准化、特色化、高质量方向发展，切实提升乡村老年人的教育获得感和幸福感。

(记者 刘晓娟)