

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

3月29日,灵秀社区卫生服务中心精品中医馆完成升级并正式启用,同步与三家企业签约家庭医生服务,并设立健康驿站。这是中心提升中医药服务能力迈出的重要步伐,也是深化医企共建、推进“健康石狮”建设的务实举措。

灵秀社区卫生服务中心:

## “小探头”精准治痛 “大健康”服务入企

### 1 中医馆扩容升级 特色技术造福“疼痛”患者

走进灵秀社区卫生服务中心二楼“无方堂”中医馆,宽敞明亮的空间、科学合理的布局令人耳目一新。  
“此次升级,中医馆实现了从硬件设施到服务内涵的全面革新。”灵秀社区卫生服务中心副主任蔡俊极介绍,中医馆场地面积由80余平方米扩容至330余平方米,治疗床位由9张增加至30张,并新增20台中低频治疗仪。

馆内科学布局专家诊室、艾灸室、治疗室、康复训练室、肌骨超声室等五大功能区,推出葫芦灸、火龙罐、督脉灸、八卦灸等七大特色灸法,并将肌骨疼痛综合诊疗技术、产后盆底康复、骨质疏松防治和强直性脊柱炎疼痛管理等融入日常诊疗,为周边居民和企业职工提供多元化的中医药健康服务。

其中,肌骨疼痛综合诊疗技术作为核心亮点,于2025年9月落地应用,融合肌骨超声引导水分离、筋膜刀松解、PRP治疗、康复运动训练四项技术,打造“松解—修复—康复”的完整诊疗闭环,造福了许多既往常规理疗周期偏长、疼痛缓解不明显、反复发作的患者。

“小探头”一查,就找到疼痛症结了!”在灵秀社区卫生服务中心中医馆体验肌骨超声检查后,32岁的企业职工小王忍不住为“家门口”的这项特色技术点赞。作为一名电商从业人员,他白天备货打包,夜间长期直播带货,肩关节因长期负重劳累而反复疼痛,不仅降低了工作效率,更严重影响了夜间睡眠质量。

此前,他曾尝试近1个月的常规理疗,但因工作繁忙无法坚持,疼痛控制始终不理想。在中医馆就诊时,医疗团队通过肌骨超声检查,精准诊断出“右侧肱二头肌长头肌腱炎伴局部软组织炎性水肿”的问题,结合超声定位结果,进一步制定了“靶向抗炎、精准松解、功能修复”的综合诊疗方案。经过一周规范化、针对性的治疗,小王的肩关节疼痛显著缓解,夜间睡眠质量明显改善,继续巩固治疗一周后,疼痛基本消失,关节活动也恢复了正常。

“通过肌骨超声精准定位病变部位、明确疼痛根源,从而开展个体化、靶向性治疗,可以有效缩短整体治疗周期,减轻患者长期往返医院理疗的负担。”蔡俊极指出,从临床接诊情况来看,目前这项技术的适用群体非常广泛,包括长期伏案办公人员、手工劳作人群、电商从业者、中老年慢性劳损及运动损伤患者等。



“无方堂”中医馆升级启用



中医馆诊疗空间扩容



肌骨疼痛综合诊疗技术落地基层



肌骨超声精准定位病变部位



### 党建引领医企共建 守创新品质惠民

石狮市灵秀社区卫生服务中心  
升级启动仪式

与辖区企业签约共建健康驿站

### 2 医企签约共建 健康服务延伸企业一线

以升级后的中医馆为服务平台,依托中医康复科、全科医疗、公共卫生三大团队,灵秀社区卫生服务中心同步开启了医企健康服务的新篇章。

中心首期分别与福建圆通速递有限公司、中国建设银行石狮灵秀支行、石狮乘式人才社区签约家庭医生服务,共建企业健康驿站,通过定制专属家庭医生健康服务卡,将中医药适宜技术、慢病管理、健康宣教等服务精准延伸至企业一线。

持工作证或健康服务卡的职工,可享四大健康权益:每月免费体验一次中医适宜技术;签约家庭医生可自选个性化健康服务包,享受对应专属服务;专业健康评估与一对一健康咨询服务;上级专家预约、检验检查优先办理的绿色通道。同时,符合国家基本公共卫生服务条件的



企业职工体验中医特色服务



开展“健康服务进企业”系列活动

的65岁以上老年人、高血压和糖尿病等慢性病患者、孕产妇、儿童,还可免费享受年度健康体检及全程健康管理服务。

企业健康驿站的建立,是灵秀社区卫生服务中心持续深化医企健康服务的成果延续。

结合灵秀镇作为石狮商贸重镇的地理特点,近年来,中心将个性化健康服务延伸至辖区企业,推进规模以上企业、电商网批公司、星级酒店、大型商超集体签约家庭医生,让职工也能拥有贴心的“医生朋友”和“健康顾问”,助力提升企业生产力。

中心常态化开展“健康服务进企业”系列活动,组织医护人员深入企业厂区,为职

工测量血压、血糖,提供常见病、慢性病筛查与诊疗指导,解决职工“看病难、看病远”的实际问题。同时,普及职业病防治、合理膳食、科学运动、心理健康等健康知识,开展心肺复苏、创伤包扎等实用急救技能培训,进一步提高职工健康素养。

“我们还将服务触角从职工本人延伸至其家庭,做好职工家属的预防保健、中医药保健、预防接种及双向转诊等服务保障,全力构建一个以企业为依托、家庭为节点的全方位健康管理体系,力求把服务做实、做细、做到位。”蔡俊极表示。

(记者 黄翠林 郭雅霞)

## 银发相伴亦需经营 破解退休夫妻情感危机

越是步入退休生活,越要用心经营婚姻。近日,记者在市老年大学走访时,不少老年朋友坦言,子女成家立业、各自离家后,空巢家庭里的中老年夫妻,情感状态呈现出明显差异:有的相濡以沫、相处和睦,有的却因生活琐事、“权力”争夺、沟通匮乏,陷入不同程度的情感危机。大家纷纷感慨,好的婚姻不仅需要经营,更需“终生经营”。

“无话可说”——

空巢夫妻陷入情感疏离

李大爷与张阿姨退休前分别是机关干部和教师,在外人眼中是般配的模范夫妻。退休前,李大爷忙于工作,张阿姨深耕教学、照料子女,两人虽相伴时间有限,却因工作、孩子、家庭琐事总有聊不完的话题,日子充实又规律。可子女成家搬离后,两人彻底陷入了“无话可说”的尴尬境地。每日晨起,李大爷散步买菜,张阿姨在家打扫卫生;中午同桌吃饭,两人要么低头刷手机,要么对着电视沉默无言;夜晚李大爷看报,张阿姨做手工,直至入睡,全天交流不足十句。

张阿姨曾主动找话题,询问散步见闻、追忆过往往事,却屡屡被李大爷敷衍打断。久而久之,张阿姨也不再主动开口,两人同住一屋,却成了最熟悉的陌生人。“本以为退休后能相伴闲话、安享清福,没想到反倒成

了彼此的‘透明人’,这种孤独比独居更难熬。”张阿姨无奈地说。

事实上,这正是不少中老年夫妻的真实困境:退休后,感情被工作与子女填满,无需刻意维系;退休后失去共同话题载体,又不主动沟通,最终一步步走向情感疏离。

兴趣差异——

互不理解矛盾频发

王大叔与刘阿姨退休后,便因兴趣不合频繁拌嘴。王大叔曾是货车司机,闲暇时爱和老友喝茶、下棋、打牌;刘阿姨性格活泼,退休后报名老年大学舞蹈、声乐课程,日程排得满满当当,还常参与外出采风与演出。

起初两人都试图拉对方融入自己的圈子,却均遭拒绝与嫌弃;王大叔觉得舞蹈声乐是“女性消遣”,刘阿姨认为打牌下棋“枯燥浪费时间”。最终两人各过各的生活,刘阿姨早出晚归忙于学习与演出,回家后只顾与学员分享日常;王大叔整日在外与老友消遣,两人不仅没有共同活动,连就餐时间都难以同步。

更激化矛盾的是,双方始终不愿理解彼此的爱好,反倒互相指责:刘阿姨吐槽王大叔安于现状、不求上进,王大叔埋怨刘阿姨瞎折腾、不顾家。此前刘阿姨赴外地参加舞蹈比赛,想邀王大叔同行旅游,却被直接拒绝,两人大吵一架后冷战一周。其

实两人的矛盾核心,并非兴趣不合,而是不愿尊重差异、寻找共性,让兴趣鸿沟变成了情感隔阂。

角色转变——

家务争夺消耗感情

赵大爷与孙阿姨的矛盾,则集中在家务事的“控制权”上。赵大爷退休前是企业中层,习惯发号施令、掌控一切;孙阿姨一辈子操持家务,早已形成固定的做事模式。

退休后闲下来的赵大爷,开始插手所有家务:孙阿姨买菜,他挑剔价格;打扫卫生,他指责细节;做饭做菜,他指挥调味。起初孙阿姨选择忍让,可长期被否定付出,她终于忍不住反驳。但赵大爷依旧固执己见,认为家中事务理应由自己做主,反倒埋怨孙阿姨固执不听劝。相处期间,他们从小到衣物晾晒方位、碗筷摆放位置,大到绿植养护方式,两人都要争出输赢。这场家务纷争的背后,是赵大爷无法适应从职场管理者到普通家庭成员的角色转变,试图通过掌控家务体现自身价值;而孙阿姨不愿自己操持半生的家务被随意干涉,双方的控制权争夺,不断消耗着夫妻感情,让家庭氛围变得紧张压抑。

如何破解——

银发相伴亦需经营

生活中,不少中老年夫妻的沟

■涉老动态

### 缅怀革命先烈 筑牢初心使命 石狮组织老干部开展清明“缅怀之旅”

本报讯 清明将至,哀思绵长。4月1日,石狮市委老干部局联合市老干部活动中心、市老干中心党委、市老科协等多个涉老单位,组织160余名老干部开展清明“缅怀之旅”,深切缅怀革命先烈、传承红色精神,让老干部切身感受家乡发展新貌,凝聚银龄正能量。

当日上午,全体人员来到石狮市烈士陵园,在庄严肃穆的烈士纪念碑前举行祭扫仪式。全体肃立,向为民族独立、人民解放献身的革命先烈默哀三分种,追思先烈不朽功勋;相关单位代表缓步上前,敬献花圈、整理缎带,全体人员行三鞠躬致敬先烈;随后,大家有序绕纪念碑,深情瞻仰革命丰碑,赓续红色血脉,筑牢初心使命。

在石狮九牧卫浴有限公司无人

生产车间,老干部一行实地观摩智能化生产线高效运转,详细了解企业技术创新、产业升级成果,直观感受石狮制造业的硬核实力与产业发展新活力,为家乡产业蓬勃发展的自豪感。在永宁洛伽寺,老干部一行实地探访滨海特色人文景观,欣赏古寺与海岛风光交融的独特景致,感受石狮文旅融合发展、生态环境优化的崭新面貌,共话家乡发展巨变。

此次活动将红色教育、产业观摩与人文体验有机融合,内容充实、安排有序。老干部们纷纷表示,活动既重温革命初心、厚植爱国情怀,又直观见证家乡发展成就,今后将继续发挥银龄优势,积极为石狮经济社会高质量发展建言献策、传递银发正能量。

(记者 刘晓娟 通讯员 林丽莹)

### 银发风采助力石狮“春季村晚”



本报讯 近日,石狮市“四季村晚 魅力乡韵”之“春和景明·田园欢歌”春季专场活动,在蚶江镇石狮湿地公园精彩上演。永宁镇、蚶江镇等老年学校艺术团受邀登台,以饱满的精神风貌献上精彩文艺表演,用银发活力为“春季村晚”添彩助力。

活动现场,永宁镇老年学校艺术团带来的舞蹈《花开中国》格外引人注目。伴随着悠扬的旋律,老年学员们身着靓丽服饰,用优美动人的舞姿礼赞祖国、抒发对美好生活的热爱,充分展现出新时代老年人积极向上的精神风貌,赢得了现场观众的阵阵掌声。

据了解,永宁镇老年学校艺术团自去年秋季开设舞蹈兴趣课程以来,

在市老教委的大力支持与专业舞蹈老师的悉心指导下,学员们始终保持饱满的学习热情,坚持认真学习、刻苦排练,不断打磨舞蹈动作、提升表演水平。此次登台“春季村晚”,既是对学习成果的集中展示,也让老年学员们在舞台上实现了自我价值。

除永宁镇外,石狮市老年大学、蚶江镇老年学校等艺术团的学员代表也受邀参演,他们以文艺演出为纽带,用丰富多彩的节目点亮乡村舞台,既丰富了基层群众的精神文化生活,也彰显了石狮老年群体老有所学、老有所乐、老有所为的时代风貌,为乡村文化振兴注入了温暖的银发力量。

(记者 刘晓娟)

### 聚焦基层为老服务 调研赋能银发幸福

石狮市老年学学会开展基层老年协会专题调研

本报讯 近日,石狮市老年学学会组建专题调研组,赴我市各镇(街道)、村(社区),通过实地走访、座谈交流、问卷调查等方式,调研基层老年协会组织建设、服务成效与发展难题,探寻为老服务创新路径,精准掌握基层老年协会运行实情。

活动当天,调研组一行走进凤里街道大仑社区,察看大仑社区老

年活动中心设施,听取工作汇报并与老年代表座谈。大仑社区老年协会发挥桥梁纽带作用,丰富老年人文体生活,弘扬敬老爱老美德,凝聚银发力量助力社区和谐。调研组对其工作成效给予高度肯定,称赞高标准活动场所是社区文化建设的一张名片,希望协会持续激活银龄力量,为老龄事业发展贡献更大力量。

在灵秀镇灵峰村,调研组实地察看老年活动中心、长者食堂,详细了解老龄工作开展情况。该村老年协会设立孝道基金会,常态化表彰孝子孝媳,传承孝老爱亲美德;创办老年食堂,为65岁以上老人免费提供午餐,既解决就餐难题,又搭建情感交流平台,获得老人们的赞誉。

石狮市老年学学会负责人表

示,基层老年协会是党和政府联系老年群众的重要纽带,是基层老龄工作的关键力量。学会将发挥专业优势,聚焦老年人急难愁盼问题,为老龄政策制定建言献策,联动社会各界完善城乡养老服务,切实保障老年人老有所养、老有所乐、老有所为,让老年群体共享发展成果,安享幸福晚年。

(记者 刘晓娟)