

2026年年初,国家卫生健康委将“全国1万家医疗机构提供早孕关爱门诊服务”列入全系统为民服务十件实事之一,要求各地实现设有妇产科的医疗机构普遍提供早孕关爱门诊服务。

而早在一年前,石狮市妇幼保健院已率先在泉州县级妇幼机构中开设早孕关爱门诊,打造“一站式”布局,推出“三师共管”服务,构建“多学科诊疗”体系,为孕早期女性筑起全周期、精细化的健康屏障,成为政策落地前的先行样本。



早孕关爱门诊打造一站式服务

## 1 一站式布局: 让产检告别“折返跑”

“从咨询到检查全都在一层楼搞定,还能吃到免费营养早餐,第一次怀孕就感受到了满满的贴心!”在石狮市妇幼保健院保健大楼三楼,刚完成建档的王女士拿着一本《孕产妇健康手册》,对早孕关爱门诊的便捷体验赞不绝口。

这一体验背后,是医院对传统就诊流程的系统重构。以往,孕早期产检需要在不同楼层间来回奔波。早孕关爱门诊开设后,医生诊室、检查检验室、心理咨询室、营养室、孕妇学校等功能区域集中布局于保健大楼三楼,形成了“一站式”闭环服务。

“我们把孕妇需求放在首位,让空间布局服务于就诊效率。”孕产保健科负责人刘艳杰介绍,曾经孕早期女性的平均就诊时间需要半天以上,如今已缩短至1.5小时以内,因流程复杂导致的“折返跑”现象基本消除,就诊便捷度和舒适度大幅提升。

细节之处更见温度,门诊还贴心提供免费营养早餐,避免孕妇因空腹检查出现低血糖等问题。



门诊提供免费营养早餐

## 石狮市妇幼保健院早孕关爱门诊自开设以来——一年接诊近万人次 千名宝宝健康出生

### 2 三师共管: 守护健康,也呵护信心

“入睡困难,神经绷得紧紧的,脑子里全是万一孩子不好怎么办。”怀孕12周的吴女士,因上一胎有过不良孕产史,陷入了深深的焦虑。她常常担心胎儿发育是否正常,夜里难以入睡,还特别容易惊醒。

早孕阶段是女性心理敏感、焦虑情绪高发的特殊时期。石狮市妇幼保健院早孕关爱门诊的落地,不只是物理空间的完善,更是人文精神的强化。门诊创新实行“三师共管”模式,由专业医师、营养师、心理咨询师共同开展早孕健康管理,将医学精准护航、营养均衡指导与心理温情疏导紧密融合,不仅守护母婴的身体健康,更精心呵护孕妇的心理状态。

像吴女士这样因怀孕而产生心理焦虑的女性,在门诊中并不少见。“有的顾虑能不能顺产,有的害怕身体原因保不住,有的则是意外怀孕还没做好心理准备。”心理咨询师黄伟芳告诉记者,她的工作,就是通过共情式、陪伴式的对话,帮助这些女性把说不出的担心一点一点倾诉出来,再把信心一点一点装回去。

针对吴女士的情况,黄伟芳分析道:“她因为过往经历产生了创伤性焦虑,加上孕期身体激素的不稳定放大了恐惧情绪,所以容易出现焦虑、过度担忧和躯体紧张等表现。”在咨询中,黄伟芳陪伴吴女士从过去的经历聊到现在的身体



心理咨询师帮助孕早期女性缓解焦虑

感受,教她做放松训练,引导她适当运动,帮助她一步步拆解那些被放大的恐惧。经过两次的心理咨询,吴女士的焦虑情绪显著缓解,开始更积极地适应孕期的身心变化。

“很多人以为早孕关爱门诊只是查血、做B超、指导营养,其实心理支持同样重要。”刘艳杰介绍,门诊自开设以来,心理咨询师已累计服务1568人次,帮助越来越多的孕早期女性重拾信心、安心孕育。



### 3 多学科协作: 精准护航个性化需求

早孕关爱门诊的每一位孕妇情况各不相同:有的合并基础疾病,有的有不良孕产史,有的妊娠反应严重到无法正常生活。为此,门诊以个体为中心推行个性化诊疗方案。

妊娠剧吐是孕早期最常见的困扰之一。从孕7周便开始剧烈呕吐的黄女士,短短2周体重下降了3公斤,来到早孕关爱门诊后,中医妇科医生王金珠运用中医孕吐贴为她进行治疗,在使用第4贴后,她的妊娠反应已显著减轻。

中医服药服务凭借其绿色、安全的优势,近年来在孕早期健康管理中得到广泛应用。过去一年,门诊累计开展中医孕吐贴、热敷包等孕早期中医药服务1711人次,有效缓解恶心、呕吐、酸痛等症状,满意度达98%。

“有了专门的门诊,很多问题就可以早发现、早干预、早解决。”刘艳杰告诉记者,过去一年,门诊共接诊孕早期女性9898人次,成功建档1170人,其中,多数孕早期女性存在不同程度的高危因素,如糖尿病、高血压、子宫脱垂、反复流产史等,通过个性化诊疗顺利度过孕早期阶段。值得一提的是,有20位因先兆流产、妊娠剧吐等孕早期异常而想要终止妊娠的孕妇,经门诊积

极劝导、对症治疗后选择继续妊娠。“想生,但是怕怀不住。”田女士生育二胎后时常出现漏尿,还发现阴道有肿物脱出,她因此对继续妊娠感到焦虑,甚至考虑终止妊娠。早孕关爱门诊联合妇科门诊启动多学科协作诊疗,结合她“阴道通畅、宫颈I度糜烂、子宫脱垂II度轻”以及“胚胎发育正常”的检查结果,医生建议她生下宝宝。鉴于她身体状况特殊,营养师还为她量身定制了科学可行的孕期饮食与养胎方案;心理咨询师则定期随访,密切关注她的心理状态和胎儿发育情况。如今,她的宝宝已健康出生。

“三师共管”的背后,还有一个更庞大的体系支撑。”刘艳杰介绍,早孕关爱门诊以妇产科团队为核心力量,建立多学科会诊机制,形成“1个妇产科团队+N个专科支撑”的协同诊疗体系。对于需要多学科会诊的复杂情况,门诊还设有院内绿色通道,可以迅速为孕妇发起多学科诊疗,给予个性化治疗方案。

“过去一年,已有1000多名宝宝在门诊的护航下健康出生。”她欣慰地表示。

(记者 黄翠林 郭雅霞)

谈得来、好相处、有边界

## 解锁银发族黄昏恋的幸福密码

人人都有追求幸福的权利,银发群体同样拥有追求情感陪伴的自由。随着社会观念日益包容,曾经略显避讳的“黄昏恋”,逐渐成为不少单身老年人提升晚年生活质量的选择。连日来,记者走访社区、老年活动场所了解到,谈得来、好相处、有边界,正成为许多老年人理性对待晚年情感交往的共识。本期“夕阳红”记者将通过几组老人的真实经历,解读银发族黄昏恋的相处之道。

### 谈得来是感情基石

退休教师李叔与林阿姨,在老年合唱团活动中相识。两人都丧偶多年,子女也都成家独立生活。因为共同喜爱声乐、旅游与日常养生,两人初次见面便交流融洽,从周边风光到家常饮食健康,总能找到共同话题。

据了解,李叔与林阿姨相处已有五年时间,并未选择同居或登记结婚,而是保持着“平日各自生活、周末相聚相伴”的方式。工作日里,两人分别打理生活、参加各自的兴趣班;周末则一同就近出游、在家做饭,过着简单规律的生活。李叔表示,到了晚年再寻找伴侣,最重要的是能聊到一起,不必勉强迁就,精神层面合得来,关系才能更长久。

在相处中,两人互不干涉对方的社交活动。林阿姨参加舞蹈、书法学习,李叔坚持乒乓球锻炼,彼此都给予理解和尊重。遇到烦心事互相倾诉,有开心事一同分享,轻松平和的状态让感情日渐稳定。双方子女对此也表示支持,认为长辈精神状态好、心情舒畅,比物质条件更为重要。

### 好相处是相恋核心

65岁的张叔与62岁的李阿姨,经亲友介绍相识,两人均为离异,对晚年结伴生活有着较为理性的认识。在张叔提出搭伙共同生活的想法后,李阿姨也坦诚表达了自己的想法,双方共同约定三条相处原则:相互包容不随意争执、家务合理分工不推诿、生活习惯彼此体谅。

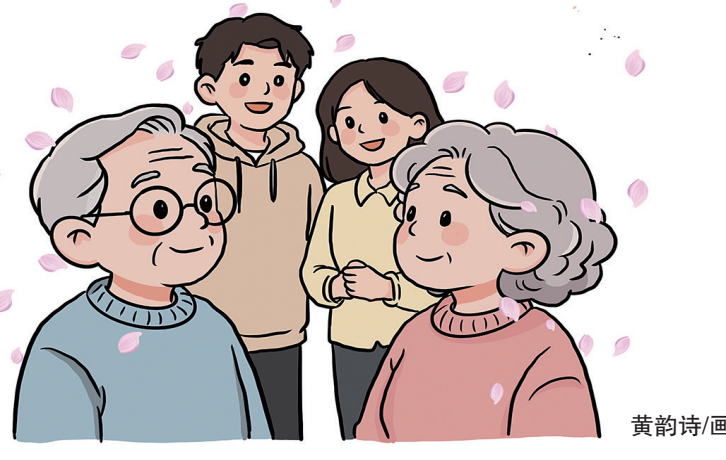
日常开销方面,两人约定实行AA制,较大额支出共同商量决定;家务根据各自情况分工,体力活由张叔负责,细致家务由李阿姨打理;遇到意见不合及时沟通,不冷战、不翻旧账,尽量当日问题当日解决。李阿姨性格温和,张叔为人开朗,生活中互相体谅,很少因琐事计较。

对待双方子女方面,两人则保持礼貌往来,从不介入晚辈的家庭事务与经济往来。他们坦言,老年人生活习惯已相对固定,好相处并不是单方面忍让,而是互相尊重、理性包容。靠着这样的相处方式,两人平稳度过了四年时光,也体会到晚年陪伴舒心踏实最重要。

### 有边界是长久保障

王阿姨与陈叔叔登记结婚已有四年,在邻里亲友眼中,两人关系和睦、生活安稳,关键就在于相处有分寸、边界很清晰。

婚前,两人在双方子女的见证下,简单约定了相关事项:婚前各自的房产、存款等财产归本人所有;婚后退休金各自管理,日常生活费用共同分担,大病医疗等相关支出由各自子女负责



黄韵诗/画

照料协商。同时双方也达成共识,不干涉对方与原有亲属的正常往来,不插手晚辈育儿、购房等家庭事务,尊重彼此社交空间与个人隐私。

王阿姨说,现实中不少晚年伴侣出现矛盾,不少并非感情问题,而是财产归属、子女往来等边界不清引发纠纷。老年人重组家庭,不只是两个人的结合,也关系到两个家庭,把权责说清楚,相处有分寸,才能减少不必要的矛盾。这种既保障各自权益,又保持情感纯粹的方式,也让他们成为身边人认可的和睦伴侣。

### 理性对待情感,让晚年陪伴更安心

采访中,不少丧偶、离异的老年人表示,有再婚或结伴养老的想法,但受传统观念、子女看法、财产安排等因素

影响,真正建立稳定关系的并不多见。部分老年人因相处方式不当、权责边界模糊,最终导致关系难以维系。

长期从事婚恋咨询工作的黄老师表示,老年人的情感交往更应注重理性和务实。谈得来,是情感交流的基础,能让晚年生活有共同话题与精神寄托;好相处,是日常相伴的关键,有助于减少矛盾、过得舒心;有边界,则是关系长久的保障,可以明晰权责,避免家庭纠纷。三者相互配合,更容易形成健康稳定的晚年伴侣关系。

同时,社会和家人们也应给予老年人更多理解与尊重,不戴有色眼镜看待,不盲目反对干涉。希望更多有需求的单身老年人,能理性看待情感需求,在互相尊重、坦诚相待的基础上,找到合适的陪伴,安享幸福晚年。

(记者 刘晓娟)

## 石狮市老年大学举办时政公开课



本报讯 4月20日,石狮市老年大学联合闽南理工学院马克思主义学院举办时政公开课,围绕“十五五”规划与巩固拓展脱贫攻坚成果、推进乡村全面振兴主题,为老年学员带来了一堂思政课。

本次公开课由闽南理工学院马克思主义学院讲师、石狮市委宣传部讲师团成员李洁白主讲。授课中,她结合“十五五”规划相关部门,解读农业农村优先发展、城乡融合发展等内容,并用脱贫攻坚资金投入、易地搬迁、义务教育薄弱学校改造等数

据与实例,让老年学员直观了解国家发展成果与政策导向。

现场学员认真听讲、记录,大家表示对国家乡村振兴战略有了更清晰认识。值得一提的是,该校“最美夕阳红服务队”志愿者当天也参与其中,以实际行动到场协助维持秩序,保障本次活动顺利开展。

近年来,石狮市老年大学常态化开展时政学习,全年计划举办时政公开课不少于8场,并结合建党105周年、长征胜利90周年等开展红色主题活动。另外,学校已与闽南理工学院马克思主义学院签订共建协议,共建思政教育基地,推动高校思政资源走进老年课堂,帮助老年学员紧跟政策、丰富精神生活。

(记者 刘晓娟 通讯员 蔡丹蓉)

## 石狮市老年大学南音研究会开展户外“第二课堂”



本报讯 近日,石狮市老年大学南音研究会组织学员走进梧栖古民居,开展户外教学交流活动,把非遗南音“第二课堂”搬进南洋风情古村落,在实景中传承传统文化。

学员们漫步古厝街巷,欣赏闽南传统建筑与南洋风情交融的景致,感受自然春色与人文古韵。在一栋南洋风情古民居内,大家即兴演奏演唱,先后献上

《三千两金》《直入花园》《春光明媚》《共君断约》《元宵十五》《望明月》等经典南音曲目,婉转悠扬的曲调在古厝间回荡,吸引不少游客驻足聆听。

此次踏青研学活动,既让学员们亲近自然、放松身心,也创新丰富了南音班第二课堂形式,充分展现石狮老年学员老有所乐、积极向上的精神风貌。

(记者 刘晓娟)

## 石狮市老体协开展柔力球集训 全力备战省第十二届老健会

本报讯 近日,石狮市老年人体育协会召开备战福建省第十二届老年人体育健身大会柔力球(套路)项目动员会,安排部署参赛备战工作。连日来,市老体协柔力球研究会迅速组织参赛队员集中开展专项集训。

训练现场,选手们精神饱满、身姿矫健,在教练的指导下认真练习每一个动作。大家围绕规定

套路《国旗之下》,反复打磨队形编排、动作衔接与节奏配合,从挥拍、绕环、转身到队形变换逐一细化规范,力求动作整齐划一、舒展流畅,展现出良好的竞技状态和团队风貌。

选手们表示,将珍惜集训机会,刻苦训练、精益求精,以最佳状态迎接比赛,充分展现石狮老年体育爱好者积极向上的精神风貌。(记者 刘晓娟)

