

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

锦尚镇卫生院：

# 公益赋能强根基 “五师共管”护健康

从公益“输血”到自我“造血”，2026年，锦尚镇卫生院在基础医疗卫生事业高质量发展道路上迈出坚实步伐；一方面汇聚公益力量，实现诊疗硬件跃迁升级；一方面创新“五师共管”模式，构建全周期健康服务闭环。硬件迭代与服务重塑同向发力，辖区百姓在“家门口”享受到的健康守护更专业、更全面也更暖心。

## 1 公益捐赠持续接力 基层硬件服务实现跃升

近段时间，锦尚镇商会、锦尚镇红十字会先后向锦尚镇卫生院捐赠，用于采购蜡疗、三维电动牵引、体外冲击波、整脊按摩床等一批中医诊疗设备。

“设备到位后，将进一步提升我院中医科对基层常见病、多发病及部分疑难病的诊治能力，特别是丰富中医疼痛科的治疗手段，更好地服务于企业职工、职业病患者。”中医科负责人黄奥文举例说，对于椎间盘神经根性疼痛疾病（因椎间盘突出压迫神经），可采用牵引设备进行牵引；而针对局部筋膜炎、慢性软组织损伤及骨关节炎，则可以运用体外冲击波设备进行干预。

这是社会各界持续助力锦尚镇医疗卫生事业发展的缩影。翻开镇卫生院近六年来的“爱心账本”，一笔笔捐赠清晰在目，便携式彩超、智慧心电图、中医及口腔诊疗设备、DR设备、慢性病数字化建设系统、巡诊电动车、电梯、空调等关键硬件资源，补齐医院运行诸多短板。

据不完全统计，自2020年起，通过市卫生健康局、锦尚镇党委、政府牵线搭桥，商会、政协委员活动组、卫生健康促进会及红十字会等组织持续接力，累计捐赠锦尚镇卫生院资金及物资价值超百万元。

在这一场公益接力的热潮中，不少乡贤也自发参与，竞相出力。乡贤邱文曲在母亲生日之际，向镇卫生院捐赠了一台价值45万元的DR设备。这份特殊的“生日贺礼”，让基层影像诊断能力实现了关键提升。

在公益力量的持续赋能下，镇卫生院发生了脱胎换骨的变化。基础设施日益完善，便民工具不断丰富，影像检查、急救装备、慢病系统等关键环节实现升级，学科建设也取得了显著突破，基层医疗卫生事业走出一条“检查快、就医便、管理精、特色强”的高质量发展道路。



锦尚镇卫生院获赠医疗设备



由市政协委员锦尚活动组捐赠的电梯已经投入使用



锦尚镇卫生院将“五师共管”相关高频业务集中于一楼

## 2 创新“五师共管”模式 从“看一个病”走向“管一个人”

硬件的升级，最终要转化为群众实实在在的就医获得感。2026年，锦尚镇卫生院创新推出“五师共管”全周期健康服务模式，构建从疾病诊断到健康管理的完整闭环。

“五师共管”即由西医医师、中医师、药师、健康管理师和心理咨询师组成服务团队，为患者进行疾病诊疗、中医调理、用药指导、健康管理和心理咨询。在这一模式下，患者不再是“看一个病、见一个医生”的单向诊疗对象，而是获得一个团队持续性关注的对象，实现真正意义上的个性化健康管理。

“我们同步将相关科室人员下沉至一楼坐诊，打造出一条‘一站式’服务动线，大大减少患者往返奔波和排队等候的时间。”锦尚镇卫生院院长黄斌斌介绍。

厝上村的蔡阿伯是“五师共管”模式的受益者之一，他患有高血压、2型糖尿病多年，不仅血压、血糖波动大，还饱受膝关节疼痛困扰。“最近总感觉夜睡睡不着，整个人情绪紧张，不知怎么了。”在镇



血糖异常  
高危人群接受免费糖耐量筛查

卫生院就诊时，首诊医师敏锐地捕捉到他的心理问题，立即引入心理咨询师实施干预。

“阿伯的焦虑既来自病痛折磨，也源于对病情的过度担忧。”心理咨询师吴扬颖一边耐心开导，调整阿伯的心态；一边教授放松技巧和睡前习惯，改善阿伯的睡眠质量。经过一段时间的跟进，阿伯的变化显而易见：夜里能睡踏实了，整个人气色好了不少，血压、血糖也趋于平稳。

“五师共管”的影响不止于患者本人，也延伸到家庭之中。“多亏



中西医共同坐诊全科诊室一楼

家庭医生上门筛查发现，否则再过几年得发展成糖尿病了！”东店村的邱先生感慨地说。作为糖尿病患者的共同居住者，他在一次健康管理师入户随访时，同步接受了血糖筛查，发现空腹血糖6.8mmol/L，餐后2小时血糖9.5mmol/L，已处于糖尿病前期临界高值，且存在超重问题，BMI27.7kg/m<sup>2</sup>。

在镇卫生院进行免费糖耐量筛查后，邱先生转入体重管理门诊，接受营养处方、中医调理、运动干预。3个月后，他成功减重9公斤，BMI降至正常范围，血糖也回归正常水平，成功逆转了糖尿病前期风险。

“由于家族遗传倾向、相似的生活习惯等因素，许多慢性病患者的共同居住者，其患病风险会显著

升高。”黄斌斌指出，为此，锦尚镇卫生院创新性地将血糖筛查对象扩展至糖尿病史的共同居住者，并对其中发现的血糖异常高危人群提供免费糖耐量筛查。以家庭为单位进行风险排查与早期干预，既保护家人，也帮助患者更好地管理疾病。

“‘五师共管’模式的核心，是从‘管病’转向‘管人’。我们不仅要治好患者当下的疾病，更要关注他的心理状态、家庭环境和生活行为。”黄斌斌表示，下一步，该院将进一步拓展服务覆盖面，将“五师共管”延伸至更多疾病管理领域，让群众在家门口就能享受到系统、连续、个性化的健康管理服务。（记者 黄翠林 郭雅霞）

# “云健身”走红老年圈 盲目跟风藏隐患

时下，“云健身”风潮悄然融入老年日常生活。越来越多老年人拿起手机，跟着短视频居家跟练健身教程，足不出户便能运动养生，已然成为全民健身新风尚。然而，热潮之下隐患渐显，部分短视频健身内容缺乏科学依据，频频误导老年群体。有六旬老人跟练网红揉腹操，练到险些岔气伤身；也有老人照搬网络减脂餐吃法，过量食用鸡蛋，反倒造成胆固醇指标升高、身体状况变差。

## 老人跟风“云健身”踩坑受伤

家住市区的六旬林阿姨，退休后格外注重日常养生。平日里常刷短视频的她，被各类老年健身科普内容吸引。不久前，她刷到一款网红揉腹操，博主大肆宣传“每天揉腹半小时，瘦身减脂、疏通经络、调理身体”。抱着居家养生、调理慢病的想法，林阿姨每天早晚准时跟着视频练习。由于隔着屏幕无法得到专业现场指导，难以把握正确发力节奏与力度，她便刻意加大动作幅度，加重力道强行练习。仅坚持数日，就出现腹部胀痛、气息不畅等不适，一次练习时突发腹部绞痛，险些当场岔气。就医后医生提醒，老年人腹部肌肉松弛、脏

腑机能偏弱，盲目大力揉腹极易造成腹部软组织损伤，不科学地跟风锻炼反而得不偿失，损害健康。

无独有偶，不少老人还轻信短视频减脂养生套路。今年67岁的王大爷体型偏胖，一直希望通过饮食调理控制血脂和体重。一次刷短视频时，他看到健身博主推出所谓“老年专属减脂餐”，鼓吹老年人多吃鸡蛋补充蛋白、彻底戒掉米面主食，就能平稳血压血脂。而急于调理身体的王大爷照单全收，每天固定食用四五个鸡蛋，完全断绝主食摄入。坚持半个月后，他开始感到头晕乏力，前往医院检查时发现，胆固醇指标不降反升，高血脂症状反而有所加重。医生解释，老年人身体代谢能力偏弱，过量食用鸡蛋易造成胆固醇摄入超标；盲目戒掉主食，更会引发营养失衡、体能下降。这类照搬年轻人的减脂方案，完全忽视老年人生理特点，并不适合老年人照搬照做。

## 小心流量套路暗藏猫腻

从事健身行业二十余年的阿妮教练分析认为，短视频“云健身”门槛低、便捷性强，沉浸式陪伴跟练模式打破了场地

和时间限制，让老年人居家就能参与健身锻炼，本是全民健身的有益补充，但行业乱象随之滋生。据其介绍，不少年轻网红随意变身“夕阳红健身导师”，并无专业老年健身指导资质，仅凭煽动性养生话术博取流量，圈住老年粉丝；而一些出镜的高龄健身博主，大多从年轻时便坚持数十年专业锻炼，身体素质、运动基础远超普通老年群体，其示范动作和健身方式，并不具备普遍借鉴意义，普通人盲目模仿极易受伤。

记者观察发现，不少健身短视频还暗藏流量变现套路。有博主借养生健身内容吸引粉丝关注后，顺势挂载老人专用弹力带、健身器材、养生课程、按摩精油等商品链接，诱导老年人跟风消费。有老人为跟上揉腹操教学效果，特意购买多款发热精油，结果因皮肤不耐受，只用一两次便闲置浪费；还有不少老人跟风购置哑铃板、弹力带等健身器材，最终因难以坚持、不适合自身身体状况，只能搁置一旁，既浪费钱财又达不到养生效果。

## 请老人理性看待“云健身”

健身养生，贵在因人而异、量力而

# 石狮筹建首家“银龄海丝推荐官工作室”



本报讯 近日，在石狮市委老干部局统筹协调推动下，我市积极推进“银龄海丝推荐官工作室”筹建工作，首家社区站点将落地宽仁社区。

筹建期间，石狮市银龄海丝推荐官纪培明、吕文彬、何如、施专专、林屏等老同志一行，走进凤里街道宽仁社区，就设立石狮市“银龄海丝推荐官工作室”（宽仁点）召开专题调研座谈会。座谈中，老同志与社区相关负责人深入交流，围绕工作室选址布局、功能定位、日常运行、联络机制、活动开展等事项充分研讨，多方达成初步共建共识。座谈会后，在银龄海丝推荐官何如的引导下，老同志们实地走访八卦街，漫步古街巷，探访老古厝、品鉴特色美食、追忆人文历史，近距离感受老街深厚的海丝底蕴和市井风情，为今后对外宣传推介、讲解讲述石狮故事积累丰富鲜活的一线素材。

石狮市委老干部局有关负责人表示，在社区设立“银龄海丝推荐官工作室”，是我市拓展老干部作用发挥平台、推动银龄人才资源下沉基层、服务基层的创新举措。通过建阵地、聚银龄、传文脉，让老干部、老同志有平台、有载体、有抓手，常态化参与海丝文化保护、历史遗产传承、文旅资源推介等工作。（记者 刘晓娟）

# 石狮组织“银发人才”开展专题调研

本报讯 近日，石狮市银发人才总队党委组织各服务队党支部书记、乡村振兴专委会全体成员，先后深入灵秀山果林场、蚶江湿地公园、锦江外滩开展专题调研，通过实地察看、座谈交流、现场研讨等形式，精准对接生态农业、滨海生态治理、文旅渔村建设等发展需求，以银龄智慧赋能乡村全面振兴。

调研过程中，“银发人才”代表充分发挥经验足、专业强、视野广的优势，边走边看、边思边议，形成一系列针对性强、可落地的意见建议。石狮市银发人才总队党委、市老科协有关负责人表示，将系统梳理汇总本次调研成果，推动银龄智力资源下沉基层一线，精准对接乡村振兴实际需求，持续以“老有所为”的担当作为，为石狮乡村振兴事业贡献银发力量。（记者 刘晓娟 通讯员 陈世武）

# 老老有所为 银发宣讲团入校播撒科学种子



该校四年8班的学生带来一堂以学习袁隆平为主题的思政宣讲课。宣讲现场，宣讲团成员施专专以“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”诗句开篇，引用袁隆平“人就像是种子，要做一粒

好种子”的人生寄语，用通俗易懂、娓娓动听的语言，深情讲述“杂交水稻之父”袁隆平毕生深耕科研、扎根田间、潜心钻研杂交水稻，为国保粮、为民奉献的感人故事，带领学生们深刻领会科学家精神的丰富内涵。

课堂互动环节气氛热烈，同学们踊跃举手、畅谈心得，分享自身感悟与理想志向。活动中，施专专还向学生赠送亲手书写的精美书签，并发放爱心人士捐赠的生活用品，让孩子们在汲取精神养分的同时，感受到社会关怀与温暖。

此次科学家精神进校园活动，既拉近了少年与科学家的距离，也在孩子们心中播下了崇尚科学的种子。校方表示，此类宣讲活动贴合学生成长实际，对引导青少年树立远大理想、涵养科学素养、强化责任担当具有积极意义。（记者 刘晓娟 通讯员 陈世武）

# 民警热心助力 走失老人平安归家

全方位搜寻。民警辅警凭借丰富处置经验细致摸排、沿路追踪，很快成功找到了走失老人。经现场查看，老人身体状态平稳并无大碍。民警现场耐心叮嘱家属，日常务必加强老人看护与出行看管，做好监护防范，严防走失意外再次发生。

家属对民警快速出警、高效寻人和暖心为民的工作作风连连致谢，对派出所及时帮忙找回老人表示由衷感谢。（记者 刘晓娟 通讯员 王世辉）