

“4+N”全民健康医防融合网格化服务

南平市人民医院第七党支部:

党建引领守初心 岐黄薪火暖民心

□徐陆锋 林秀凤 文/摄

在延平区赤门乡,每月都有一个日子让身患类风湿关节炎多年的李阿姨格外期盼——那是南平市人民医院第七党支部的党员医生前来巡诊的日子。作为全市“4+N”全民健康医防融合网格化服务体系中的一支先锋力量,这支队伍定期深入社区、乡村和养老院,开展巡诊义诊与健康科普活动,将医疗服务延伸至基层,温暖送达群众。

“他们不仅定期来给我做艾灸、贴耳穴,还教会了我一套简易的关节保健操。”李阿姨拿出一个记录本,上面工整记录着每次就诊情况和身体变化。“这些实实在在的帮助,让我的病情得到了有效缓解,心里也踏实多了。”

南平市人民医院第七党支部,是一支融合了多重身份的队伍:他们是精通岐黄之术的医者,也是信念坚定的共产党员。这支由呼吸科、风湿科、心内科、老年病科、肾病科、肝胆病科等多学科骨干组成的团队,在医院党委领导下,将“厚德精医,仁心仁术”院训融入实践,以传承弘扬中医药国粹为己任,将中医“治未病”理念、整体观念与辨证施治核心思想深度融入支部建设与临床服务全过程,以专业医术筑牢健康防线,以暖心服务诠释医者担当。

走进第七党支部党员活动室,庄重而富有活力的氛围扑面而来。这里严格对标党建阵地“六有”标准建设,党旗与入党誓词庄重悬挂,党建书籍报刊陈列有序,多媒体设备配备齐全,已成为支部开展“三会一课”、深化思想建设的“主阵地”与“充电站”。在这里,党的创新理论、行业规范与医德医风教育深入开展,红色基因深深融入每位党员的思想与行动之中。

党支部持续筑牢思想根基,创新实施“双带头人”培育机制,推动党支部书记与科室主任协同发力,确保党组织在科室管理、业务发展与服务优化全过程中发挥引领作用。通过常态化开展廉政谈话、红色主题教育等,营造风清气正、廉洁行医的良好生态,为队伍建设打下坚实的思想基础。

思想引领方向,行动践行初心。依托多学科协作优势,第七党支部创新构建“党建+中医+网格”服务模式,组建以党员为主体的志愿服务队伍,主动融入“4+N”全民健康医防融合网格,定期走进社区、乡村和养老机构。在义诊现场,他们耐心讲解中医养生知识,手把手教授耳穴压豆、穴位贴敷等实用技能;针对老年人、慢性病患者等重点人群,提供“一对一”健康指导,让中医药智慧融入百姓日常生活。此外,党支部还与基层医疗机构建立党建共建点,通过技术帮扶和资源共享,真正把优质中医药服务送到群众“家门口”,有效缓解基层“看病远、看病难”问题。

在临床实践中,第七党支部同样注重中医药的传承与创新。团队深入学习中医经典,充分发挥肺病专科特色,将“冬病夏治”“温阳扶正”等传统理念转化为生动的诊疗实践。每年三伏时节,督灸灸、火龙灸等疗法成为慢阻肺、哮喘等患者扶正固本的重要方式。平日里,竹罐、刮痧、耳穴压豆等外治技术也广泛应用,切实缓解患者长期咳嗽之苦。支部不仅持续精进临床技艺,还通过公益义诊、健康讲座、“中医夜市”等形式,让传统中医疗法走出诊室、贴近群众,使更多人亲身体验到中医药“简、便、验、廉”的独特魅力,推动岐黄文化在新时代焕发新生机。

“我们始终秉持着一份初心、匠心与恒心,以温暖为底色,诠释医者的责任与担当。”党支部书记廖瑞月如是说。这份初心,是铭刻于心的仁爱与坚守,无论是深夜急诊的紧急召唤,还是慢病管理的长期随访,始终将患者放在首位,让“健康所系,性命相托”的誓言在日复一日的守护中愈加明亮。这份匠心,是精益求精的专业追求,融入每一次严谨的辨证、每一项细致的操作,医护人员钻研经典、融合现代,努力在中西医结合中寻找最优路径,让每一次诊疗都承载着生命的重量。这份恒心,是久久为功的执着耕耘,源于无数日夜的临床坚守,成于年复一年的积累与提升。

正是这份对初心的铭记、对匠心的执着、对恒心的坚守,让南平市人民医院第七党支部的每一位党员医护都成长为能独当一面的骨干,也推动着整个支部在守护人民健康的道路上步履坚定、行稳致远,让党建红色与中医绿色交相辉映,共同守护一方百姓健康。



▲七支部党员协同多领域专家齐聚,围坐党员活动室,共研疑难病情,聚力精准诊疗。

►中医骨干、党员先锋廖瑞月,专心致志为带状疱疹患者开展雷火灸治疗。



众“家门口”,有效缓解基层“看病远、看病难”问题。

在临床实践中,第七党支部同样注重中医药的传承与创新。团队深入学习中医经典,充分发挥肺病专科特色,将“冬病夏治”“温阳扶正”等传统理念转化为生动的诊疗实践。每年三伏时节,督灸灸、火龙灸等疗法成为慢阻肺、哮喘等患者扶正固本的重要方式。平日里,竹罐、刮痧、耳穴压豆等外治技术也广泛应用,切实缓解患者长期咳嗽之苦。支部不仅持续精进临床技艺,还通过公益义诊、健康讲座、“中医夜市”等形式,让传统中医疗法走出诊室、贴近群众,使更多人亲身体验到中医药“简、便、验、廉”的独特魅力,推动岐黄文化在新时代焕发新生机。

“我们始终秉持着一份初心、匠心与恒心,以温暖为底色,诠释医者的责任与担当。”党支部

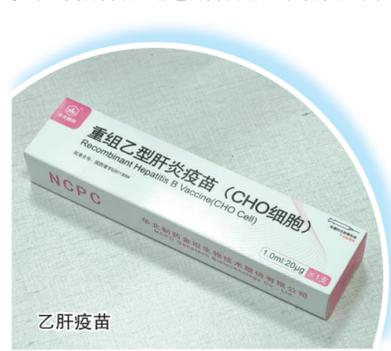
书记廖瑞月如是说。这份初心,是铭刻于心的仁爱与坚守,无论是深夜急诊的紧急召唤,还是慢病管理的长期随访,始终将患者放在首位,让“健康所系,性命相托”的誓言在日复一日的守护中愈加明亮。这份匠心,是精益求精的专业追求,融入每一次严谨的辨证、每一项细致的操作,医护人员钻研经典、融合现代,努力在中西医结合中寻找最优路径,让每一次诊疗都承载着生命的重量。这份恒心,是久久为功的执着耕耘,源于无数日夜的临床坚守,成于年复一年的积累与提升。

正是这份对初心的铭记、对匠心的执着、对恒心的坚守,让南平市人民医院第七党支部的每一位党员医护都成长为能独当一面的骨干,也推动着整个支部在守护人民健康的道路上步履坚定、行稳致远,让党建红色与中医绿色交相辉映,共同守护一方百姓健康。

接种乙肝疫苗并非“一劳永逸”

□黄靓 暨小燕 文/摄

“我已经打过乙肝疫苗了,绝对不会患病。”在南平市第一医院紫云街道社区卫生服务中心日常乙肝免费健康筛查中,主管护师郑萍萍经常听到居民这样说。事实上,接种乙肝疫苗是预防乙肝病毒感染最经济、最有效的手段,是守护健康的重要屏障,但这道屏障并非“终身有效”,唯



乙肝疫苗

有树立科学认知、定期监测抗体水平,才能真正筑牢乙肝防控的健康防线。

乙肝是我国高发的传染性肝病,具有病程长、难根治、慢性化等特点。目前医疗手段仅能有效控制乙肝病情发展,无法实现根治。慢性乙肝疾病会持续损伤肝脏,极易进展为肝硬化、肝癌,严重时还会诱发原发性肝癌不仅危害患者生命健康,漫长的治疗周期还会给患者及其家庭带来沉重的精神压力和经济负担。因此,普及全民乙肝疫苗接种,是疾病预防的关键举措。

乙肝疫苗的防护原理是刺激人体免疫系统,产生针对性的保护性抗体,当乙肝病毒入侵时,体内的抗体可快速识别并清除病毒,从源头阻断感染。但需要注意的是,只有体内产生足够浓度、有效滴度的抗体,疫苗才能真正发挥保护作用。即便完成了三针基础接种,也并非所有人都能顺利产生有效抗体,且抗体一旦产生,也不会终身维持有效水平。

哪些人群接种疫苗后,更难产生有效抗体呢?年龄是重要影响因素,中老年人身体机能逐渐减退,免疫应答能力随之下降,接种后产生抗

体的概率更低,抗体浓度也可能不足。遗传因素同样不可忽视,若父母接种乙肝疫苗后未产生免疫效果,子女出现同样情况的概率会显著升高。此外,长期吸烟、酗酒、肥胖等不良生活习惯,会降低机体免疫功能,进而影响疫苗的免疫效果。基于此,完成三针乙肝疫苗基础接种一个月后,务必及时到社区卫生服务中心检测乙肝表面抗体,确认是否产生了有效防护。

除了“接种就一定有效”,“抗体产生就终身免疫”也是居民中普遍存在的认知误区。实际上,乙肝保护性抗体的浓度会随着时间推移逐年下降,抗体浓度越高,保护能力越强,当抗体浓度低于有效滴度时,防护效果会大幅减弱。相关研究数据显示,完成乙肝疫苗接种后3年内,抗体保护率可维持在80%以上,但3至5年后,抗体浓度会明显下降,防护效果随之减弱。因此,建议普通人群每隔3至5年到社区卫生服务中心免费复查一次乙肝抗体,根据结果及时补种,确保体内始终维持有效防护浓度。

接种乙肝疫苗不能让人“高枕无忧”,我们要科学对待,定期监测,才能更好地预防乙肝。



专家名片



李林华:南平市人民医院康复科主治医师、福建省残疾人康复协会第一届脊髓损伤康复专业委员会委员、福建省康复医学会脊柱疾病康复专业委员会第一届委员会委员、南平市中医药学会第九届理事、南平市康复医学会中西医结合分会委员、南平市中医药学会针灸康复学分会第一届委员。

雨水节气已至,此时气温回升、降水渐增,大自然在甘霖滋养下铺展“春雨贵如油”的生机画卷。此时如何顺应天时调养身体、呵护元气?且听中医师的节气养生指南。

饮食有节,健脾以祛湿

雨水是耕耘的信号,天地万物蓄势待发。南平市人民医院康复科主治医师李林华指出,雨水时节阳气进一步生发,降水带来湿润的同时,也形成了“风、湿、寒”交杂的气候特点。此时养生,关键在于“养护阳气、调达肝气、健脾祛湿”。

随着雨水增多,外湿容易困扰人体。李林华介绍,春属木,与肝相应。肝主疏泄,喜条达而恶抑郁。随着阳气升腾,人的肝气也趋于旺盛。肝气过旺可能克制脾胃功能,导致内湿产生。因此,健脾祛湿是雨水饮食的核心原则。

那么,如何判断体内是否有湿气?李林华介绍,判断湿气主要看五点:一是感觉身体沉重、头昏乏力,如同裹了湿布;二是大便黏腻、不成形;三是舌体胖大有齿痕、舌苔厚腻;四是皮肤、头发易出油,后背长痘;五是胃口差、吃一点就腹胀或口淡黏腻,满足两三条就提示体内有湿气了。

春节假期刚过,多数人连日来摄入高蛋白饮食居多,且偏油腻。“雨水时节,脾胃受湿气影响,脾胃运化本来就比较弱,再食用过量的油腻食物,脾胃负担就进一步加重了。”李林华强调,假期已过,要多吃容易消化的食物,比如山药、南瓜、小米等,以其替代部分精细主食,能更好地帮助身体祛湿化痰。注意也不可多食生冷,“阳气生发时食用生冷、油腻的食物,如同给身体泼了一盆冷水。”

此外,春季总体饮食应遵循“少酸多甘”的原则,多吃性味甘平的食物。“摄入山楂、柠檬等酸味食物后,酸味入肝,不利于阳气生发和肝气疏泄。”李林华说。

运动有度,外治以扶阳

去年以来,网络上一度流行的“晒背”“拍八虚”等,让年轻群体认识到中医外治的精妙。雨水时节,如何善用中医外治技术助益养生?

“动则生阳”,在天气晴好、气温适宜时,应进行和缓的户外活动,如散步、慢跑、打太极拳、做八段锦等。”李林华说,初春时节进行运动有助于气血流通,顺应春阳升发之势。但需注意,运动应循序渐进,以微汗为度,切忌大汗淋漓,以免耗伤阳气、反招湿邪。冬春相交易失眠,对此,医生建议如睡眠不好,或是受凉后,不建议锻炼,应以休息为先。



李林华在为患者进行穴位按摩

有需要者,可进行穴位按摩,比如按摩足三里穴(膝盖外眼下3寸,胫骨旁开一横指处)有健脾和胃的功效;太冲穴(足背第1、2跖骨间凹陷处)可起到疏肝理气的效果;丰隆穴(小腿外侧,外踝上8寸)可祛湿化痰;中脘穴(腹部正中线,肚脐上4寸)能和胃健脾。李林华提醒,按摩穴位可遵循每日早晚各一次,每次按揉3至5分钟的原则。

艾灸亦是良法。家中备有艾灸工具者,若身体轻微不适、头脑昏沉,可使用艾炷灸神阙穴(肚脐),有温阳祛湿,增强免疫力的效果;灸关元穴(肚脐下3寸)可以培元固本,改善脾胃虚寒;灸脾俞穴(第11胸椎棘突下旁开1.5寸);健脾化湿。需注意艾灸应在医师指导下进行,阴虚体质者不宜频繁艾灸。

此外,在体内湿气较重时,可短期服用中药调理,再配合节气针灸,如针刺足三里、阴陵泉等穴位,可以调节气血、增强脾胃功能;拔罐祛湿是在背部膀胱经走罐,有助于排出体内湿气;中药熨烫是用温经散寒的中药包热敷关节,可缓解关节不适人群的僵硬不适;常见的推拿调理,通过重点按揉腹部、背部,可促进气血运行、调和肝脾。

泡脚是日常养生的简便之法。“每天使用艾草水泡脚10至20分钟,根据个人体质不同,泡至微微发热,也能起到良好的养生效果。”李林华说,艾叶煮水泡脚是一种相对温和的养生方法,适用于大多数人群,但患有静脉曲张、肺心病、下肢水肿等疾病,或糖尿病导致循环较差的患者,不宜泡脚养生。

起居有常,顺时而养肝

关于初春的各类养生方法中,“春捂秋冻”最为深入人心。“春捂”是否有必要?“初春时,毛孔随着阳气生发逐渐张开,人体如同初生幼苗,阳气还不稳固,容易被寒邪入侵。”李林华解释,此时“春捂”确有必要,尤其要注意背部(督脉循行之所)、腹部(脾胃所居)及关节部位的保暖,勿过早减去年冬衣,尤其老年体弱者更应谨慎,防止感冒、关节疼痛等旧疾复发。年轻群体运动时也要注意保暖,避免感冒。

雨水时节,肝气随春阳升发,若疏泄不畅,易致肝气郁结。李林华强调,此时养生当重“疏肝理气”,保持心情舒畅,避免暴怒或生闷气。不妨多到户外散步,感受万物生发的气息——聆听雨声淅沥,观赏新绿初绽,呼吸湿润清甜的空气,让身心在自然节律中舒展。

起居作息亦需顺应天时。雨水时节昼渐长、夜渐短,宜“夜卧早起”,但切忌熬夜。若需应酬,次日务必补觉,避免耗伤阴血。晨起可轻敲两肋(肝经循行部位)数十下,或练习“嘘”字诀,助疏泄肝气。

此外,防病于未然亦不可忽视。雨水后湿气渐重,可随身佩戴辟瘟香囊(含苍术、白芷、薄荷等),可防时令外感。

雨水是生长的起点。顺应天时,在饮食上有节、在运动中有度、在起居中有常,便能守护好初生的阳气,调畅肝脾的和谐,以饱满的精神和健康的体魄,迎接一个草木蔓发、春山可望的崭新季节。

文明从一言一行开始 和谐从一举一动做起

