

# 南平建阳:全链条健康服务绘就“一老一妇一幼”幸福图景

近年来,南平市建阳区紧扣老年人、妇女、儿童三大群体健康需求,创新构建“预防—筛查—治疗—康复”全周期服务体系,交出亮眼健康答卷:2024年全区老年人人均预期寿命突破80岁,孕产妇死亡率连续四年保持为零,儿童营养健康核心指标全面达国家纲要要求,勾勒“夕阳更暖、巾帼更安、朝阳更艳”的民生新图景。

## 老有颐养

### 医养融合守护银龄健康

建阳区以“医养结合+精准照护+营养干预”组合拳,为老年人筑牢健康屏障。全区13家基层医疗机构与养老机构结对共建,为547名入住老人建立个性化健康档案,提供用药指导、康复理疗等“一站式”服务。

书坊乡“幸福里”64岁的蒋阿姨对此感触颇深。从10多年前在外省体检查出高血压以来,控制血压的稳定一直是蒋阿姨的“心病”。“以前在外打工,很多时候都是自己拿药吃,每次上医院排个号更是要花大半天,实在不爱去医院,自从回到书坊乡,卫生院的翁鑫医生团队每个月都会来家里给我量血压、指导吃药、指导饮食,现在我的血压控制得非常好。”蒋阿姨开心地说。



建阳区妇幼保健院“两癌”筛查现场,群众正在排队等候

在社区层面,还配备了老年食堂、康复室及智能健康设备,49名入住老人纳入“4+N”全民健康服务团队管理,全年开展健康宣教3次、上门巡诊52次。针对失能、痴呆群体,医防融合服务团队开展“健康敲门行动”,为146名失能老人建立照护台账,完成近3000名老年人痴呆筛查,49例阳性患者全部及时转诊。

此外,通过设立营养健康角,发放限盐勺、举办食疗讲座等,惠及群众超千人次,助力养成科学健康习惯。

## 妇有康护

### 全周期撑起女性“健康伞”

建阳区以名医引领、筛查预防、母婴安全为抓手,织密妇女健康防护网。2024年成立妇幼健康联盟,整合19家医疗机构资源,引入“郑祥

钦名医工作室”,开展宫腔腹腔镜等疑难手术29台,连续四年在国家妇幼保健机构绩效考核中居南平市首位。免费“两癌”筛查覆盖7000余名农村妇女,为群众节约费用163万余元,检出癌前病变及癌症患者69例。

潭城街道的王阿姨便是早筛受益者。2024年11月,她在免费筛查中确诊宫颈浸润癌中期,区妇幼保健院施庆红主任第一时间对接省肿瘤医院专家团队,一周内完成手术。今年5月复查结果良好,她感慨:“要不是卫生院反复动员筛查,后果不堪设想!”

此外,全区推进HPV疫苗接种1.2万剂次,其中适龄女生免费接种2937剂次;高危孕产妇管理率、住院分娩率达100%,904对夫妇享受免费优生检查,连续四年实现孕产妇“零死亡”。

## 幼有优育

### 医育融合托起朝阳未来

“孩子去托育班后语言能力突飞猛进,还学会自己收拾物品。”西区居民徐女士的真切体验,折射出建阳区“医育融合”模式的成效。全

区16家托育机构提供托位1541个,每千人口托位数4.45个,超南平市平均水平;所有备案机构与妇幼保健院签约,儿保医生担任健康指导员,开展家长课堂、疾病预防指导。2024年,全区婴儿死亡率、5岁以下儿童贫血率等核心指标均达国家纲要要求。

与此同时,中医药文化进校园活动蓬勃开展,中草药植物园、香囊制作课等特色项目激发青少年对传统文化的热爱,累计举办中医药课堂25场,参与学生超200人次。

民生无小事,枝叶总关情。建阳区以多层次、精准化的健康服务,让“一老一妇一幼”群体的获得感、幸福感、安全感更加充实可感。

(刘伟芳 刘智敏 陈竹筠)



在建阳区“医育融合”托育机构,区妇幼保健院医护人员正在为婴幼儿进行小儿推拿

## 盲目跟风饮凉茶反伤身

□本报记者 朱晓洁

50岁的老林家住闽侯,持续多日腹泻,吃药也不见好转,于是前往闽侯县总医院找中医科王盈盈主治医师问诊。老林用半小时详细叙述了自己的症状,直到王盈盈追问日常习惯,才发觉问题所在——入夏后因天气炎热,他每天抓一大把金银花泡茶,已连续饮用半个月。

“老林一直强调胃不舒服,吃凉的就拉肚子,但自己琢磨不透原因。”王盈盈回忆,老林手脚常年冰凉,舌象显示脾胃虚寒,却偏偏用了性味寒凉的金银花。“这就好比给寒胃‘浇冰水’,长期刺激下,肠道功能紊乱自然找上门。”

在医生的建议下,老林立即停用了金银花,腹泻的症状果然得到缓解。王盈盈指出,临床中常见类似病例,多因市民对自身体质认知不足,盲目跟风饮用“下火茶”,导致脾胃功能受损。

### 金银花性寒 三类人群需慎服

金银花性寒味甘,归肺、胃、心经,是一种具有清热解毒功效的中药材,能帮助清除体内的热

毒、缓解炎症和抑制细菌生长,常用于改善感冒发烧、喉咙肿痛以及皮肤感染等问题。新鲜的金银花可以直接泡水喝,临床上常用于风热感冒、咽喉肿痛、疮痍肿毒等症,经典方剂银翘散中即以此为主药。

这三类人需谨慎服用:

#### ●虚寒体质者

典型表现:四肢不温、食凉腹痛、大便溏薄。

金银花寒凉之性易损伤脾胃,加重虚寒症状。

#### ●虚火人群

辨别要点:口燥咽干但饮水不解渴,伴手足心热。

这类人群当以滋阴降火为主,误用金银花反伤正气。

#### ●特殊人群

经期女性:寒性药材易致气血凝滞,可能引发痛经。

孕产妇:需在中医医师指导下服用。

### 剂量与配伍有讲究

日常泡饮金银花需严格把控剂量与方法。王盈盈建议,每日用量3~6克,最大不超过6克。

若实火症状(如咽喉肿痛、牙龈红肿)缓解,应立即停饮,连续服用不超过3天。

若想中和金银花的寒性,可将金银花干蒸5分钟,“或者像炒茶叶一样,锅里不放油,小火略炒,可以降低金银花的寒凉之性。”王盈盈表示。

此外,也可在泡饮时加入3~5颗红枣、5~10粒枸杞或1片生姜,利用食材的温性平衡药性。

### 夏季降火要分体质

在中医看来,夏季降火无需紧盯金银花,可根据体质选择替代方案。

王盈盈表示,现代人多长期待在空调房且饮食偏寒凉,阳虚体质常见,实火者少,应慎用凉茶,可选用艾灸改善体质。日常解暑可用性平的荷叶。若是虚火人群,适合用麦冬煮水,滋阴清虚火而不伤脾胃。

王盈盈强调,需警惕“以药代茶”习惯,即便是药食同源的药材,长期过量服用也可能打破机体阴阳平衡。若出现持续不适,建议及时到正规医疗机构就诊,避免因“想当然”的养生方式延误调理时机。

## 新闻记者证 申领人员名单公示

根据《新闻记者证管理办法》和《国家新闻出版署关于开展2024年第七版新闻记者证全国统一换发工作的通知》(国新出发函〔2024〕176号)和《福建省新闻出版局关于开展2024年第七版新闻记者证统一换发工作的通知》(闽新出〔2024〕99号)等文件精神要求,现将我单位拟领取新闻记者证人员名单公示,名单如下:

黄希 庄菲菲 廖淞荷

福建省新闻出版局 记者证管理举报电话: 0591-87558447

本报举报电话: 0591-87095848

《福建卫生报》社 2025年6月26日