

肺部有阴影 一定是肺癌吗



厨房油烟比PM2.5更“伤肺”

虽然没有任何食物能“绝对预防肺癌”，但合理饮食可降低风险。直播中，杨栋勇介绍，深绿色蔬菜(菠菜、西兰花、油菜)富含维生素C、胡萝卜素和膳食纤维，有助于对抗损伤细胞的“坏物质”；黄色/橙色蔬果、十字花科蔬菜、菌菇类、白色食物及鱼类等，也能在不同层面保护肺部。

杨栋勇提醒：油炸食品、腊肉应尽量少吃；厨房油烟可使PM2.5飙升20倍，炒菜时务必开火即开油烟机。饮食只是预防肺癌的“辅助手段”，关键仍在于不吸烟、远离二手烟、雾霾天戴口罩、定期体检。只有健康饮食与良好习惯双管齐下，才能给肺部“双重保护”。

活动组织

主办单位：

福建卫生报、福建日报·
新福建客户端



卫生院门诊大厅的免费凉茶

镇的“4+N”健康服务团队，借着送凉茶的机会，把健康关怀做得更细了：

给老人体检时，顺手递上凉茶，再送个实用的脸盆，边喝边聊聊“夏天怎么养生”等话题，高血压、糖尿病患者还能收到专属的避暑建议。

网格群里还会高频地发送“防暑小知识”，如“中午别暴晒”“出汗多了要喝淡盐水”，结合本地容易高发的毛病，提醒大家提前预防。

以前卫生院是“等病人上门”，现在变成了“主动找乡亲”。从“生病才去看”到“没病先预防”，这杯凉茶熬出的，是基层医疗的新模样。

三伏天的热挡不住，但政和的凉心服务更暖人。一杯凉茶里，有老中医的智慧，有本地白茶的清香，更有把健康送到身边的实在。

“辐射仅相当于10次长途飞行，却能发现5毫米以下的早期病灶”。

杨栋勇解释，普通胸片像给肺部拍“全景大合照”，前后器官叠加，小结节常被遮挡；低剂量螺旋CT则像把肺切成无数薄片，逐层细看，再小的结节也难遁形。对长期吸烟及有家族史的高危人群而言，低剂量螺旋CT既将辐射控制在安全范围，又能及早发现“潜伏”病灶。



杨栋勇指出，许多人习惯依赖胸片或抽血查肿瘤标志物，但胸片易漏诊小结节，肿瘤标志物升高也不一定就是肺癌，容易“误事”。

老烟民每年必查低剂量CT

“我爸抽烟30年，该做什么检查？”网友焦急地提问。杨栋勇给出“金标准”：40岁以上吸烟≥20包年或有肺癌家族史者，应每年做一次低剂量螺旋CT，

老中医联袂茶专家

一杯免费凉茶 藏着政和健康密码

□本报记者 刘伟芳
通讯员 郑兴进 杨圣哲

三伏天热浪来袭时，南平政和县铁山镇，镇卫生院熬的三伏凉茶成了“抢手货”。这不是普通凉茶，它是政和县总医院铁山镇卫生院联动多方力量，将“未病先防”的中医智慧与当地盛产的政和白茶相结合，推出的惠民三伏凉茶。

一杯杯精心熬制的凉茶，不仅是解暑佳饮，更是优质医疗资源下沉、打通服务群众“最后一公里”的暖心实践。

凉茶有“政和密码”

为了让凉茶既遵循中医养生之道，又契合本地人的体质，铁山镇卫生院拉来“最强智囊团”：县里的名老中医懂养生，本地的茶企专家懂白茶，两拨人凑一起琢磨了20多回：

先按中医“清热祛湿、益气生津”的规矩，挑了鱼腥草、白茅根这些本地常见的药材，再像搭积木一样按古方“君臣佐使”配好，保证喝了能解暑气。

怕药味太重喝不惯？融入政



给老人体检时送上凉茶

和白茶！既能中和苦味，让凉茶喝起来有回甘，白茶本身的消暑功效还能让凉茶的功效更“给力”。

就这样，一杯有药香、有茶香，还特别适合政和人体质的凉茶，成了夏天的“健康标配”。

“固定点+送上门”全安排

为了让群众都能喝到凉茶，铁山镇卫生院依托政和县全民健康“一网统管”医防融合网格化服务体系，构建“定点供应+入户送凉”的凉茶发放网络。

去卫生院看病时，门诊大厅专门设了“防暑凉茶点”，每天煮200多杯。群众们在挂号、候诊时顺手就能拿一杯，凉丝丝的正好解渴。

去镇上赶集时，镇政府门口的便民点有智能保温桶，网格群里会提前预告凉茶补给时间。群众们赶完集，喝一杯凉茶再回家。

行动不方便时，家庭医生和红十字会志愿者组队，背着凉茶和急救箱往偏远村里跑。独居老人、腿脚不利索的乡亲，不仅能喝到上门的凉茶，志愿者还能当场量血压、教中暑了该怎么急救。这不仅是送茶，更是把健康服务直接送上门。

一杯凉茶撬动“治未病”举措

别小看这杯凉茶，它还是基层健康服务的“敲门砖”。现在，铁山



制作凉茶的药材