

“大手”牵“小手” “心连心”护健康

龙岩市新罗区中城街道居民有贴心“医”靠

上午9时,家住龙岩市新罗区中城街道的张大爷准时走进社区卫生服务中心。令他惊喜的是,今天坐诊的竟是龙岩市第一医院的内分泌科专家黄建青副主任医师。“在家门口就能挂上三甲医院的专家号,我这老心脏可算有保障了。”张大爷的感慨,道出了中城居民的共同心声。

这个曾在新罗区绩效考评中垫底的社区卫生服务中心,10年间,已实现“凤凰涅槃”:诊疗量增长125.9倍,业务收入增长457.2倍,慢病管理达标率提升至92%,更创下急性心梗患者32分钟完成转诊手术的“龙岩速度”。这一切,源于2016年龙岩市第一医院的全面托管,开启了一场“高位嫁接”的深度医改实验。

“中枢式管理”:

小社区有了三甲“大脑”

走进中城社区卫生服务中心,处处可见“市一标准”的印记:药品同质化、医疗管理同质化、门诊诊疗路径同质化、后勤保障同质化。

“我们积极探索作为龙岩市第一医院下属‘科室’的管理模式,实



现管理优质高效。”龙岩市第一医院门诊部主任、中心吴定昌主任介绍,中心更将龙岩市第一医院19个职能科室的管理体系整体“嫁接”过来。这种“中枢式管理”带来可观效益:5年节省公卫基金513万元。

“双轨造血”:

从“输血”到“自我造血”

龙岩市一院超声科副主任蓝彩凤时常出现在社区B超室。2024年,这样的专家下沉达850班次,更创新“双轨帮扶”模式:既手把手带教社区医生,又通过远程系统实时审核6102份心电图报告。

在糖尿病诊室,护士长正向患

者演示“食物模型配餐法”,这是从总院“移植”来的特色护理。通过成立专科护理小组、开展叙事护理演练,社区护理水平已能承接术后康复患者。正如龙岩市第一医院内分泌科魏雯博士所说:“我们要把三甲医院的技术种在社区土壤里。”

“医防融合”创新:

34个微信群守护健康

“魏医生,我的血糖值今天5.8!”在“糖友之家”微信群,患者老陈正晒出早餐和监测数据。这样的重点人群健康管理群,中心共建了34个,累计解答咨询2.3万条。

更超前的是“四个早”慢病防

红医精神:

1.2万人次的温暖传递

夕阳下,“红医志愿服务队”正为失独老人做居家康复。5年来,这支由龙岩市第一医院12个党支部与社区联建的队伍,已开展义诊80余场,上门服务350余次。墙上“情系社区 呵护健康”的标语,与患者赠送的锦旗相映生辉。

从绩效垫底到名列前茅,从门可罗雀到年接诊12万人次,中城社区卫生服务中心的蜕变证明:真正的医联体不是简单“大手拉小手”,而是“心连心”的深度融合。正如龙岩市卫健委负责人所言:“当三甲医院的‘大树’把根系扎进社区,老百姓就能在‘树荫’下享受优质医疗的清凉。”

(廖小勇 吴雅欣)



四时药膳

霜降至 补养脾胃备寒冬

2025年10月23日,迎来秋季最后一个节气——霜降。《月令七十二候集解》载:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”此时天气愈寒,露水凝霜,万物闭藏。人体养生重点应转向“御寒保暖、补养气血”,为入冬储备能量。

【养生要点】

霜降时节阳气潜藏,阴气最盛,脾胃功能旺盛,是“补冬”前重要的“引补”阶段。中医强调“四季脾旺不受邪”,此时健脾养胃,能为冬令进补奠定基础。同时,燥邪未退而寒邪渐起,易形成“凉燥”。养生当遵循“平补、健脾、润燥、御寒”的原则。

【药膳养生】

霜降饮食,应以性味平和、不燥不腻的食材为主,重在补益脾胃、滋阴润燥、兼以御寒。下面推荐一道契合时令的药膳——山药板栗炖鸡。民间素有

“霜降吃丁柿,不会流鼻涕”的俗语,但也更有“补冬不如补霜降”的说法。这道药膳取山药健脾固肾、板栗厚肠胃、鸡肉温中益气之效,三者合一,滋味甘醇,补而不峻,是霜降时节引补的佳品。

【材料组成】

鸡半只(约750克),新鲜山药250克,板栗仁150克,枸杞子15克,生姜5片,红枣5颗,食盐适量。

【制作方法】

- 鸡切块,鸡肉焯水去沫,温水冲洗;
- 山药去皮切块,红枣去核;
- 将鸡肉、板栗、红枣、姜片入锅,加水炖40分钟;
- 加入山药续炖30分钟;
- 出锅前5分钟加枸杞子,盐调味即可。

【功效主治】

此膳健脾益胃,补肾益气。山药补脾养胃、生津益肺;板栗养胃健脾、补肾强筋;鸡肉

温中益气、补精填髓。此汤适用于脾胃虚弱之食欲不振、体倦乏力,及肾气不足之腰膝酸软等症。

【药膳价值】

山药板栗炖鸡是霜降时节“寓补于膳”的典范。它精准地呼应了节气“引补”的核心需求,通过温和补益脾胃的方式,为身体构建起一道坚实的防病屏障,并为后续的冬季进补做好“开路”工作。其食材常见,烹制简单,味道甘美,易于被现代家庭接受和长期践行。

在快节奏的都市生活中,这道药膳的价值也显突出。它不仅能缓解因季节转换带来的疲劳感与不适,满足家庭成员尤其是老人、儿童及体弱者的营养需求,更能将“治未病”的养生思想融入日常的一餐一饭之中。它让抽象的节气智慧,转化为一碗热气腾腾、滋养身心的汤羹,切实地守护现代人的健康。

【生活调节】

霜降时节,除饮食调养外,还需在生活起居上做好相应调整,具体可从以下四方面入手:

一是防寒保暖,尤其要注意腹部、腰部及关节的防护,俗话说“寒从脚起”,应穿袜保暖,夜间可用热水泡脚,促进血液循环,驱除寒邪;

二是睡眠充足,应继续遵循“早睡早起”的原则,以利阳气收敛、阴精积蓄,避免熬夜耗伤气血;

三是情绪稳定,秋风萧瑟易引人忧思,此时应注意保持心神安宁,培养乐观情绪,可多参与户外活动,登高望远,以舒达气机;

四是锻炼有度,运动量可较春夏时节略有增加,以微汗为宜,选择如太极拳、八段锦、慢跑、健走等和缓项目,避免大汗淋漓导致阳气外泄,同时注意运动前后的保暖,防止受凉。

(福建卫生职业技术学院 唐小峦)