

加强人才交流 优化医疗资源

省肿瘤医院与县总医院召开医联体工作座谈会

本报讯（今报全媒体记者 陈溢）3月7日上午，省肿瘤医院专家一行来到县总医院，共同举行医联体工作座谈会。

县总医院院长李航对省肿瘤医院专家团队的到来致以由衷感谢和热烈欢迎，表示希望通过本次座谈会进一步深化医联体合作，提

升县域肿瘤防治水平，为广大患者提供更优质的医疗服务。

与会人员围绕医联体合作、肿瘤早筛早查、肿瘤防治中心建设、病理专科医联体合作、远程影像诊断合作等议题展开讨论。会议指出，要进一步深化医联体合作模式，积极推进各项合作事宜的落地

实施，构建更加紧密、高效的医联体协作机制，加强人才交流，优化医疗资源配置，促进仙游县域肿瘤防治实力不断提升。会上，各临床科室专家还进行了一对一的对接与交流，分享临床经验，探讨疑难病例，为今后的临床协作奠定了坚实基础。

过敏季 有“刺痒感” 别耽误治疗

天津市将集中进入赏花季，这个时节不少人会误将过敏当成感冒，以至于错过及时有效的治疗时机。

春季是过敏的高发季节，因为过敏性鼻炎、咽喉炎来就诊的人明显增多。天津医科大学第二医院耳鼻喉科主任医师双羽介绍，今年过敏季比往年提前了两周左右，主要还是花粉过敏。

由于过敏会引起打喷嚏、流鼻涕，伴随咳嗽等症状，不少人会误将过敏当成感冒。医生介绍，通常感冒后会出现发热、全身乏力、头痛、咽喉痛等症状，而过敏的症状主要是“刺痒感”，局限于鼻部、咽喉、皮肤这些固定的靶器官，典型的症状包括鼻痒、喷嚏、鼻塞、嗅觉减退，同时伴有眼睛的红、肿、痒。

医生提示，春季过敏要及时治疗，患者可以提前用药干预，防止引发哮喘等其他疾病。

据今晚报

“代煎中药” 一站式服务推出 县总医院创新中医药服务模式

本报讯（今报全媒体记者 吴京蓉 陈溢）为进一步提升中医药服务的便捷性与高效性，不断增强医疗服务能力及患者就医满意度，县总医院积极创新中医药服务模式，推出了“代煎中药”一站式服务。

患者挂号就诊后，医师会根据病情开具处方，并同步申请煎药机煎药服务。随后，中药房将自动扣除煎药费用（或进行结算扣费），患者即可直接前往指定区域等待取药。煎药室则由专业人员严格按照规范程序进行药材浸泡、煎煮，确保中药有效成分充分溶出，为临床疗效提供坚实保障。同时，代煎服务不仅规避了患者因缺乏煎药知识而导致的非规范操作影响药效的风险，还通过煎药机的一次性煎煮、分装、打包流程，显著提升了煎药效率。另外，代煎中药易于保存与携带，极大节省了家庭分次煎煮的时间成本，完美契合了现代快节奏的生活方式。

更值得一提的是，煎药机内胆采用食品级不锈钢等优质材质，性质稳定可靠；封闭式煎药方式结合耐高温包装袋的使用，有效确保了药品的安全性与卫生标准，让患者享受更加安心、放心的中医药服务。



关爱服务

把脉问诊 精准施策

——我县精准开展老年群体健康关爱服务

本报讯（今报全媒体记者 彭丽程 文/图）近日，我县开展了一系列关爱服务，聚焦老年人健康需求，为老年人提供便捷的医疗服务，切实提升老年人的健康意识和自我保健能力。

为保障行动不便的高龄老人能够参与体检，我县组织医疗服务团队深入村居，开展入户体检活动。医疗团队为老人们提供了血压、血糖、心肺功能等常规体检项目，并特别增设了老年口腔健康检查服务。医护人员仔细查看老人们的牙齿状况，详细解答他们的疑问，并给予专业建议。这一举措有效解决了老

年人因身体原因难以自行前往医院接受检查的难题。

为提升老年人对老年痴呆的认识与重视程度，我县还定期组织医疗服务团队开展防痴呆义诊活动。通过简单易懂的问题和测试，医护人员初步判断老人是否存在认知障碍风险，并为筛查结果异常的老人建立健康档案，提供进一步诊疗建议。同时，通过专题讲座、发放宣传手册等多种形式，向老人们普及老年痴呆的成因、症状、预防及治疗方法等知识。

听力健康对老年人至关重要。日前，我县在赖店镇赖店村

开展“老年听力健康促进行动”公益义诊活动。活动内容包括听力检测、认知评估、专家咨询及助听器调试等多项服务。来自县总医院主治医师李树高为老人们进行了细致的听力诊断测试，并结合听力损失可能引发的认知下降风险，进行认知功能评估。在专家咨询区，医生们耐心解答老人们关于耳鸣、听力下降等常见问题的困惑，并提供个性化护耳建议。

通过一系列的关爱服务，让老年人对自身的健康状况有了更好的了解。我县还将继续关注老年人健康需求，为他们提供更多便捷、高效的医疗服务。

◎穴位养生

气海穴功效 等同于中药党参



很多人感觉脾胃虚弱，吃点东西不消化，或觉得浑身没力气时，会吃点党参来调理。不过，党参虽好，但并非人人适用。事实上，按摩气海穴也有同等效果。

中医认为，刺激气海穴可以调节人体的元气。当人体气虚时，平时感觉疲倦、乏力，可通过合理刺激气海穴，能辅助调动和补充元气，改善气虚状态。

取穴位置：在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

按摩方法：用拇指或食指、中指的指腹着力于气海穴，顺时针或逆时针揉动20—30次，以局部有酸胀感为宜。

据大河报

长寿老人都是闲不住

英国《每日邮报》日前刊文总结了百岁老人十大共同的性格优势。事实上，不管是国内还是国外的长寿老人，他们的性格都很像。

闲不住 很多长寿老人都闲不住，他们不爱长时间待在家里，会经常去户外散步，去逛街购物，与邻里交谈等。调查发现，经常参加户外活动的人，无论活动量大小，都较少出现焦虑和抑郁症状。

总好奇 不少长寿老人面对新鲜事物常“来者不拒”，充满好奇。河南郑州102岁的朱清珍接受新鲜事物的能力一点也不比年轻人



差，看到什么新鲜好玩的都想去尝试一下。90多岁的时候看人家在玩平板，非让女儿教她怎么用。

很积极 长寿老人并非不曾遭遇病痛折磨，而是拥有更乐观和

坚毅的性格。北京107岁的裴改英一生中得过几次大病，经历过几次大手术，晚年生活仍日心安而幸福。

不攀比 谁家房子更大、谁家孩子更有出息、谁的养老金更多……有的老人会不自觉地陷入攀比和抱怨情绪，产生严重的精神内耗，不仅对自己不利，还可能在无形中伤害身边人。长寿老人则不会落入这种情绪漩涡，他们会保持轻松的生活态度，为他人的幸福而欣喜，对自己的现状感到知足。

张守宇