

名医来到家门口 营养膳食零距离

## 洛江把“三减三健”送到居民身边

本报讯(融媒体记者郑巧伟 郭小凤 文/图)免费骨密度检测、十多个科室的名医在家门口坐诊、营养膳食现场品鉴……近期,一场以“三减三健”为主题的“洛江区2026年全国肿瘤防治宣传周暨全民健康体重管理年推进活动”在洛江区万福社区新型文化空间举行。活动通过“义诊+科普+体验”的多元形式,将优质医疗资源和科学膳食理念送到居民家门口。

在义诊区域,来自内科、骨科、口腔科等十余个科室的医护人员耐心为市民提供免费血压测量、血糖检测,以及口腔检查、骨密度测试等服务。针对检查结果,专家们逐一给出个性化健康指导,对老年群体常见的骨质疏松、高血压等问题,更是详细叮嘱日常注意事项和就医建议。

义诊送健康  
名医零距离

“平时去医院挂号排队要花不少时间,今天在家门口就能让专家帮忙看看,还学到了怎么控盐控油,很实用。”家住附近的李阿姨在接受完义诊后表示。

活动现场还设置急救技能教学环节。来自泉州医学高等专科学校护理学院的专业人员借助人体模型,为居民们手把手演示心肺复苏的标准流程与操作要点。



“手臂要伸直,用上半身的力量垂直下压”“吹气前一定要打开气道,观察胸廓是否有起伏”……医护人员一边讲解,一边指导市民轮流上前实操练习。不少参与者表示,这是第一次真正上手学习心肺复苏,掌握了这项技能,关键时刻或许就能挽救生命。

科普接地气  
“三减三健”入人心

本次活动聚焦“减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨

骼”的核心理念。洛江区疾控中心工作人员通过设立展板、发放宣传手册、展示食物模型等方式,向过往市民生动讲解高盐、高油、高糖饮食的危害,并现场演示限盐勺、控油壶的正确使用方法,引导大家从日常饮食入手,养成良好生活习惯。

在科普展示区,益海嘉里厦门分公司通过实物展示和现场讲解,向公众传递科学膳食理念,帮助市民更直观地了解如何通过合理选择食材实现“三减”目标。金龙鱼丰益堂活动现场负责人表示,他们参与活动更多

的是想传递一种“健康饮食·寓医于食”的理念,让更多人知道,健康是可以吃出来的,是可以通过科学管理实现的。

多方联动  
共筑健康防线

据活动主办方相关负责人介绍,随着生活节奏加快,不健康生活方式引发的慢性病问题日益突出。此次活动旨在通过“科普+服务”的形式,提升市民对“三减三健”的认知度和践行力,推动“每个人是自己健康第一责任人”的理念落地生根。

此次活动的成功举办,不仅让社区居民在家门口享受到优质医疗服务和实用的健康指导,也进一步营造了“人人关注健康、人人参与健康”的良好氛围。下一步,相关部门将继续深化合作,推动健康宣传活动常态化、生活化,为建设健康洛江贡献力量。

本次活动由洛江区卫生健康局、洛江区疾病预防控制中心、洛江区计划生育协会主办,泉州医学高等专科学校附属人民医院、泉州市妇幼保健院(市儿童医院)、泉州医学高等专科学校护理学院、洛江区妇幼保健院、万安社区卫生服务中心、洛江区万安街道万福社区、牙博士口腔、益海嘉里食品营销有限公司厦门分公司协办。

## 盲目多睡不能缓解春困

不少人觉得春困就是身体缺觉,于是一头扎进被窝,试图用多睡觉来赶走疲倦。然而,春困真的能靠多睡觉来解决吗?答案是否定的,盲目多睡,不仅无法有效缓解春困,还可能带来一系列健康隐患。

## 打乱生物钟

正常情况下,人体会在特定的时间分泌褪黑素等激素,帮助入睡和觉醒。如果因为春困而盲目增加睡眠时间,尤其是在白天长时间睡觉,会打乱生物钟的正

常节律。到了晚上,身体就可能不再像往常一样易于进入睡眠状态,导致入睡困难、失眠等问题。长期如此,会形成恶性循环,进一步影响身体健康。

## 降低大脑功能

研究表明,成年人的每天睡眠超过九小时,反而会引起认知功能下降、注意力不集中、记忆力减退等。因为长时间的睡眠会使大脑细胞的活动减缓,神经系统的兴奋性降低,从而影响大脑的正常功能。对于学生和上班族而

言,会对学习和工作效率产生负面影响。

## 增加患病风险

过度睡眠还与一些慢性疾病的发生密切相关,如长期睡眠过多,会增加患糖尿病、心血管疾病、肥胖等疾病的风险。

春困是春季的正常生理现象,不能盲目靠多睡觉来应对,还是应保持规律作息,犯困时可以按摩太阳穴、风池穴、百会穴等穴位,促进血液循环,提神醒脑。

(李丹)

如何挑选  
适合自己的钙片

随着人们对骨骼健康的意识增强,从青少年儿童到老年人,都觉得补钙很重要。但钙片种类繁多,如何挑选一款适合自己的钙片呢?

## 学会识别“钙含量”

很多钙补充剂所标示的是“钙化合物”的剂量而非“钙离子”的剂量,而钙化合物会随着分子量大小而含有不同比例的钙离子,如碳酸钙为40%、柠檬酸钙为21%、氨基酸螯合钙为15%至18%、乳酸钙约13%、葡萄糖酸钙为9%。举个例子来说,标示柠檬酸钙500毫克,实际含钙离子只有105毫克;标示碳酸钙300毫克,实际钙含量约120毫克。所以选购钙片首先要看清楚“钙含量”。

## 如何正确服用钙片

人体对钙的单个吸收高峰约在500毫克,如超过这个剂量,肠道对于钙的吸收会饱和,吸收度就会下降。所以,提倡一次服用钙片不要超过500毫克。

此外,碳酸钙需要胃酸的作用,才能分解出离子钙。碳酸根很容易与许多离子产生沉淀,服用后比较容易产生便秘。而且,碳酸钙因为碳酸的关系,容易在酸性环境下产生二氧化碳,所以有些人服用钙片以后,会觉得胃胀、打嗝或是暖气。服胃药、易胀气便秘者碰到这些情况,建议饭后服用,或改用非碳酸根的钙制剂,如柠檬酸钙、乳酸钙。

(李梅芝)

精准对接医学毕业生

## 这场校招提供1700多个岗位

本报讯(融媒体记者郑巧伟 通讯员刘阳城)4月1日,2026年南安市“书记市长送岗留才进校园”专场招聘会在泉州医学高等专科学校南安校区举行。现场46家医药卫生单位提供优质岗位1700多个,覆盖临床医学、护理、药学、口腔医学、医学检验、康复治疗、健康管理等专业。

此次招聘会专设就业政策咨询区,由南安市人力资源和社会保障局联合学校就业指导中心组建服务团队,面对面为毕业生解读“三支一扶”计划、基层医疗专项补贴、人才安居保障、就业创业扶持等利好政策,帮助毕业生明晰职业发展路径。据介绍,当前南安市正全力推

进基层医疗卫生服务能力提升工程,对优秀医学人才需求迫切。此次招聘会旨在引导更多优秀医学毕业生扎根基层、服务群众,以专业能力守护群众健康。当天累计接收简历超1500份,初步达成就业意向人数稳步提升,为南安市卫生健康事业注入新鲜人才活力。