

# 骑行天地间 书写夕阳红

在泉州,有这样一支老年骑行队——泉州市老体协自行车健身队,63名老年车友平均年龄70岁,最小的50岁,最大的已经91岁。他们因骑行而相聚,用自己的方式丈量大地,书写着老年生活的别样精彩,收获快乐、健康、友谊……  
□融媒体记者 张晓玲 杜婉琼

## 挑战自我 快乐与温暖相伴

今年66岁的骆志川是队里的“青藏骑士”,2021年7月12日,他和另一名车友从四川成都出发,沿着318川藏线一路骑行去拉萨,全程2000多公里,历时27天。

“出发时很多人都在劝我,但我还是想去试试,实在不行再搭车回来,没想到真的完成了挑战。”骆志川说,这次川藏之行十分难忘,一路上人文、风景美不胜收,他们还结识了不同的朋友,大家吃饭聊天、互相帮忙,收获了很多温暖。

然而,这趟旅程并非一帆风顺。在离巴蜀约28公里处,他们遭遇了山体滑坡,四周险象环生。在烂屋棚洞路段,洞顶不时传来石块撞击挡板的声音,令他们心惊肉跳。“骑行是有风险的,大家在享受骑行乐趣的同时,务必提高安全意识。”他提醒道。

“漠河一行让我收获了很多快乐,也感受到了人与人之间的温暖。”68岁的王国富对退休后的第一趟长途骑行印象深刻。2017年4月28日,王国富一行6人从泉州出发,一路北上至大连。由于距离夏至北极光出现时间尚早,他们临时改道前往最东边的抚远市观看日出,随后继续前往漠河北极村,全程6000多公里,历时2个月零2天。

这一路,有苦亦有乐。在大兴安岭时,王国富一行人突然被十几只牛虻追着咬,由于没有任何防备,匆忙间他们只能用衣物将自己的头、脸裹起来,然后奋力往前冲。等停下来时,看到各自狼狈的模样,大家都忍不住笑了起来。

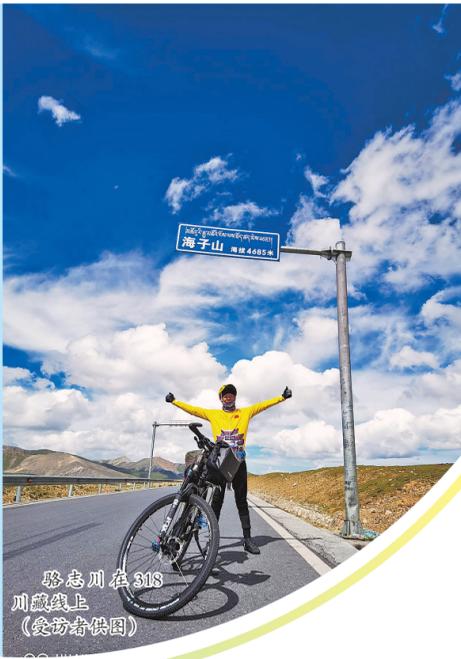
在山东的骑行途中,他们遇到一位曾到访过泉州的当地人。“他开着车跟我们同行,每前进一段路程就停下来等我们。就这样走了十几公里后,他说自己家就在前方,热情地招呼我们过去吃午饭。”王国富感慨道,这样的热情让身处异乡的他们深受感动。



巴志勇、李玲玲夫妇同骑清源山 (受访者供图)



王国富抵达漠河北极村 (受访者供图)



骆志川在318川藏线上 (受访者供图)

## 锻炼身体 重拾健康与乐趣

李玲玲和巴志勇是队里的夫妻档,他们既是老年骑行的忠实爱好者,也是受益者。巴志勇今年71岁,曾患有哮喘病,病痛让他夜不能寐。“当时没办法平躺着睡觉,要枕着三个枕头甚至半坐、跪着才能睡一会。”他回忆道,为了改善病情,2011年,他买来一辆自行车开始骑行。“一开始,我只敢自己在家练习,过了一段时间才跟着车友出门活动,那会在清源山骑行,爬一次坡要休息好几回。”巴志勇说,他的身体逐渐适应,一年多后,除了部分高原地区外,他在哪里都能轻松骑行。

李玲玲参加骑行比武丈夫晚两年,也是因病与骑行结缘。2013年,一场突如其

来的病毒感染让她不幸面瘫,症状严重。“当时我的脸部僵硬歪斜得厉害,眼睛不受控制地流泪,嘴巴也很难张开,连说话都困难。”她说,自己在医院针灸了七个月,症状虽有所缓解,但始终不敢出门见人,上班时也要把自己紧紧包裹起来。丈夫见状又生气又心疼,鉴于自己的经历,他又买来一辆自行车,鼓励并陪伴她一同骑行锻炼。

“骑行一段时间后,我发现自己的面部肌肉越来越松弛,症状有了明显好转。现在除了眼睛偶尔难受,面部已经完全恢复了。”李玲玲表示,自己因此有了更高的追求,她曾参加泉州市自行车运动协会组织的清源山爬坡骑行赛,以

17分钟的登山时间荣获女子组第三名,成绩比很多年轻人还好。

骑行成了李玲玲和巴志勇的共同爱好,这些年里,他们携手骑行,足迹遍布北京、海南、广西、台湾等众多地方。如今,早上骑去清源山或是江滨路,周末跟随车友到乡村或周边城市骑行,成了夫妻俩的养老日常。“骑行不仅让我们重获健康,更让我们找到了老年生活的乐趣所在。”李玲玲感慨道。



## 你问我答

### 满65周岁之后 公交卡是否自动升级

黄先生问:我是鲤城区浮桥街道的居民,刚刚年满65周岁,达到办泉州公交爱心卡条件了。我手头原本的泉州公交敬老卡会自动升级为爱心卡吗?

泉州交通一卡通服务中心答:敬老卡不会自动升级为爱心卡,需要带身份证原件跟卡片到我们一卡通服务窗口进行升级。升级为爱心卡后,才能享受免费乘坐常规公交线路的优惠。(刘燕婷 整理)

### 本地老人入住养老机构 可不可以享受补贴

许先生问:我是石狮人,父亲今年将近80岁。我们想让他入住养老机构,石狮有多少家可供老人入住的养老机构?对于本地户籍老人入住养老机构,可不可以享受补贴?

石狮市民政局答:石狮市内有12家养老机构,每个镇(街道)都有养老机构。我市对本地户籍老人入住养老机构的老年人实施分类分档补助。其中,对低保家庭中的老年人,能力完好的自理老年人补助标准为每人每月500元,轻度失能和中度失能的半护理老年人的补助标准为每人每月750元,重度失能和完全失能的全护理老年人的补助标准为每人每月1200元;对其他社会对象,能力完好的自理老年人补助标准为每人每月200元,轻度失能和中度失能的半护理老年人的补助标准为每人每月400元,重度失能和完全失能的全护理老年人的补助标准为每人每月600元。(柯丽娟 整理)

### 想把房产过户给儿子 需要提供什么材料

陈先生问:我今年70多岁,在泉州台商投资区有一套商品房,如今想要过户给儿子,该如何办理?

泉州台商投资区行政审批服务局答:陈先生可以通过房产买卖或者赠与两种方式过户给儿子。如果通过买卖方式过户的,陈先生和儿子带上身份证、结婚证(离婚的带离婚证或离婚协议)、户口簿、不动产权证原件等材料到我们窗口进行办理。如果通过赠与方式过户的,除以上材料外,还需要提供父子关系证明。(柯丽娟 整理)

# 全县12个乡镇胸痛救治单元全认证 县乡联动 惠安打通胸痛救治“神经末梢”

## 流程再造

### 基层胸痛救治跑出“加速度”

走进黄塘卫生院,“胸痛救治单元”“胸痛优先”等标识醒目。“患者到院,预检分诊台直接引导至专属的‘胸痛急救区域’。这里有专门的抢救场所,胸痛门诊医生常驻,心梗急救药物(如心梗包)触手可及。”惠安县黄塘镇中心卫生院曾一山副院长介绍,目前“胸痛救治单元”核心流程已高度标准化——10分钟出首份心电图、20分钟出快检报告。一旦高度怀疑心梗,他们就会立即通过“县—乡微信联动群”,将患者心电图、病史实时传至惠安县医院心内科。专家在线指导,他们同步进行预谈话,告知患者病情及需转诊进行支架或溶栓的必要性。沟通、谈话、决策流程都要求力争在30分钟内完成。

记者了解到,今年1月24日凌晨1时30分,黄塘卫生院接诊一位35岁的男性患者,已胸痛3天,加剧疼痛6小时,检查结果为下壁心肌梗死,给与“心梗包”,黄塘卫生院立即做出转诊县医院的决定,从就诊到确诊,再到转诊县医院用时仅32分钟。

“决策一旦做出,转诊机制即刻激活。”曾副院长介绍,县医院导管室同步启动准备,他们的救护车将患者直接送往导管室,能确保患者从首次医疗接触到血管开通(FMC2W)时间压缩在120分钟的国际标准之内。

“时间就是心肌,时间就是生命!”记者还了解到,去年有一个令人痛心的案例:一位中年男性患者上午11点多确诊心梗,医护人员已联系好惠安县医院并安排120急救车转诊,但患者执意自行前往泉州。结果下午3点多才到医院,导致手术中突发心脏骤停,抢救无效死亡。大面积心梗的患者极易猝死,心肌坏死不可逆,即使幸存也易引发心衰、心律失常,严重影响生活质量。所以及时开通血管,能最大程度挽救心肌,避免悲剧和后续并发症。

“患者进门10分钟内完成首份心电图,20分钟内出肌钙蛋白快检结果,确诊后30分钟内启动转诊,确保90分钟‘黄金时间窗’内完成血管开通!”在惠安县黄塘镇中心卫生院,该院曾一山副院长清晰描述着与死神赛跑的“惠安速度”。

日前,随着最后一批乡镇卫生院通过认证,惠安全县12个乡镇胸痛救治单元实现100%全覆盖并通过验收,标志着一条高效协同、直通基层的“生命救治链”正式贯通,将胸痛救治的关键战场成功前移至群众“家门口”。  
□融媒体记者 郑巧伟 通讯员 罗琳

## 延伸村级

### 织密“生命网”探索“就地救”

“乡镇全覆盖只是起点,绝非终点。”惠安县卫健局负责人还介绍,接下来,惠安县将升级信息化平台,实现患者数据实时共享、救治过程全程追踪,推进“智慧急救”;深化长效培训,为基层锻造独立作战的胸痛救治骨干,培育“带不走”的队伍;在条件成熟的单元探索静脉溶栓,进一步前移救治关口探索“就地溶栓”;复制“全域模式”,将胸痛单元成功经验拓展至卒中、创伤等急危重症领域,全面提升基层应急能力。

记者还了解到,农村地区因医疗资源不足,许多村民出现胸痛、心悸等症状时,往往无法就近进行心电图检查,导致病情延误,错过黄金救治期。为贯彻落实国家“乡村振兴·健康先行”战略部署,切实解决农村群众心血管疾病筛查难、诊断难问题,缩短心血管急症患者救治时间,实现“村级检查、县级诊断、及时救治”的目标,惠安县除了完成胸痛救治县乡联动外,目前他们还启动心电图诊断“村村通”民生工程:计划为全县行政村卫生所(个体诊所)配备具备远程诊断功能的心电图机;组织心电图操作技能专项培训,确保设备“用得上、用得好”;依托县医院后台技术支撑,搭建远程诊断网络。

## 结语

从黄塘卫生院的10分钟快检到全县96.9分钟的平均达标时间,从“救治孤岛”到高效协同网络,惠安县打通了胸痛救治“起跑第一公里”的“神经末梢”。这坚实的“护心战队”,正以分秒必争的“惠安速度”和全县一盘棋的“惠安协同”,牢牢守护基层群众的生命线,为健康中国、健康惠安建设注入强劲的县域力量!



惠安7家卫生院(卫生服务中心)在第十四届胸痛中心大会领取胸痛救治单元牌匾。

## 成效与信心 基层“守门人”作用凸显

黄塘卫生院的胸痛单元建设只是惠安全县从“单点突破”到“协同作战”的缩影。2022年底黄塘卫生院启动胸痛单元建设,2024年12月正式通过国家胸痛中心救治单元认证。“只要患者配合转诊,在我们手上转出去的都非常成功!”曾副院长话语中充满信心。记者还了解到,2024年,全县胸痛救治单元共成功参与救治并安全转运STEMI(ST段抬高型心肌梗死)患者31例。

为了在基层搭建起高效、畅通的

“生命救治链”,惠安县总医院胸痛中心采用“一对一”包干制精准帮扶12家卫生院(卫生服务中心)。短短一年时间,县总医院举办16场培训,800人次医护人员参与其中,8次模拟演练优化“乡镇首诊—县级联动—绿色通道”全流程;开展“线上+线下”质控体系(远程指导+质量“回头看”)确保持续改进;为所有乡镇配备心电图机,实现县域心电图数据实时共享诊断。此外,县总医院还联合12家卫生院(卫生服务中心)开展60场讲座,发

放千份手册,利用公众号、入村入户入企宣传,提升民众对“胸痛即急症”的认知。

惠安县卫健局负责人介绍,全县12个乡镇胸痛救治单元全认证。全县首次医疗接触到血管开通(FMC2W)平均时间从128.2分钟降至96.9分钟(降幅24.4%),最快达65分钟;急性胸痛患者首诊确诊率提升,误诊漏诊率显著下降;2024年全县成功救治STEMI患者129例,其中31例在乡镇完成首诊及初步救治后安全转运。