



重阳佳节至,敬老情意浓。为弘扬中华民族孝亲敬老传统美德,推动优质医疗资源下沉社区,连日来,成都市多家医疗机构以“敬老月”为契机,组织医护专家走进基层,开展形式多样的义诊、讲座、健康体验及家庭医生签约服务,用专业与温情守护老年群体健康,让“尊老、敬老、爱老、助老”蔚然成风。

重阳敬老暖蓉城,健康服务进社区 全市多家医疗机构开展“敬老月”暖心行动

□ 华西社区报记者 李思佳 彭戎 高昊锟 程玥 受访者供图

健康嘉年华寓教于乐 “医、防、社”协同见实效

10月29日,在高新区,一场别开生面的“九九重阳敬老情,健康同行暖民心”健康嘉年华活动在石羊社区卫生服务中心热闹上演。活动以“游园打卡”形式展开,吸引了众多老年居民踊跃参与。

一楼的“健康检测区”提供血压、血糖、肺功能及人体成分等多项检测,医护人员现场解读报告,给予个性化指导;旁边的“养生体验区”则人气爆棚,居民可品尝三款养生茶,药师现场指导家庭药箱整理,帮助清理过期药品,讲解储存知识,实用内容引发热烈讨论。

DIY艾草养生锤制作点成为全场焦点——老人们亲手卷制艾草、缠绕彩绳,将健康与祝福“缠”进锤中,既体验了手工乐趣,也收获了实用的保健工具。三楼会议室内,“老年防跌倒与肌肉锻炼”健康讲座座无虚席,成都体育学院专



老人亲手卷制艾草,缠绕彩绳。

优质资源下沉 专家走进社区解民忧

10月27日下午,成华区府青路社区卫生服务中心内座无虚席。四川省第二中医医院杜氏骨伤科传人、主任中医师欧阳松受邀开展“颈肩腰腿痛与骨质疏松防治”健康讲座。作为医联体优质医疗资源下沉的具体实践,这场讲座让社区居民近距离享受到省级三甲医院专家的诊疗指导。

“颈肩腰腿痛不是小毛病,长期忽视可能影响生活质量,关键要‘防’字当头。”欧阳松用接地气的语言阐释中医“治未病”理念,从中老年人常见骨病成因入手,结合生活场景分析诱因,再到日常保健操的分解演示,从理论到实践层层递进。

最受欢迎的当属现场实操环

节,欧阳松选取肩井、合谷等易找易按的穴位,手把手教大家按压缓解疼痛的方法。“用拇指按这里,力度以酸胀感为宜,每次30秒放松10秒。”他一边示范一边讲解,居民们纷纷跟着练习,不少人还拿出手机录制视频以便复习。“欧阳医生讲得太清楚了,我这肩膀疼了大半年,今天找到穴位按完真的轻松不少!”家住府青路的张阿姨难掩兴奋,现场就把学到的手法教给了邻居。

敬老不止在重阳 健康服务常态化

一次次细致的检查,一场场实用的讲座,一句句温暖的问候……这些看似微小的举动,汇聚成这个秋天最动人的风景。从双流到高新,从锦江到成华,成都正以“敬老月”为契机,推动优质医疗资源持续下沉,打通健康服务“最后一公里”,让老年人在熟悉的环境中享受到专业、便捷、有温度的医疗服务。

重阳节虽过,但爱老敬老的行动从未停步。

随着家庭医生签约服务的推进、医联体合作的深化、“医、防、社”协同模式的推广,越来越多老年人将在家门口享受到持续、整合、个性化的健康管理服务。这不仅是对传统美德的当代践行,更是推进健康中国建设、积极应对人口老龄化的扎实举措。

一站式健康服务 义诊进社区暖人心

10月29日上午,双流区黄水镇卫生院组织中医康复科、妇科、全科门诊等科室骨干医师及护理人员,走进白塔社区法治广场,开展以“家风润万家 敬老贺重阳”为主题的义诊宣传活动。医护人员耐心为老人测量血压、检测血糖,提供中医适宜技术服务,针对高血压、糖尿病、骨关节疾病等常见慢性病进行精准问诊,并结合用药情况提供个性化治疗与饮食建议,让老年人在“家门口”享受到便捷、专业的健康关怀。

同一日,锦江区牛市口街道莲花社区也在辖区广场举办了“我们的节日·重阳——情暖重阳,关爱老人”便民服务活动。来自锦欣中医医院的医护人员组成专业团队,为老人们提供免费血压测量、血糖检测、中医问诊等服务。他们一边细致检查,一边耐心询问老人的生活习惯与病史,逐一给出贴心的健康指导,让每一位老人都感受到被重视、被关爱的温暖。

当天,彭州市天彭街道南津社区卫生服务站联合彭州市中医医院,在南津社区文化广场开展“重阳敬老情,中医送健康”主题义诊活动。来自市中医医院内科、针灸科、康复科的专家团队为辖区老年人提供免费脉诊、体质辨识、艾灸体验、耳穴压豆等中医特色服务,并针对老年人常见的失眠、便秘、关节疼痛等问题进行一对一健康指导。“医生讲得很清楚,帮我贴了耳穴,还教我在怎么按摩穴位缓解腰痛,太实用了!”70岁的李大爷高兴地说。活动现场还发放了中医养生保健手册、疫情防控知识折页等宣传资料,让老年人在“家门口”享受到便捷、专业的中医药健康服务。

