

全力守护家庭幸福基石

——记太原方卓红鬃马体检中心

集安市团结社区卫生服务中心 卫生服务中心 康养中心简介

咱们都知道，一家人整整齐齐、健健康康的就是最大的福气。可岁月不饶人，随着年龄增长，身体就像一台运转多年的老机器，时不时会出点小毛病。守护健康就是守护全家幸福的大工程。今天体检中心就来和您唠唠咱的家庭健康管理，希望这篇文章能成为您家庭健康管理的得力指南。

一、体检：健康的“透视镜”

定期体检绝对是家庭健康管理的头等大事。一年一次的身体全面检查，哪儿有隐患，咱得提前知道。通过体检，能早早发现高血压、糖尿病这些“潜伏”的健康危机。像很多中老年人血压悄悄升高了，自己却没啥感觉，等出现头晕、心慌才察觉，往往就有点晚啦。定期来体检中心，有问题早发现、早治疗，花小钱省大钱，更重要的是少遭罪！对于有慢性疾病家族史的家庭，更要针对性地进行相关检查。体检报告就像一份健康成绩单，让我们清晰了解家人的身体状况，根据医生的建议调整生活方式或进行必要的治疗。

二、饮食：餐桌上的“养生秘籍”

老话讲“病从口入”，吃得健康，身体才能棒。做饭时，尽量少放点盐，咸味儿太重容易让血压“蹿高”。多吃新鲜的蔬菜水果，它们就像给身体充电的“小电池”，维生素和矿物质满满当当。粗粮也别落下，糙米、燕麦啥的，能帮着肠道“动起来”，预防便秘。家里聚餐时，别光盯着大鱼大肉，清淡又营养的菜才是餐桌C位。饮食是家庭健康管理的基础，合理搭配膳食，确保每餐都包含谷类、蔬菜、水果、蛋白质和健康脂肪。

三、运动：给身体“加油”

运动是家庭健康的活力源泉。根据家庭成员的年龄和身

体状况，选择合适的运动项目。可以一起在周末进行户外运动，如散步、骑自行车、打羽毛球等，既能锻炼身体，又能增进家人之间的感情。对于老年人，每天出去散散步，公园、小区里，空气清新，一边溜达一边和邻居唠唠嗑，身心都舒畅。要是身体允许，打打太极拳、跳跳广场舞也超棒，活动筋骨、增强体质。运动就像给身体这台机器上润滑油，让各个关节灵活运转。不过运动可得循序渐进，别一开始就太猛，累着自己。

四、作息：身体的“生物钟”

规律的作息如同给身体设定了一个精准的生物钟，让各项生理机能有序运转。早睡早起身体好，这道理大家都懂，可做到真不容易。晚上别熬夜看电视、刷手机啦，早点上床休息，让身体得到充分的修复。早上也别睡懒觉，趁着太阳升起，出去呼吸几口新鲜空气，开启活力满满的一天。午休也是很好的补充精力的方式，哪怕只有20-30分钟，也能让下午的状态焕然一新。规律的作息就像给身体设定了一个精准的闹钟，各项机能都能有条不紊地工作。

五、心理：心灵的“避风港”

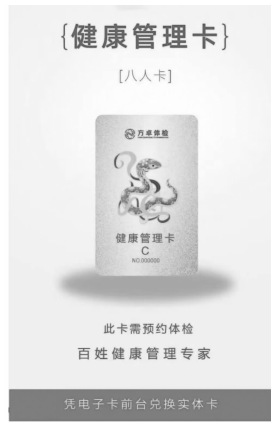
在家庭中，要营造一个开放、包容的沟通环境，让每个成员都能自由表达自己的情绪和想法。当家人遇到压力、挫折时，给予关心和支持，帮助他们排解负面情绪。要增进家庭成员之间的感情，让家成为每个人心灵的避风港。家里的烦心事、心里的小疙瘩，别一个人憋着，和儿女、老伴儿多聊聊。儿女们也要多关心父母，陪老人说说话、逛逛街，让他们感受到家庭的温暖。一家人相互理解、相互支持，心里畅快了，身体自然也更健康。

在快节奏的现代生活中，家庭健康管理成为了我们不容忽视的课题。它不仅仅是对身体状况的简单关注，更是一套全方位、系统性的呵护计划，关乎每个家

庭成员的生活质量与家庭的整体幸福。

家庭健康管理是一场持续的旅程，需要每个家庭成员的共同参与和努力。关注饮食、作息、运动、体检和心理健康，我们就能为家庭筑起一道坚固的健康防线。

方卓体检中心金蛇贺岁，心系百姓，特推出健康管理卡系列，总有一款适合您！



一卡在手 七大权益 超值尊享

- (1) 专属体检项目套餐
- (2) 专家名医问诊咨询
- (3) 专业报告1v1解读
- (4) 三甲医院就医绿通
- (5) 六城区内上门服务
- (6) 全疫苗免预约接种
- (7) 赠眼部健康大礼包

(王霞)

吉林省集安市团结社区卫生服务中心康养中心是集医疗、康复、保健、养老于一体的“医养结合”的新型养老机构，提供吃、住、医、护、养等一体化服务。以集安市中医院为依托，老年病科为基础，主要以服务自理、半失能、失能老人为主，是集安市政府的重点惠民工程。中心致力于“医中有养，养中有医，医养结合，幸福晚年”的健康养老模式，坚持以“小病不离床，大病不离院”的原则，秉承“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”的宗旨，同江苏澳洋集团携手，以澳洋集团康养成熟的、先进的管理理念共同打造让老年人既能享受优质的养老服务又能得到强大医疗保障的综合康养中心。



中心一楼设有接待厅、康养中心办公室、老人食堂、多功能厅、阅览室、棋牌室等。食堂环境整洁，宽敞明亮，日常饮食合理搭配，营养均衡，并开设点餐服务，满足特殊用餐人员需求。定时安排康养护理人员带领入住老人开展文体娱乐活动，如书画、健身操、阅读、棋牌等，极大地丰富了老年人娱乐生活。

二楼设有会议室、康复大厅，康复诊室。康复大厅康复设备先进、齐全、多元化，并配备专业的康复医师对患者进行针对性的康复治疗，极大地方便康复人员就诊。同时康复中心也是集安市唯一工伤指定康复机构。

三楼为康复科。收治需要住院康复治疗的患者，专业的医疗团队可为患者提供膏方、针灸、敷贴、中药熏洗、推拿、中药泡脚等多元化服务，结合康复大厅先进设备满足患者需求。

四楼为肺病、肿瘤、老年病科。由长江学者、全国名中医、国家二级教授、博士生导师、长春中医药大学附属医院肺病科学术带头人王檀教授定期来我院坐诊。由长春中医药大学教授、硕士生导师、二级主任医师、吉林省名中医、吉林省拔尖创新人才二层次、通化市名中医陈大勇教授定期来院坐诊。科室拥有专业的医生、护士团队，善于运用中医经典理论结合中医特色疗法治疗肺病、肿瘤，老年多系统内科疾病，并制定相关病种的诊疗方案，突出中医特色治疗技术的优势。

五楼至七楼为养老区。疗区内设置活动区、住养房间、助浴间、诊疗室、污洗间等。环境优雅、房间明亮，配备中央空调系统。由四楼老年病科医生负责医疗保障，配备专业的护士与护理员团队，疗区管理严谨规范，护士定期培训考核，提供优质护理服务。所有入住老人药品均由专人保管专人发放，保证用药安全。每日监测老人们的生命体征并熟练掌握快速血糖检测技术，重点加强失能老人皮肤护理及防止老人跌倒坠床，针对特殊疾病老人制定个案护理，定期由专人为入住失能及半失能老人进行洗浴、理发、剪指(趾)甲及更换床上用品，保证床上用品及衣物即脏即换，疗区每日通风消毒防止交叉感染。疗区医护人员注重所有入住老人的心理护理，陪伴老人的生活，勤于同老人沟通，打开老人的心结，建立彼此的信任，让每一位入住的养老老人都有家一样的温暖，极大地满足了入住老人无人照料，就医困难、购药困难等需求，帮助家属解决了后顾之忧。疗区为满足入住老人的需求，提供足浴泡脚、按摩、拔罐、针灸等养生保健医疗服务，目前正在积极探索养生保健茶(代茶饮)，药膳等中医其他保健服务。

八楼为高端养老区。设置豪华套房，幽静舒适，环境一流。房间内用品一应俱全，配有实木家具及床品，独立卫浴，可满足高端养老群体的需求。

集安市团结社区卫生服务中心康养中心，将依靠一流的设施、一流的服务，打造新型养老服务模式，让入住的康养老人真正体会到老有所养、老有所为、老有所学、老有所乐。健康养老，让生活更美好！康养中心所有人员竭诚为您服务！

(吉林康养)

健康体检管理经纪人

——“方卓红鬃马”既是服务提供者 更是健康传播者

在充满挑战与机遇的环境中，不妨请来太原方卓红鬃马体检中心实现个人职业发展的新突破！

一、健康体检管理经纪人的发展

1、行业背景

随着健康意识的增强，越来越多的人开始重视定期体检，推动了健康体检行业的快速发展。政府出台多项政策鼓励健康管理服务，进一步促进了健康体检行业的发展。慢性病和亚健康人群的增加，使得健康体检和健康管理的市场需求持续上升。

2、职业定义

健康管理经纪人负责为客户提供个性化的健康方案、健康管理建议，并协调大健康机构与客户之间的服务。

3、发展前景

随着健康管理需求的增长，健康体检管理经纪人的需求将持续上升。健康服务多样化多元化，未来服务将不仅限于体检，还将涵盖健康咨询、慢病管理等更多领域。大数据、人工智能等技术的应用将提升健康管理的精准性和效率。

二、健康体检管理经纪人的招募

1、招募要求

有医学、护理、公共卫生等相关专业教育背景优先。具备大健康管理等专业知识。具备良好的沟通技巧、强烈的服务意识和责任心。

2、适合人群

有大健康服务意识宝妈、社区服务人员、各类销售人员。

三、健康管理经纪人——您专属的健康导航者

您值得拥有最专业、最贴心

的指导。

作为您的健康管理经纪人，您将享受到：

1. 深度评估：通过个性化的健康评估，全面了解您的身体状况、生活习惯及健康需求，为您打造独一无二的健康管理方案。
2. 精准匹配：在繁杂的健康产品与服务中，为您筛选最适合您的健康方案，包括科学的营养指导，还是个性化的运动计划。
3. 专业科普：健康管理经纪人不仅是服务的提供者，更是健康的传播者。通过通俗易懂的语言，向您普及健康知识，提升您的健康素养，让您在享受服务的同时，也能成为自己健康的第一责任人。

选择健康管理经纪人，就是选择了一个专业、贴心、全方位的健康伙伴，陪伴您开启专属的健康管理之旅！