



数十载邻里情 市一院邀“老邻居”回家看看

本报讯（记者朱丹君 通讯员徐巧/文 通讯员梁静萱/图）“以前医院在太平南路，谁家孩子发烧、老人咳嗽，抬脚就到。现在搬到了新院区，大楼高了、设备新了，但这份邻里情分一点没淡。”10月22日，在市第一人民医院建院85周年第四期医院开放日活动中，太平街道月河社区居民王阿婆的一句话，道出了在场所有老邻居的心声。

这场以“社区邻里·健康同行”为主题的开放日活动，没有冗长的仪式，只有家常般的温暖。医院专门邀请月河社区40名中老年居民代表“回家看看”。从盆底康复中心到康复治疗中心，老邻居们边走边看，时不时停下脚步和医护人员聊上几句。

“我不仅要长寿，更要提高晚年的生活质量。”68岁的李阿婆在参观完盆底康复中心后表示，“年纪大了，更要科学地做好健康保障。”

义诊区更是热闹得像社区集市，可以测血压、血糖，还可以体验中医适宜技术等。眼科、骨科、内分泌科等科室的专家刚入座，就被居民围了个水泄不通。神经内科护士还带领大家做起了抗阻力操。“医生，我高血压药吃了十年，最近总觉得头晕，是不是该换药？”“我老伴中风后走路不稳，在家怎么做康复训练？”专家们一边耐心解答，一边为居民开起了药方。

座谈会上，居民代表们你一言我一语，把心里话倒了出来：“希望互联网医院的药品配送能再快一点。”“希望医护人员多深入社区开展健康讲座、义诊活动。”……医院负责人全程认真记录，当场承诺：“大家的意见我们都记下了，一周内梳理成清单，通过社区网格员反馈办理结果。”

“我们医院85年的历程里，



护士带领居民做抗阻力操。

有五六十年的，是在月河社区一步步发展壮大的。可以说，医院最厚的本那本‘院史’，有一大半是和月河社区一起写下来的。”该院神经内科副主任陈春发动情地说，“医院的口碑不是靠大楼撑起来的，而是靠一次次精准的诊疗、一次次耐心的问诊攒出来的。”

作为台州县域首家三甲综合医院，市第一人民医院始终记得自己的根在基层。如今，医院不仅建成高级卒中中心、国家标准版胸痛中心等急救平台，还推出互联网医院线上复诊、72小时内同一医生复诊免挂号费等便民举措，让老邻居们少跑腿、看好病。

谈及未来，医院负责人透露了四个“暖心计划”：依托滨海新区院区 and 在建的高端医学中心，推动优质资源下沉；完善五大中心和学科，筑牢生命防线；优化互联网医院服务，让老年患



义诊现场。

者少奔波；常态化开展健康讲座、专科义诊进社区活动，让专家与居民建立长期对口联系。

85载岁月里，市第一人民医院始终把根扎在居民身边。这场

开放日活动，没有华丽的辞藻，只有老邻居们的真心话、医护人员的实在招，让“叫得出名字、说得上话、靠得住”的邻里医院形象，在烟火气中越发鲜活。

进口九价HPV疫苗 惠民减免活动延期

本报讯（记者朱丹君）近日，备受市民关注的进口九价HPV疫苗惠民减免活动迎来重要调整：首针接种时间延长至2027年12月31日，覆盖人群范围同步优化，为更多适龄人群预留充裕的接种窗口期。

记者从市疾控中心了解到，此次惠民减免活动延期后，接种首针的截止时间从原定的2026年9月30日延长至2027年12月31日，有效缓解了部分市民因预约紧张、时间安排冲突导致的接种焦虑。但需要注意的是，所有剂次必须在2028年6月30日前完成接种，逾期未完成将无法享受减免优惠。

惠民减免活动延期后，人群覆盖范围有所变化：9~14周岁女性、18~26周岁男性和女性均可享受优惠。而原政策覆盖的15~17周岁女性、35~45周岁女性等人群，自2026年10月1日起不再纳入减免范围。

市疾控中心专家解释，这一调整是基于HPV疫苗最佳接种年龄与免疫效果的综合考量。9~14周岁是接种疫苗的黄金窗口期，此时接种可产生最优免疫应答，因此政策进一步

向该年龄段倾斜。

本次惠民减免仅针对最后一剂疫苗费用，每剂次23元的接种服务费仍需自行支付。以9~14周岁女性为例，进口九价HPV疫苗采用两针程序，间隔6个月，惠民减免后总费用为1344元，包括首针疫苗（默沙东公司生产）费用1298元，还有两次接种服务费共46元，较原价节省1000多元。活动不限户籍，所有符合条件的适龄人群均可参与。

市疾控中心工作人员提醒，未在年龄范围内、未按时完成首针或全程接种的受种者，均不享受优惠。此外，所有剂次必须在温岭市同一接种门诊完成，中途更换门诊将无法享受减免。市民可通过“浙里办”App搜索“浙里接种”，选择就近的接种门诊进行线上预约。

专家提醒，接种HPV疫苗是对宫颈癌的一级预防，是最经济、最有效的手段。此次惠民减免活动延期为更多市民提供了便利，但时间节点与人群范围调整不容忽视，尤其是即将超出优惠年龄范围的人群，应尽快接种，别让健康福利从身边溜走。

别盲目贴秋膘

中医师提醒：重在调脾、润秋燥

本报讯（记者朱丹君）入秋以来，“贴秋膘”的传统习俗再次引发市民热议。在物质丰盈的当下，这一传统是否仍适用于所有人？对此，市妇幼保健院中医师汪俏彤提醒，现代人的“贴秋膘”早已不是大口吃肉、长脂肪，应重新定义为“调脾胃、润秋燥”，不同人群各有讲究，切忌盲目进补。

汪俏彤表示，如今大众营养普遍充足、体力消耗减少，不少人还伴有脂肪肝、高血脂等代谢问题，若再沿用旧俗猛吃油腻食物，只会加重身体负担。因此，“贴秋膘”的核心应从过去的“补油水御寒”转变为调理脾胃功能、缓解秋季燥邪。

针对特殊人群，汪俏彤给出了差异化饮食建议。老年人脾胃功能较弱，应避免进食油腻、生冷及过硬食物，宜选择小米粥、蒸南瓜、蒸蛋、炖烂的鱼肉等易消化食物，并可适当搭配陈皮、山楂辅助消化；糖尿病患者需严格控制主食的量，可用燕麦、荞麦替代部分白米白面；高血压、高血脂患

者要少吃动物内脏、浓汤及腌制食品，坚持少油少盐原则；青少年处于生长发育期，无须刻意进补，应保证鸡蛋、牛奶、新鲜果蔬及适量坚果的摄入，以满足蛋白质和维生素需求。

部分市民进补后，出现牙龈肿痛、长痘等“上火”症状。汪俏彤解释，这是典型的“虚不受补”。其本质是脾胃虚弱或体内有湿、痰、瘀等病理产物，导致补品无法运化，郁而化热。她提醒，这类人群切勿急于进补，应先“开路”健脾，可用炒白术、茯苓、炒薏米仁煮水饮用，待舌苔变薄、胃口好转、大便正常后，再从小剂量、清淡食材开始缓慢调补。

除饮食外，秋季养生还需起居与运动协同配合。汪俏彤建议，市民应遵循“早睡早起”原则，尽量在晚上10时前入睡，避免熬夜耗伤阴液。运动可选择散步、太极拳等温和的项目，以微微出汗为宜，切忌大汗淋漓损伤津液。室内可使用加湿器缓解秋燥。

每年一针流感疫苗值不值？ 市疾控中心给出官方解答

当前我国流行的流感病毒主

要分为甲型（H1N1亚型和H3N2亚型）和乙型（Victoria系）流感病毒，三者交替或叠加传播，进一步增加了感染与重症风险。

为何要“年年打”？
两大原因缺一不可

“去年打过，今年就不用打”是常见认知误区。专家表示，每年接种的必要性源于两点：一是流感病毒变异频繁，世界卫生组织每年都会根据全球监测数据更新疫苗株，2026—2027年度北半球三价流感疫苗的三种组分均已调整，以精准匹配当前流行毒株；二是接种后产生的保护性抗体水平会随时间衰减，通常仅维持6至8个月，即便病毒未发生显著变异，上一年度疫苗的保护效果也会大幅下降。此外，两次接种无须严格间隔满1年，只需在新的流感季

来临前完成即可。

哪些人该优先打？
“一老一小”是重点

指南建议6月龄及以上无接种禁忌者每年接种，以下两类人群应优先安排：重症高风险人群，包括60岁及以上老年人、慢性病患者、6月龄至5岁儿童，以及养老机构、福利院居住人员等，这几类人群感染后易并发肺炎或加重基础疾病；高暴露风险人群，主要有托幼机构幼儿、中小學生、医务人员等，因环境人口密度高或存在职业暴露，感染聚集性疫情风险较高，接种疫苗既能保护自己，也能间接守护身边高危人群。

值得一提的是，目前，温岭市“一老一小”（60岁及以上老年人和义务教育阶段中小學生）享受免费接种流感疫苗政策，符合条件者可到附近的社区卫生服

务中心或乡镇卫生院预防接种门诊接种。

何时接种最合适？
错过最佳期仍有意义

专家提醒，接种流感疫苗后需2至4周才能产生有效抗体，结合我国流感流行特点，建议在每年的9至10月完成接种。即便错过这一时间段，在整个流行季内接种依然有意义，尤其是重症风险人群，尽早接种可为后续潜在感染提供免疫屏障。

针对“得过流感还要不要打”的疑问，专家强调，同一流行季可能有多种型别病毒共存，不同亚型间缺乏交叉保护，感染过一种型别后仍可能感染其他型别，如果符合接种条件，仍建议接种当季疫苗。若市民正处于发热、急性发病或慢性病急性发作期，可待痊愈或病情稳定后再接种。

★遗失启事★

浙江省台州市温岭市大溪镇锦绣村遗失温岭市民政局2026年1月22日颁发的基层群众性自治组织特别法人统一社会信用代码证书，统一社会信用代码为54331081ME30866214，声明作废。

扫码了解更多温岭甄选农产

岭滋岭味

温岭农产品区域公用品牌