

健康直通车走进池店 暖心义诊受好评

为民服务办实事,节后义诊送健康。日前,本报健康直通车携手池店镇卫生院及相关志愿者,走进池店桥南公园、万商汇广场,开展节后义诊送健康暖民心的健康主题活动。

健康大礼送到基层

“你的血压控制得不错,不算很高。这些年下来身体还是不错的,但也不要掉以轻心,记得还要继续按时服药,饮食方面注意吃清淡些别太油腻。”近日,池店镇的志愿者们就收到了一份来自池店镇卫生院的“健康大礼”。

在活动现场,记者看到,医务人员和志愿者们正在为前来咨询的群众耐心解答健康知识,为他们测量血压、血糖、测血氧饱和度,对各种慢性病的防治和饮食作息进行指导,向群众介绍医院诊疗就医优惠政策及相关技术项目,把政策和健康服务送到居民家门口。

“如今,很多人更加关注自身健康,所以来问诊的时候,很多人都会提到相关问题,咨询我们相关的健康知识。”池店镇卫生院工作人员杨丹妹介绍,通过开展本次义诊活动,我们把健康服务送到群众的家

门口,同时增加了群众对常见病、“老年病”等保健知识的了解和认识,提高群众的健康素养,让群众感受到来自政府、医院等相关单位的贴心服务与温暖关怀。

暖心服务受称赞

在现场,一名身穿白大褂、外披红马甲的工作人员在不停地忙碌着。他们一边为现场群众进行免费的血压、血糖常规检查,一边还不忘为群众发放各种各样的健康保健知识手册,甚至免费发放叶酸等药品。与此同时,他们还不忘记向群众宣传合理膳食、合理用药、优生优育、儿童保健、“两癌”防治及新冠病毒感染后知识等问题进行解答,受到群众广泛好评。

“诊疗是免费的,真是谢谢你们!”在现场,市民陈华生在做了健康检查后,感激地连连致谢。市民李含秀也表示,“我有糖尿病史,看到可以测血糖,就过来咨



询医生。感觉他们很用心,体验不错。”

“我们的工作人员通过测血压、测血糖、听诊心肺情况等,使现场群众了解到自身的健康状况,切实解决了部分群众的健康需求,为辖区群众搭建了一个良好的医患沟通平台和方便就医的机会,真正

做到便民惠民,热情服务群众。”池店镇卫生院院长许珊珊表示,下一步,池店镇卫生院党支部将不断健全医疗卫生服务体系,着力解决好人民群众看病就医“急难愁盼”问题,让群众在家门口就能获得更加优质的医疗卫生服务。

理财课堂

如何构建基金组合?

近期,A股市场有所回暖,不少人也将部分闲置资金再次投向基金产品。面对市场众多的基金产品,如何选择哪种基金产品,如何构建适合自己的基金组合?本期我们重点关注。

如何挑选优质基金

面对市场上逐渐增多的基金产品,投资者选择也愈发困难。那么,优质基金该如何选?

首先,投资者应当对基金产品本身有所了解。例如,了解基金投资范围,如投资范围是仅限于国内,还是包括了港股和美股等市场,是只投资债券,还是偏股型基金,不同投资范围的产品有着不同的风险和收益特征。

其次,应当对基金过往业绩做到心中有数。购买基金的首要目标还是为了获得相对优异的评价,历史业绩是相对直观便捷的评价方式,投资者应当重点关注其长期和短期的回报率以及同类产品的排名情况。

再者,了解基金的风险。投资者要尽量完整地回溯基金产品的历史业绩,观察其在波动或不利的市场环境下,出现的最大回撤有多少,基金净值的波动率有多大。基金的预期风险和收益与自己的需求是否匹配。如果产品风险过低,则可能无法达到预期收益目标,而风险过高则可能造成自己无法承受的波动,一定要选择和自己需求相匹配的产品。

最后,关注基金经理。基金经理往往直接影响基金的业绩表现,投资者可以多关注基金经理的从业年限、管理过的产品和业绩、教育背景、投资理念和风格等,找到与自己投资理念相符的基金经理也会坚定投资者长期投资的信心。

“诊断”基金进行

“诊断”一只基金的核心目的在于判断其是否有潜力为投资者获取较好的回报,可以从以下多个维度入手。

一是历史业绩。短期业绩和3

年至5年的中长期业绩要结合判断,好的基金长期净值波动小,能够做到“牛市跟得上、熊市少亏钱”。二是年度排名。好的基金产品不追求每年都要进入前列,但长期来看,如果在大多数年份都能排在前列1/3或者前1/4,就是非常优秀的基金产品了。三是基金经理的从业年限。要看基金经理的从业年限是不是够长,有没有经历过完整的牛熊市周期,控制回撤、选股的能力是否优秀。四是基金公司的综合实力。一般情况下,投资研究实力卓越的基金公司旗下产品的整体业绩优势会比较明显。五是基金规模。基金规模适中更适合基金经理管理,过小的话很难充分分散风险,过大的话灵活性就会不够。六是应用专业的量化指标。夏普比率、最大回撤、归因分析等,可以得到一些更客观的判断,这些数据在一些专业软件平台同样可以查询。

关注基金评级

每只公募基金产品都有自己的业绩,投资者如何知道其业绩在数量众多的同类产品中的相对好坏呢?基金的评级和排名为投资者提供了一种非常便捷和直观的方式。

基金评级,是指基金评价机构及其评价人员运用特定的方法对基金的投资收益和风险或基金管理人的管理能力进行综合性分析,并使用具有特定含义的符号、数字或文字展示分析结果的活动。评级机构的作用是通过定性定量的方法,按照规范的评级标准对基金的收益情况及风险水平做出排序,是投资者可以借鉴的基金考察方式。

此外,还要关注基金公司的投资风格,可以从查看基金公司旗下产品的分布和收益分析。如果一个基金公司在某类基金中产品数量繁多、布局广泛,那么可以说该基金公司的业务重点偏向于该类基金。如果一个基金公司的某类基金收益特别突出,在同类产品中长期保持优异的表现,那么说明该基金公司的投资优势集中于该类基金。

健康问答

春日养颜 三款花茶推荐

读者问:女性春天喝什么花茶好?

晋江市医院康复医学科陈思衡医生:一般情况下,女性春天喝玫瑰花茶、茉莉花茶以及金银花茶比较好,但要适当喝。具体分析如下:女性春天一般喝玫瑰花茶比较好,可以舒缓压抑的心情,起到宁神的作用,如果女性在春天有失眠或睡眠不稳的情况,可以适当喝玫瑰花茶帮助睡眠。此外,玫瑰花茶有活血、调经止痛等功效,能够调理月经失调、痛经等病症。女性春天喝茉莉花茶,有行气开郁的功效,有助于缓解胸闷、腹部胀痛等病症,还可以发挥提神的作用,女性喝了后能够减少春困带来的疲惫感。女性春天喝金银花茶,具有疏散肺热、清热解毒、疏利咽喉等功效。如果女性在春天感觉咽喉疼痛和口渴,可以适当喝金银花茶缓解症状。

本期聚焦

预防糖尿病 咱厝医生有话说

随着生活水平的提高,如今人们的饮食结构越来越多样,面对琳琅满目的零食,很多小伙伴管不住嘴,长期暴饮暴食,将不可避免地增加身体负担,并导致各种身体不适。俗话说“病从口入”,晋江市中医院内分泌科主任王永发提醒,长期不良饮食习惯会导致慢性代谢异常,损害心脑血管健康。

这些零食要少吃

“糖尿病是因为胰岛素绝对或者相对不足以及胰岛素利用障碍而引起的代谢性疾病,临床上主要表现为血糖升高。如今,患病人群越来越趋向于年轻化,但是很多人却不知道自己出现了血糖偏高的情况,大家一定要警惕。”王永发介绍,糖尿病被称为“不死的癌症”,本身并没有太大的危险,但是如果血糖一直居高不下,很容易引发各种并发症,比如糖尿病足、糖尿病眼病、糖尿病肾病等都是非常严重的。他建议,零食要少吃,比如花生、瓜子、核桃等。对于糖尿病患者来说,要尽可能少吃各种坚果类的食物。因为这些食物都属于高热量、高脂肪的食物,过多食用不仅不

利于血脂和体重的控制,还会间接影响血糖,从而出现血糖升高的现象。

还有,糖尿病患者要尽可能少喝各种碳酸饮料。长期喝饮料会导致胰岛素分泌不平衡,引发糖尿病。同时,也要少吃炸物。糖尿病患者吃太多炸物容易肥胖,还会间接降低胰岛功能,对血糖控制不利。在维持血糖稳定的过程中,要少吃这种食物。尤其像蛋糕、甜点等都是糖尿病患者禁止食用的食物。因为人体对于蔗糖以及葡萄糖吸收的速度是很快的,如果患者毫无顾忌地食用,有可能会加重病情。

可以试试这些食物

此外,王永发推荐几款降糖食物,小伙伴可以瞧瞧。推荐多吃苦瓜。日常生活中常见的苦瓜是降糖食物,王永发表示,通过吃苦瓜吸收苦瓜多糖,促进身体胰岛素的分泌,可达到分解血糖、控制血糖的目的,甚至有人将其称作“植物胰岛素”。

推荐喝苦荞茶。苦荞是一种小杂粮,含有丰富的膳食纤维,可以很好地改善肠胃的消化功能。苦荞中还含有一种叫作类黄酮的物质,对血糖可起到非常好的调节作用。

推荐喝玉米须茶。玉米须虽然不起眼,但却是一种中药。对于降低身体内的血糖具有很好的作用。玉米须中含有丰富的苦味糖苷、多糖等元素,这些元素对于降低血糖具有很好的功效,类似于人体内的胰岛素,所以玉米须也被称为“天然的胰岛素”。高血糖的人经常用玉米须泡水喝,对于控制血糖具有很好的功效,让你的血糖悄悄往下降。

如果想吃水果,该优先选择哪些呢?有些人说,推荐吃柚子。柚子是血糖异常者可以放心食用的水果。王永发说,其实,糖尿病人没有吃什么水果最好的说法。一般可以吃桃子、火龙果、苹果等水果,但要注意适量食用。无花果、樱桃、杨桃、草莓、菠萝、柠檬,也都可以食用。

亲子驿站

萌娃化身烘焙师 DIY蛋糕乐无穷

本报讯“妈妈,这个蛋糕太好吃了。”“爸爸,酸奶很好喝。”……日前,晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭到长富牛奶(晋江配送站)开启一场“DIY蛋糕”活动,吸引了30组亲子家庭参与。当天,亲子家庭早早来到长富牛奶(晋江配送站),看到桌上的DIY蛋糕材料便跃跃欲试。随着工作人员一声令下,小朋友穿上围裙,戴上帽子开启蛋糕DIY之旅。只见小朋友拿着做蛋糕的工具用力搅拌鸡蛋。“爸爸,可以加面粉。”“妈妈,你看我这个蛋糕拌好了吗?”……小朋友七嘴八舌地说道。现场小朋友一边听着工作人员讲解DIY蛋糕的流程,一边认真做,整个场面相当热闹。

紧接着,小朋友在家长的帮助下,把做好的蛋糕放在纸杯里,等候工作人员把蛋糕拿去烤箱烤。在等候的这段时间里,为了活跃现场气氛,长富牛奶(晋江配送站)工作人员开展精彩的互动游戏,抢答问题赢好礼。每组亲子家庭认真聆听长富牛奶(晋江配送站)工作人员讲解相关牛奶知识,并踊跃回答问题,领取牛奶好礼。

值得一提的是,当天还有才艺展示环节,不少小朋友自信勇敢地到台前为在座的亲子家庭唱起《一闪一闪亮晶晶》《孤勇者》等,整个现场热闹非凡。当小朋友看到新鲜出炉的蛋糕,各个口水直流。“蛋糕真美味。”“妈妈,蛋糕真好吃。”不少小朋友一边品尝着蛋糕一边喝着酸奶,其乐融融。不少家长纷纷称赞,此次活动非常有意思,通过DIY蛋糕活动,既增强小朋友动手能力,又锻炼他们的胆识,是特别有意义的一场活动。



趣味体能初体验

本报讯 为促进幼儿体能的发展,锻炼孩子坚强的意志,提高幼儿技能性动作的发展水平,日前,晋江经济报亲子驿站组织东石片区亲子家庭到启飞少儿体能开展一场趣味体能体验活动。

当天,36个小朋友按照年龄被分为3组,分别体验不同体能项目,有基础体能、趣味体能、初级体能等项目。每个小朋友在启飞少儿体能训练中心教练的带领下,开启体能体验之旅。在趣味体能环节,小朋友在运动和练习的认知过程中,享受运动带来的乐趣,提高孩子对运动的兴趣。

在基础体能环节,小朋友跟随音乐节奏“踩地雷”,玩得不亦乐乎。在李元森家长看来,这次少儿体能活动开展得很不错。刚开始集合时,小朋友很拘谨,分班之后,在带班老师的带领下,感统训练开始了。在看到老师做了示范动作之后,小朋友积极参与,一个接一个排好队,有序准备参加活动,跃跃欲试。虽说,小朋友第一趟的动作有一点点陌生,但他顺利通关,紧跟队伍开



始下一趟,就有一种驾轻就熟的感觉。非常感谢晋江经济报亲子驿站按年龄分班带队,并安排好小朋友和家长们的互动场地,让家长可以近距离感受孩子们的成长,让孩子们在安全的环境中体验和互动。

集体观影共享美好时光

本报讯 为了丰富亲子驿站家庭周末生活,日前,晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区、罗山片区、永和片区到星影影城观看《超级特战队》,吸引了65组亲子家庭参与。

随着电影开始,每个小朋友聚精会神地盯着屏幕,被电影里的情节逗笑。《超级特战队》讲述的是,欢乐城里每个小小特战队队员都有着各自的独特技能,他们利用超能力装备通力合作一次又一次克服艰难险阻。最邪恶的黑暗势力卷土重来,

这次超级特战队队员们积极奋战,最终拯救家园。影片中每个人物各具特色,无论是表情神态,还是举手投足之间都充满喜悦感,影片中小小特战队队员们怀揣着对于未知世界的向往,勇敢启航面对崭新的一切,带给小朋友许多温暖与感动。观影结束后,不少家长纷纷称赞,这是一次非常有意思的观影活动,通过亲子观看影片,不仅增进亲子关系,也让小朋友了解到团队合作的重要性。