

健康直通车再出发 现场教习睡眠放松操

3月21日是第23个世界睡眠日，今年的主题是：良好睡眠，健康之源。为提高市民朋友对睡眠健康的关注，由晋江市卫生健康局主办，本报健康直通车携手晋江市第三医院开展一系列宣传教育活动，分别于3月18日、21日走进五店市和陈埭镇湖中村老年心理关爱中心，开展了暖心义诊及宣传活动。让我们一起来回顾精彩瞬间。

关爱睡眠质量 直通车走进五店市

小小睡眠，健康所系。为唤起全民对睡眠重要性的认识，3月18日，健康直通车走进五店市。睡眠健康义诊、心理健康咨询义诊，现场免费测量血压、血糖……在活动现场，不少人在了解到是失眠义诊主题后主动前来了解参与。专家们耐心地解答了前来咨询的群众答疑解惑，免费测量血压、血糖，并针对相关患者完善匹兹堡睡眠质量指数量表，现场给予群众免费的失眠治疗仪体验等。现场有些老年人不方便自己填写测评表，医护人员贴心地一边询问一边帮助他们填写，确保能够真实反映老人真实的身体情况。填写完之后，专家们根据测评指数为每一位患者提供综合性、个性化的治疗方案，达到彻底缓解治愈的目的。



开展老年助眠放松操

据晋江市第三医院党办主任陈肖凤介绍，充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。为了关爱老年群体，帮助老友获得高质量睡眠，21日，健康直通车走进湖中村老年心理关爱中心。在现场，有生动有趣的睡眠科普讲座，有免费的测量血压、血糖、体验失眠治疗仪活动主题义诊项目，还有独具特色的老年助眠放松操。在工作人员带

领下，老友习得此操后，可经常在自己练习，有益身心健康。前来问诊的群众络绎不绝，医护人员耐心解答群众提出的与睡眠健康相关的问题，并提供睡眠评估、康复指导以及中医刮痧、耳穴埋豆等服务。“优质的睡眠往往能使个体主观感受到精神恢复，不仅是需要足够的睡眠时间，更重要的是有高质量的睡眠。”晋江市第三医院院长洪培昆介绍，此次进社区义诊活动暨平安志愿者活动，给市民朋友们提供了更加便捷、优质的医疗健康保健服务，切实增强了广大群众的获得感、幸福感、安全感。值得一提的是，晋江市第三医院目前已开展了多导睡眠监测、睡眠认知行为治疗和睡眠障碍门诊，可客观评价睡眠相关疾病，能够全面细致地对睡眠障碍患者进行监测、诊断并针对睡眠障碍患者制定合理而全面的治疗方案。对前来进行检查和治疗的患者进行统一的档案管理，建立完善、规范的随访制度，方便患者随访。可为广大失眠患者排忧解难，帮助大家找回丢失的睡眠，还给大家一夜好梦。有失眠困扰的群众，可了解咨询、预约。

医护倾心服务赢赞誉 晋江市医院收到患者锦旗



本报讯 日前，晋江市医院(上海六院福建医院)肛肠外科的医护人员因暖心周到的医疗及护理服务赢得患者赞誉。2月7日，患者陈先生因痔疮反复出血就诊于该院肛肠外科，经详细检查后，确定陈先生需住院治疗。住院期间，肛肠外科医护团队精诚合作，详细了解患者病情，为患者制定个性化治疗方案，耐心为其介绍手术前的注意事项及各种检查及化验的必要性，提供全面优质的护理服务，最大限度地减轻了陈先生的痛苦和负担。陈先生一直心怀感激，出院前夕，患者陈先生特意制作了两面锦旗送给肛肠外科医护团队，感谢他们为自己解决了影响生活的顽疾。面对患者的感谢，医院肛肠外科负责人邹德龄表示：“我们的职责就是给每一位就诊的患者带去健康，患者的信任是对我们医生最大的支撑和鼓励，我们将一如既往地以高品质的医疗与护理，服务每一位病人。”

健康课堂

儿童退热药如何选 听听咱厝药师怎么说

“春天孩子面，一会儿哭一会儿晴”。在温度多变的春季，儿童总是容易出现感冒、发烧的症状。为此，很多家庭都会为孩子常备退烧药。但是，你真的看得懂复杂的药品说明书吗？你是否曾因不知如何正确使用药物而焦虑，担心孩子病情会反复？当孩子出现发烧的症状时，我们应该如何正确地选择和使用药物？本期健康课堂，特邀晋江市医院(上海六院福建医院)药学部陈晶晶为你解析。

儿童退热药如何选择？

据陈晶晶介绍，发热管理包括：退热治疗的主要目标是减轻发热所致不适，既改善舒适度，而非单纯恢复正常体温；特殊情况下，为保护脏器功能，应积极降温；查找并治疗引起发热的原因。我国2016版《中国0至5岁儿童病后不明急性发热诊断和处理若干问题循证指南》推荐：对≥2月龄、腋温≥38.2℃，或因发热导致不适和情绪低落的发热儿童，应给予退热药物。

陈晶晶表示，儿童退热药世界卫生组织推荐使用布洛芬和对乙酰氨基酚。而两种药的使用不推荐联合或交替使用，如果服用一种药物到下次服药时间前体温又升上来，可以改用另一种退热药(改用≠交替，改用是A→B，交替是ABAB，退热药不建议交替服用)。而两种药物的选择有年龄最优：(1)≥2月龄但是<6月龄的婴儿，通常使用对乙酰氨基酚；(2)≥6月龄对乙酰氨基酚或布洛芬都可以使用，建议优选对乙酰氨基酚。根据两种药物体温下降时间、

起效时间、达峰时间、作用持续时间要求退热药4~6小时用药一次，24小时不超4次。连续使用不超3天，症状未缓解需咨询医生或药师。此外，这两种药物常用的剂型有滴剂、混悬液、颗粒剂、栓剂、片剂、胶囊剂、缓释剂(一般解热不适用，适用于止痛)，对于剂型的选择，可根据年龄、病理生理状况和孩子的依从性选择适宜的剂型，如：≥2个月龄-5岁可选用滴剂、混悬液、颗粒剂、栓剂(不适合有腹泻的患儿)。6岁以上适合所有剂型。

小贴士 退热药的使用和储存需注意

陈晶晶提醒：混悬液使用时必须摇匀后，量取适宜剂量，避免浓度不均匀影响疗效，药品的储存应按说明书的方法储存，糖浆剂、混悬液一般都不建议放在冰箱储存，因为温度的降低会导致溶解度变小，溶质析出，产生沉淀，进而影响疗效。过高的温度和过高的湿度，或过低的湿度也会使剂剂性状发生改变影响疗效，所以应该按说明书储存于不超20℃，阴凉处，密封保存。开启后的混悬液或糖浆剂在未受污染的情况下可以保存一个月。超过一个月后效价会降低，不建议再继续使用。儿科有时会需用到需口服的颗粒剂，剩下的半包如在24小时内未用完会有吸湿和一些药物的辅料，容易滋生微生物产生不良反应。儿童解热镇痛药用药需遵循(5R)，即：合适的病人、合适的药物、合适的剂量、合适的给药时间和合适的给药途径。各位家长都了解了吗？赶快Get收藏起来吧！

理财课堂

个人养老金理财渐受关注 业内提醒风险防范

上个月，首批个人养老金理财产品发售，标志着四类个人养老金产品全部亮相。根据规定，个人养老金资金账户的资金，可用于购买符合规定的储蓄存款、理财产品、商业养老保险、公募基金等具备运作安全、成熟稳定、标的规范、侧重长期保值等基本特征的金融产品。

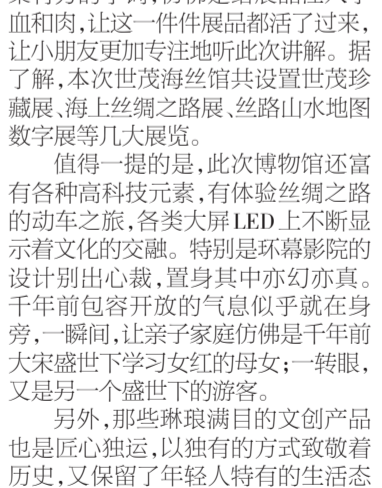
在产品日益增多、选择愈加丰富的当下，不法机构假借个人养老金名义向消费者营销其所谓的“养老理财”的现象也渐渐出现。就此，中国银保监会福建监管局日前发布风险提示，提醒广大消费者，认清个人养老金理财，维护自身合法权益。

亲子驿站

萌娃走进世茂海丝馆 感受传统文化魅力

都说读万卷书，不如行万里路，为了开阔小朋友的眼界，增长他们的见识，日前，晋江经济报亲子驿站组织陈埭、东石、安海、深沪等片区的亲子家庭到福建世茂海上丝绸之路博物馆参观，吸引近200组亲子家庭参与。当天，200组亲子家庭共分为三组，在世茂海上丝绸之路博物馆讲解员的带领下，体验参观博物馆。小朋友一进入博物馆，便被各种文物吸引住，纷纷好奇询问讲解员“这是什么文物？”

随着讲解员娓娓道来，一个个温柔有力的字词，仿佛是给展品注入了血和肉，让这一件件展品都活了过来，让小朋友更加专注地听此讲解。据了解，本次世茂海丝馆共设置世茂珍藏展、海上丝绸之路展、丝路山水地图数字展等六大展览。值得一提的是，此次博物馆还富有各种高科技元素，有体验丝绸之路的动车之旅，各类大屏LED上不断显示着文化的交融。特别是环幕影院的设计别出心裁，置身其中亦幻亦真。千年前包容开放的气息似乎就在身旁，一瞬间，让亲子家庭仿佛置身于千年前大宋盛世下学习女红的母女，一转眼，又是另一个盛世下的游客。



家长感言

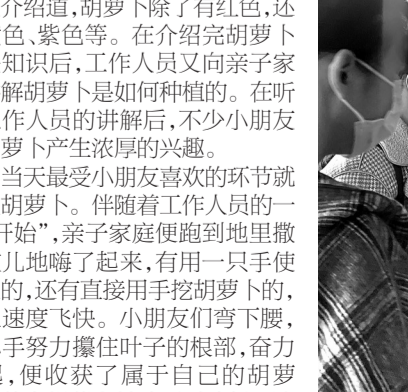
深沪中心幼儿园陈以词家长：本次亲子游活动，让孩子们感受了本土闽南文化的魅力，增长了见识，结识了朋友。孩子和家人们在玩乐的同时也能感受本土文化带来的震撼和感动，也促进了本土文化的传承和发扬。在此要感谢世茂集团创建了这个平台，留住了那一段辉煌的历史，我们才能一睹其风采；同时也感谢晋江经济报亲子驿站精心组织这个活动，搭建起桥梁，促成了此次的文化之旅。值得一提的是，本次活动还有“埭埔女头饰簪花围”活动深受小朋友喜爱。

深沪中心幼儿园蔡瑾晗家长：通过此次参观博物馆，既让小朋友增加了知识，同时也开阔了他们的视野，正所谓读万卷书，不如行万里路。孩子们在实践中，不仅零距离地了解了各种文物，同时领略了不一样的风情文化。孩子们不仅认识到了中国海上丝绸之路，而且在亲身体验中充分感受了“丝路精神”和中华优秀传统文化的魅力。

全家总动员 欢乐拔胡萝卜

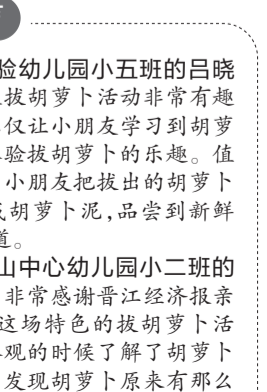
朋友介绍道，胡萝卜除了有红色，还有黄色、紫色等。在介绍完胡萝卜相关知识后，工作人员又向亲子家庭讲解胡萝卜是如何种植的。在听完工作人员的讲解后，不少小朋友对胡萝卜产生浓厚的兴趣。

当天最受小朋友喜欢的环节就是拔胡萝卜。伴随着工作人员的一声“开始”，亲子家庭便跑到地里撒着欢儿地嗨了起来。有用一只手使劲拉的，还有直接用手挖胡萝卜的，刨土速度飞快。小朋友们弯下腰，用小手努力攥住叶子的根部，奋力拔起，便收获属于自己的胡萝卜！整个胡萝卜基地不时响起一阵阵惊喜的欢呼声和开心的笑声。来自安海实验幼儿园小五班的吕晓棠为了拔胡萝卜，特意自己准备了铲子、篮子和手套，只见吕晓棠轻轻地铲起泥土，小心翼翼地拔出胡萝卜。活动结束后，不少家长纷纷表示，此次活动非常有趣好玩，不仅能让孩子学到很多知识，还能锻炼动手能力。



家长感言

安海实验幼儿园小五班的吕晓棠家长：这次拔胡萝卜活动非常有趣又有意义，不仅让小朋友学习到胡萝卜知识，还体验拔胡萝卜的乐趣。值得一提的是，小朋友把拔出的胡萝卜带回家，做成胡萝卜泥，品尝到新鲜胡萝卜的味道。东石金山中心幼儿园小二班的曾博尧家长：非常感谢晋江经济报亲子驿站组织这场特色的拔胡萝卜活动，在基地参观的时候了解了胡萝卜的种植方法，发现胡萝卜原来有那么多种，还看到了许许多多上世纪七八十年代使用的农具。这次活动太好玩了。



征集

广大读者可将所关心的理财问题、理财信息及个人家庭财务状况发送给我们。围绕您自身的理财需求，理财顾问将量身定制专属理财方案。同时，为了维护消费者合法权益，本报金融维权投诉平台持续推出，聚焦金融维权，针对您所遇到的各类金融维权事件，为您的合理维权助力。如果您遇到了各种金融“烦心事”，欢迎扫描关注理财周刊微信公众号，从后台留言中积极参与。

