

池店老年朋友注意啦 快来领取这项免费体检服务

65周岁及以上老年人免费体检,是国家基本公共卫生服务项目之一。这是国家实施多年的一项惠民政策,目的是为了做到疾病早发现、早诊断、早治疗,提高老年人的健康水平,改善老年人的生活质量。还没参加体检的老友们,快来瞧瞧。

本版由本报记者吴清华 唐淑红采写

基本公共卫生服务便民宣传 —— 晋江市池店镇老年免费体检

晋江市中西医结合医院 开展儿童孤独症 筛查干预服务培训

本报讯 为有效提高磁灶镇儿童保健相关人员对儿童孤独症的筛查和干预能力,日前,晋江市中西医结合医院儿童保健科组织开展了儿童孤独症筛查干预服务培训会议。磁灶镇各乡村医生、托幼机构保健医生近100人参加了培训。

本期培训由该院儿童保健科公共卫生主治医师雅真进行授课。她针对孤独症谱系障碍(也称自闭症,以下简称“孤独症”)的基本概述进行了系统性介绍,根据早发现、早诊断、早干预的原则,详细讲解如何通过多种方式发现、筛查、诊断及如何干预的措施。本次活动的开展,有利于参加培训人员掌握儿童孤独症筛查和干预的相关专业知识,为进一步做好儿童孤独症筛查和干预打下基础。

晋江市中西医结合医院作为泉州市第一批儿童早期发展示范基地,借助儿童早期发展示范基地的专科优势,制定儿童孤独症早发现、早诊断、早干预的科普知识,以“世界孤独症日”为契机,开展科普宣教活动。下一步,该院将针对孕产妇及家庭成员、儿童家长、学校教师、普及儿童心理行为发育知识,逐步提高大众对于孤独症科普知识的知晓率。同时,加强医院儿童健康专业人才培养和学科发展,促进儿童健康事业高质量发展。



晋江市中西医结合医院开展儿童孤独症筛查干预服务培训会议。

亲子驿站 萌娃走进博物馆 趣味闯关寻“宝藏”

本报讯 “妈妈,这个茶壶在这里。”“爸爸,那艘船在海上丝绸之路展厅。”……日前,晋江经济报亲子驿站组织永和、安海等片区的驿站家庭到福建省世茂海上丝绸之路博物馆“寻宝”领略传统文化魅力,共吸引50组亲子家庭参与。

当天,亲子家庭早早来到世茂海丝馆,看到古香古色的建筑物都充满了好奇。为了让亲子家庭更好地了解活动规则,现场工作人员为大家详细介绍“寻宝”规则及注意事项。亲子家庭拿到“寻宝图”后,认真查看“寻宝图”内容,开启一场“寻宝”之旅。只见来自晋江市潘径实验幼儿园的王泓博在爸妈带领下,来到海上丝绸之路展厅,看到生动有趣的丝路故事,纷纷称赞此次活动既有趣又有意思。

“哇,太漂亮了。”“妈妈,赶紧来看嘉峪关。”值得一提的是,“数字艺术展”分国宝展示区、环幕影院区和五城游览区三区,以世茂集团捐赠故宫博物院院藏的《丝路山水地图》为主题,通过数字多媒体技术,互动体验图上所绘嘉峪关、沙州城、撒马尔罕城、黑楼城、天方国等五地不同的文化内涵,阐述“穿越 丝路之旅”的展览主旨。

当天,亲子家庭一边观赏博物馆,一边积极寻找闯关图上的“宝藏”,现场俨然成为一片欢乐的海洋。随后,现场还有体验盖章环节,每个小朋友拿着各种各样的章在闯关卡上盖章,不少小朋友纷纷称赞此次活动非常好玩。王泓博爸爸告诉记者,“世茂海丝馆”是一座闽南建筑风格的大型综合类博物馆。馆中珍贵传统文物与现代科技手段的融合带领大家走进了海上丝绸之路的光辉历史。



亲子家庭在博物馆寻宝。

泉州市幼小衔接研讨活动 在安海实幼举行

本报讯 幼小衔接,是幼儿成长过程中一个自然而重要的阶段,顺利实现幼儿园到小学的平稳过渡,对幼儿成长具有重要的意义。日前,泉州市基础教育教学改革“幼小衔接”专项课题“科学幼小衔接主题教研模式的构建与实施研究”开题论证暨研讨活动在晋江市安海实验幼儿园举行。

当天,晋江市安海实验幼儿园园长颜秀秀作为课题组成员代表发言。颜园长以《幼小衔接 助推无缝衔接》为题,从幼小行动、家园共育、示范辐射四个方面,简要阐述安海实幼作为省幼小衔接试点园近两年的积极探索与取得的初步成效,其前期积累的幼小衔接工作经验为今后的课题研究奠定了坚实的基础。

此次开题论证的成功举行,为课题组成员进一步明晰课题的研究思路,为下一步研究工作的开展指明了方向。

晋江市潘径实验幼儿园 幼儿围棋比赛欢乐上演

本报讯 为了弘扬中国传统文化,锻炼幼儿的专注力与思维能力,日前,晋江市潘径实验幼儿园举行幼儿围棋比赛。比赛开始,小棋手们两两相对而坐,手持棋子专心致志地下棋,不闻人声,只闻落子声,展开了激烈的“厮杀”,一个个镇静沉稳、落子迅速。一人一步,我围你突,你冲我挡!时而眉头紧锁,时而会心微笑,活泼可爱的模样流露出孩子特有的纯真……经过紧张又激烈的比赛,小棋手们收获了属于自己的荣誉!

此次围棋比赛,为幼儿提供了交流学习和切磋棋艺的平台,进一步提高了幼儿的棋艺水平。



池店镇老年朋友在社区卫生服务中心接受免费体检。

晋江市池店镇老年免费体检活动现场。

免费体检火热进行中

在镇党委政府、村两委的支持下,池店镇65周岁及以上老年人免费健康体检活动成为池店镇卫生院每年开展的惠民活动,得到辖区老年人的一致好评。

“池店镇2月18日就开始进行免费体检活动,共计进24个村+1个社区,预计本月20日结束,大家不要错过!”池店镇卫生院副院长陈银霞介绍,本年度第一轮的老年人免费体检活动已如火如荼开展1个多月,还未体检的老年人,可关注“池店在线”或“晋江市池店卫生院”公众号,了解最新的体检时间安排,积极参加体检。

也可自行到院体检

目前,池店镇各村免费的医务工作者进村开展老年体检活动排期已对外公布。老年朋友应优先选择所在村进行体检,有时间冲突的可选择临近村参加体检。体检时间一般为当天上午8:00-11:00。

“为方便不同老年人的个性化体检需求,大家除了选择参加本村集体体检,还可自行到医院体检。”陈银霞副院长介绍,为方便老年人参加体检,池店院区及桥南分院体检科定期开放65周岁及以上老年人、35岁以上定点或定期在池店镇卫生院取药的高血压、糖尿病人群免费体检(节假日除外)。老年人自行到医院体检时间分别是池店院区医院为3月1日至10月31日每周一至周五上午8:00-11:00 14:30-17:00;桥南分院医院为2月18日至10月31日每周六上午8:00-11:00。

体检前做好准备

陈银霞副院长提醒,老友出行须注意安全,建议根据自身情况由一名家属陪同前往体检,并主动告知医生既往病史,提供联系人的联系电话以便及时沟通、反馈体检结果。其中,体检结束后,老友可于10天后到相应村卫生所领取体检报告,卫生所医生将为您解读报告并进行健康指导。

体检当天早上建议空腹,已进餐的请主动告知进餐时间。高血压患者早上可以服用高血压药并喝少量的水。抽血和B超做完即可进食。请着宽松易脱的衣服,不要穿连衣裙、连裤袜。体检时间、地点可能因不确定因素发生变动,具体以最新通知为准,请及时关注。如有任何疑问,请咨询池店镇卫生院健康管理科0595-68209776。

小贴士:

注意这些体检事项

- 一、体检对象**
池店镇辖区内满65周岁以上老年人(1958年12月31日之前出生,包含外来人口);35岁以上定点或定期在池店镇卫生院取药的高血压、糖尿病人群。
- 二、体检项目**
体格检查,包括测量身高、体重、腰围、血压,以及内外五官等检查;辅助检查,包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能、空腹血糖、血脂、尿酸、心电图及腹部B超(肝胆胰脾)检查;健康咨询,包含家庭医生签约、中医体质辨识和健康指导。
- 三、需携带材料**
包含身份证、医保卡、长期服用的药品(或药盒、照片、清单)。



扫码领取:具体体检时间、地点

节气养生

春季养生有道 咱厝中医推荐三款药膳

春暖花开,美好生活,二十四节气养生课,听咱厝知名中医话你知。为弘扬中医养生与防病文化,让公众了解和掌握节气养生知识,《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设《节气养生》专栏。

本周三是清明节。你知道吗?清明是春天的第五个节气,属于二十四节气之一。那么,清明如何养生保健?本报健康融媒体平台邀请晋江市中医院副院长、中系主任医师蔡文墨为大家讲述清明节气的养生方法。

春日养生这三点需注意

第一,清明养生要注意少吃“发物”。中医认为,体内肝气在清明之际达到最旺。常言道,过犹不及,肝气过旺,不仅会对脾胃产生不良影响,妨碍食物的正常消化吸收,还可造成情绪失调、气血运行不畅,从而引发各种疾病。因此,在饮食方面,宜减甘增辛,少吃发物。所谓“发物”,如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等,这些发物应少吃或忌吃。清明可多吃山药、西红柿、土豆等食物。

第二,清明养生要忌久坐卧。清明节气是“春瘟”流行时节,人们不能坐卧过久。中医表示,“久坐伤血,久卧伤气,久立伤骨,久行伤筋,久坐伤肉。”清时节气应保持乐观的心态,可到户外散步,呼吸新鲜空气,并进行适度的健身运动。

第三,清明养生要注意作息提前。蔡文墨建议,为了让阳气更好地生发,人们可有意识地调整作息,早点起床。7时至9时是辰时,中医认为此时属胃经最旺,如不早起会导致阳气欲发而不能发,化为内火上扰心肺及脑,引起心悸、喉干、头昏、目浊等不适。因此,要尽量把自己的作息时间向前调,早起后积极进行户外活动和体育锻炼,不仅能舒筋活络、畅通气血,还能畅达心胸。

三大养生药膳推荐

说起清明的美食,很多人都会想起青团。青团子油绿如玉,清香扑鼻,咬上一口,软绵绵又甜滋滋的,深受很多人的喜爱。蔡文墨为大家推荐三道适合清明时节期间吃的美味养生药膳,分享给大家。

推荐一:黄芪山药粥

用料:黄芪15克,山药15克,粳米100克。
制作:先将黄芪清洗干净,切成片,与山药一同装入纱布袋中,放入陶器罐内,加水适量,煮1小时后,去渣取汤与洗净的粳米一同熬煮成粥即可。

点评:此粥有益气生津的功效,性平稍微偏温。适用于消化吸收欠佳、易乏力疲弱者;可用作日常保健药膳。禁忌方面,儿童食用建议去黄芪,外感发热时忌服。

推荐二:丹参枸杞粥

用料:丹参5克,枸杞子10克,粳米150克
制作:将丹参润透,切成薄片;枸杞子、粳米淘洗干净;将丹参、枸杞子、粳米放入锅内,加入900毫升水,先烧沸,再用文火炖煮35分钟,根据个人口味调入白糖即成。

点评:此粥性味平和。适用于心脑血管病患者、易疲弱者;可用作中老年人日常保健药膳。有补肝肾、明目、活血化淤的功效。

推荐三:冬瓜煮子鸭

用料:冬瓜500克,薏苡仁30克,子鸭1只,料酒6毫升,盐、味精各3克。
制作:子鸭宰杀,去毛、内脏及爪子。冬瓜洗净(带皮),切块;薏苡仁淘洗干净;子鸭、料酒、薏苡仁、冬瓜同放炖锅内,加水适量,置武火上烧沸,再用文火炖煮50分钟,加入盐、味精即成。

点评:此药膳有祛湿、消肿的功效,性味平性偏凉。适用于容易水肿者、颜面痤疮者、荨麻疹、皮肤痒痒疹液者、体质偏热者。

在这个春天里美美哒 咱厝达人分享化妆妙招

在这春暖花开的季节里,小伙伴们都喜欢外出赏花拍照,可是镜头前的照片对“大饼脸”“苹果脸”不太友好。如果说身上的肉肉可以用衣服遮挡,那么,脸上的肉肉要用什么方法修饰,除了拍照时用美颜相机修饰,还能用什么化妆技巧让圆脸显瘦?

通过妆型和妆色调整

小伙伴想要通过化妆显瘦,可用以下方法达到。逗子彩妆负责人逗子表示,想要在镜头前更有立体感显瘦,主要通过妆型和妆色调整。首先,妆型上要把脸型分为“内轮廓”和“外轮廓”;内轮廓指从额中一两边眉尾一颧骨一下巴,这个区域涵盖眉骨、鼻梁骨、颧骨、苹果肌、唇峰、下巴;只需要在这个区域做好充足底妆高光提亮及粉底遮瑕提亮,其余区域做无底妆过度即可,这样不仅可以把脸部的立体感从基层就开始提亮,也可避免底妆的厚重感,达到干净清透的状态,这个是户外妆必不可少的。

其次,妆色上要如何上好内轮廓的提亮底妆?那么,必须清楚自己的肤色是属于冷黄皮还是暖黄皮。冷黄皮的脸色通常会带有一点淡淡的粉嫩,手背伸出来也会偏粉血管偏蓝,嘴唇会有淡淡的粉紫色,这样粉底基本可以选择比自己肤色亮一点的粉色调打在内轮廓,再用高光蜜粉定妆在所有需要提亮的骨骼上,最后用矿物散粉轻定妆。暖黄皮的肤色比较通透干净,一般都比较适合穿米色系服装,手背上的血管会偏青,嘴唇是淡淡的橘色调,这类肤色可以选择浅米色、象牙色、自然色的粉底上在内轮廓,高光蜜粉及定妆手法和

冷黄皮一致。通过这样选择性的上底妆方式不仅可以让脸型更有层次和立体感,也可达到缩小脸部的效果。

巧用口红妆容更立体

逗子告诉记者,口红是一个妆容的点睛之笔。直白一点就是口红也是为了协调整体妆色,让脸妆和服装起到一个整体和谐作用。口红色选择取决于眼影色和腮红色及整体服装的重点色调(突出色、靠近脸部的上色色)。例如冷肤色调的人化了大地色(冷棕色)或者烟灰紫调的眼影,腮红用了裸粉调,那么口红可选择梅紫调或者浅粉调,这样可以让脸上的妆色更协调、更统一,也有深浅的层次感。

至于口红的涂法需要看自己的嘴唇在脸部的占比,如果嘴唇在五官的占比偏小,可以选择一些亮色调,如果占比偏大可以选择淡色、裸色,也可以用亮色调口红只涂唇中再往周边范围晕染开类咬唇妆,从而达到立体感也更加可爱。

圆脸的女生一般都偏可爱,脸部轮廓也偏曲线,同时脸型的纵向感会比较不足,如果脖子不短的情况可以选择齐肩高层次的中长发,三七分开刘海,更显轻盈透气。也可以选择低于耳垂的中短发;如果发量不是特别多的话可以



选择烫小卷扎起高马尾或者丸子头,留一点点空气刘海!

服饰可选择

波点荷叶边元素等

在服装上的选择,逗子建议

圆脸的女生可以选择一些波点、荷叶边元素及蕾丝元素的服装来协调脸型的曲线型。每年的春季都适合化一些色彩比较明快轻浅的妆容,淡粉橘色调的妆容就特别适合春天温暖的阳光。

此外,春季流行妆容化妆品的选择也要注意,粉底色尽量不选太白;眉毛流行的是根根描画的野生眉,可选择眉笔稍细而扁平型的。口红可以选择淡色或无色系唇蜜唇冻或者唇釉类。