夏季来临 做好这四“养”

情暖四季，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的知识，晋江经济报健康融媒体平台特别开设《节气养生》专栏。

明日迎来立夏，意味着夏天就要到啦！立夏时节，一起共话养生。本周，我们邀请晋江市医院康复医学科主治医师、针灸学硕士陈巧丽为大家讲述立夏节气的养生方法。

养阳和养“长”

“中医学认为，夏日属阳，阳气旺盛，正是大自然阴阳气化、阴消阳长之时，故实为养阳的大好时机，此时应平调脏腑阴阳。”陈巧丽介绍，夏日养阳的方法很简单，一是多晒太阳，尤其是在早晨太阳初升时，以吸纳阳气精微(10:00-15:00太阳猛烈时不宜晒，以防中暑)，二是早睡早起，顺应时辰，以利阴消阳长，并且巩固白天晒太阳的疗效。

陈巧丽介绍，一年四季中夏日主“长”(即“万物生长”和“生长发育”的“长”)。不论是处于生长发育时期的青少年，还是身体各组织机能完全成熟并开始走下坡路的中年人，或是历尽人间沧桑的老年人，均应多吃富含蛋白质、脂肪、多种维生素和多种微量元素的食物，并应多喝开水，适当补充植物纤维素，以满足身体的需要。

养心和养脾

“心主血脉，具有主管和推动血液在脉管中运行的功能。夏日属火，火通于心，火性为阳，阳主动；加上心为火脏，两火相遇，故易出现心悸、胸闷、胸痛、浮肿等心脏负担加重症状。因此，在夏日养心是不可少的养生关键。”陈巧丽建议，夏日养心，要保持心理平衡，得不喜，失不忧，以免劳心过度。同时，要劳逸结合，凡事尽力而为，不可对自己期望过高，做超出自己能力范围的事。要适当运动，不可一味静养，滴汗不出，与“阳气主泄”相违背，导致空调病等夏日病。应在防暑降温之余(最好在6:00-8:00和19:00-21:00)适当运动出些汗，并喝些淡盐水补充出汗丢失的盐分。要放慢生活节奏，适当参加文娱活动，如读书、看报、写字、画画、垂钓、唱歌和跳舞等，以使心情舒畅。可在医生指导下适当吃一些养心的中草药，如麦冬、红枣、莲子百合、茯苓、竹叶、远志、柏子仁等。

此外，因农历六月属五行“金、木、水火、土”中的“土”，是养脾的大好时机。为此，陈巧丽建议大家，应多吃一些具有健脾作用的食物，如西瓜、苦瓜、冬瓜、苹果、葡萄、番茄、乌梅、紫菜、鸡蛋等和中药如茯苓、山药、白术等；绿豆、扁豆、黑豆、青豆、赤小豆等豆类也有健脾作用，如出现头身困重、食欲不振、腹胀、小便色黄、舌苔白腻等脾脏气机受阻症状，可用佩兰、荷叶和竹叶煎汤当茶饮，或用白豆、荷叶和仁煲粥喝；如疗效不明显，则可在医生指导下口服藿香正气丸、香砂养胃丸等。

本期聚焦

游泳旺季来临 安全防范须知

随着气温升高，各种与水有关的项目，如划船、游泳等轮番上演，但是，游泳作为高危险性体育项目，你对于游泳、公共泳池健康的认知是否充分呢？下面，我们来听听专家怎么说。

天气渐热 游泳渐火

“五一”期间，正值春夏之交。此时虽还未彻底进入夏季，但各类戏水活动已经轮番上阵，并被广大市民所接受。划船、游泳海边游、漂流、水疗……各类戏水活动五花八门，引人注目。

“一到夏天，肯定是游泳运动最受人喜爱啦！现在家长都会带娃学游泳，因为游泳好处多，比如，可以提高心肺能力让娃强健体魄等。”在咱厝一家健身房泳池边，记者随机采访了一名带娃前来游泳的家长陈锦锦女士。她表示，这些年，游泳这一体育项目越来越火，虽然她不会游泳，但她的两个儿子都陆续跟教练学游泳，并坚持了半年多。“从冬天坚持到现在了。现在感觉周边朋友同事的小孩都很热衷于学习游泳。”当问及对于游泳健康风险的问题时，陈锦锦女士想了想，却说不出个所以然来。

游泳有何健康风险？

游泳时，泳池里的水是最主要的健康风险来源。

“泳池的水会直接与人体接触。这时，人体的代谢物，比如尿液和汗水、涂抹的防晒霜等化妆品也可能会进入池水中，为池中的微生物繁殖营造良好的生长环境。如果没有做好泳池池水的日常消毒工作，这样的池水则将成为传染疾病的源头。因此，建议大家要选择卫生条件好的游泳场馆。”咱厝一家健身房经理Marco表示。

据了解，游泳场所容易传播的传染病，以下几种最为常见：眼病，包括急性结膜炎，也就是俗称的“红眼病”，流行性角膜炎以及沙眼三类；皮肤病，包括股癣、脚气、灰指甲等；中耳炎；肠道传染病。此外，不卫生的游泳池可能会出现消毒剂含量偏低，导致泳池内细菌不断繁殖，对我们的口腔黏膜、呼吸系统、皮肤等造成伤害。

公共泳池戏水 需这样做好健康防护

夏日戏水，除了要选择水质合格的游泳场所，我们自身又该做好哪些防护措施呢？首先，要选择干净卫生的泳池。泳池的质量决定了游泳环境的好坏，一个合格卫生的泳池能尽量少地避免“氯伤害”的发生。下水前，先把身体洗干净，减少将有机物质带入游泳池中。戴上游泳镜尽量不要让脑袋浸到水里。下水后，不要在水中待太久，以免让氯水渗透至皮肤之内。游泳时间不要过长，建议游一会儿到岸上歇一会儿，游泳时间不要超过2小时。出水后，游泳之后一定要冲澡，将身体清洗干净。多喝水，加速身体新陈代谢，帮助体内排毒。

晋江市中医院五官科副主任医师彭学英医生提醒，如果你正值患病，抵抗力较差，不建议到公共泳池游泳。同时，患有严重心脑血管疾病、皮肤病、某些传染性疾病的朋友，更不应该进入公共游泳场所。

健康问答 | 读者问：助听器会越戴越聋吗？

晋江市医院(上海六院福建医院)眼耳鼻咽喉科庄建谋主任：可以说选配合适的助听器是不会加重耳聋的。有些患者反映，戴助听器一段时间后摘下来反而会觉得听力下降了，这是因为大脑听觉中枢已经适应了戴助听器后的声音，就像戴眼镜一样，长时间戴眼镜后摘下来会觉得更模糊，恢复一段时间就又好了。所以及时选配合适的助听器，可以有效保护残余听力，延缓听力进一步下降。

亲 子 驿 站

我是小老板

本报讯 “快来买玩具，买一送一。”“走过路过，千万不要错过。”……5月1日下午3时，一场别开生面的“小小老板”体验活动在晋江SM国际广场三楼精彩上演。本次活动由晋江经济报亲子驿站携手永和中心幼儿园联合开启。

当天，亲子家庭早早来到活动地点，看到早已铺好的摊位，迅速把产品摆放好，开始装饰摊位。阳光小铺、小林家摊位……琳琅满目的摊位出现在大家眼前。有的小朋友看到有顾客就站起来积极推销自己的产品，有的小朋友则是“佛”系坐着，等待顾客上门。

只见永和中心幼儿园大三班黄正祺摆好宣传海报、玩具和价格卡，挂上收款二维码后，就开启小老板体验之旅啦，没一会儿挖土机、推土机、小飞机、隧道车……一个个离开摊位，本次共卖出了8个玩具，收到29元，相当开心。

而这边，王麒雯一到摆摊场地，还没摆好玩具就迎来了小客人，她便很热情地招呼“这个玩具你要吗，只要两块钱。”两分钟内便开张了。她很兴奋地说：“我们发财啦！”在看到客流量大时，便上涨价格；看到人少时，便推出买一送一；看到没人时，更是主动走出去推销产品，当天物品共卖出119元。随着“小老板”体验活动的落幕，不少小朋友开始盘算自己的售卖“战绩”。不少家长纷纷称赞本次活动既有趣又有意义。

家长感言

大三班黄正祺家长▶ 在这场别开生面的亲子“跳蚤市场”中，孩子真实体验了买卖关系，对交易有了浅显的认识，既锻炼了语言表达、人际交往和组织应变能力，也让孩子有了初步的理财意识及人民币换算能力，更让他体验了公平买卖及劳动的快乐。不一样的体验，不一样的收获，每一次活动都是在丰富孩子的人生，感谢主办方为孩子精心策划一堂生动且颇具创意的社会实践课。

中一班杨妤恩家长▶ 带着孩子参加跳蚤市场活动是一次非常有趣的经历。在市场上，孩子可以拿着钱去买自己喜欢的东西，也可以自己出售不再需要的物品。这种过程让孩子感到非常有成就感。在观察、交流和交易的过程中，不仅帮助孩子学习到很多实用的技能，也唤起孩子对于环保和节约资源的意识。总之，这次活动最大的收获就是帮助孩子成长为更自信、独立和有思考的个体。

大一班苏榆恒家长▶ 通过这次活动，让小朋友明白劳动的艰辛和不易，也能体会耕耘后的愉悦，同时，也让小朋友明白无论做任何事情，都要有耐心。

创意彩绘 萌娃欢乐DIY

本报讯 为了锻炼小朋友的动手能力，日前，晋江经济报亲子驿站在晋江吾悦广场开展一场有趣的“DIY储蓄罐”活动，吸引众多小朋友参与。

活动中，工作人员先向小朋友介绍储蓄罐的用途。“小朋友知道储蓄罐是用来做什么的吗？”随着工作人员的提问，不少小朋友七嘴八舌地说道，“存钱。”“放东西的。”工作人员耐心地向小朋友解释道，储蓄罐用来存放你们的零用钱、压岁钱的，小朋友要养成存钱的好习惯。

紧接着，工作人员为小朋友们认真讲解了存钱罐的涂鸦技巧和步骤，小朋友们拿到存钱罐后，便开始聚精会神地构思着彩绘的色彩，拿起手中的画笔，一笔一画开始涂鸦起来。

“妈妈，这个奥特曼，我要涂成彩色。”“爸爸，这个小汽车要涂成什么颜色的呢？”……现场，小朋友，你一言我一语说起来。不少小朋友在家长的帮助下，开始认真作画，不一会儿，小汽车、小狗、小猪佩奇等一个个色彩斑斓、生动可爱的作品亮相在大家眼前。看到小朋友动手制作的作品，不少家长纷纷拿出手机拍照记录。

活动结束后，不少家长表示，这次“五一”假期给小朋友开展这么一场“DIY储蓄罐”活动，既能增进亲子感情，又能锻炼小朋友的绘画能力，一举多得，同时，绘画完的储蓄罐还能保存起来，很有纪念意义。

趣味拼图 乐享美好时光

本报讯 为了锻炼小朋友的手眼协调能力、思维能力和动手操作能力，日前，晋江经济报亲子驿站在晋江吾悦广场开展了一场“趣味拼图”活动。

立体拼图看似简单，其实对于小朋友们来说也是个不小的挑战，需要安静下来长时间思考，耐心地按照顺序拼搭才能完成。当天，小朋友在家长的引导下，仔细地将一个个拼图部件拼接、安装，搭建展于自己的拼图世界。“爸爸，这个零件要装在这里。”“妈妈，这个城堡不是这样拼。”……现场，不少小朋友积极参与到拼图中来。

拼图可是一门技术活，不仅烧脑，还锻炼动手能力。不少小朋友看着桌面上的碎片，开启一场有趣的拼图之旅。只见小朋友个个全神贯注对着图案组拼，生怕哪个形状放错了，家长则在旁边不时进行引导，顺便给孩子们普及拼图知识，大家边拼边说说自己所拼图案的特色。看着孩子们认真的样子，一旁的家长们也被感染了，仿佛看到了童年时期的自己，协助孩子一起动手拼起来，活动现场非常热闹。就这样，你一块、我一块，拼图很快就完成了，看着自己与父母共同完成的拼图，孩子们都露出快乐的笑容。不一会儿，一座座漂亮的城堡、一艘艘军舰出现在大家眼前。

此次活动的开展不仅让小朋友们在快乐中锻炼手脑协调能力，提高空间想象力，还能在玩的过程中培养立体空间组合概念、逻辑思维能力，让孩子们在玩乐中学到知识，体验了成功的快乐。

陈埭镇幼教党支部开展主题党日活动

本报讯 日前，陈埭镇幼教党支部开展“传承好家训，培育好家风”主题党日活动。当天，陈埭镇幼教党支部组织党员去中国闽台缘博物馆参观。

一张张黑白历史照片，一封封泛黄的珍贵家书，一条条处世家训，就像一帧帧历史画面在回放。党员教师驻足凝视，细细思考，不时讨论交流。

本次活动积极引导广大党员教师自觉传承与发扬革命前辈的红色家风，自觉做家庭建设的表率，把廉洁修身、廉洁齐家的要求落到实处。

金井毓英中心幼儿园开展志愿服务活动

本报讯 日前，金井镇幼教党支部开展主题党日活动，与毓英中心幼儿园团小组携手在塘东村顺隆小院组织了“毓园香韵”——第四届“书香换花香”活动，发动幼儿捐出自己闲置的书籍，与塘东村实祥幼儿园的幼儿交换一盆绿植，为他们的阅读角增添更多的书香，萌发阅读兴趣，以实际行动为群众办实事。

当天，小朋友们就带着自己精心挑选的绘本，和爸爸妈妈兴致勃勃地来到顺隆小院，阅读、参观、打卡，将图书传递给对面的新朋友，并从他们手中接过一盆盆漂亮的小绿植。

随后，小朋友们一起挑选自己喜欢的干花，制作干花书签。小小的仪式充满了大大的温暖，他们携着书香来，带着花香走，用书香传递对书的热爱。

通过书香换花香，让花香飘满毓园，也让资源共享、图书循环利用的理念慢慢浸润童心，让爱不断传递下去。

本版由本报记者吴清华 唐淑红采写