炎炎夏日 这样喝更健康

夏天到了，喝饮品的季节似乎也到了。椰汁、咖啡、冰柠檬茶、无糖可乐、带点甜味及各式水果味儿的无糖汽水……走进超市的饮品区，琳琅满目的饮料堆满了货架。然而，你知道怎么帮助孩子选择饮品吗？无糖饮料会更好吗？这份饮品选购指南请收下。

各种各样的饮品亮相

近日，记者走进咱厝某大型商超发现，各式各样的饮品被摆放在了显眼的位置。除了原本就设置好的饮品区外，超市的各个角落，似乎也能看到饮品冰柜的身影。

“现在夏天到了，很多人都会习惯性地在采购生活物资时带上自己喜爱的饮品。”正在整理饮品区堆头的大润发超市员工小蔡告诉记者，“这里基本上不需要导购的推荐介绍，消费者大多数是自助购物的。但是，我需要不定时过来查看一下。因为卖得快，所以补货一定要及时，才不会让货架显得有点空。”

记者走访发现，除了超市推出饮品外，各式各样的饮品店、便利店、快餐、餐饮店里也均出售饮品。其中，还不乏一些网红打卡点，可供人品尝时下流行的饮品，并进行拍照打卡。

饮品选购指南

伴随着天气日渐炎热，你支持让孩子喝市面销售的饮料吗？你知道该让孩子喝什么饮品好吗？针对这个问题，记者采访了咱厝灵源街道社区卫生服务中心全科主治医师施金堆，他表示，孩子渴了，首先推荐的一定还是温的白开水。过烫或是过凉的水均不可取。

此外，孩子如果想要喝甜味饮料，家长应给与及时、健康的指导，让孩子们知晓含糖饮品的危害性，并以身作则，少喝或不喝高糖饮品。根据《中国居民膳食指南（2022版）》推荐，给孩子饮水，尤其是学龄儿童，每天应饮用足量的清洁卫生的白开水。在温和气候下，轻体力活动的6岁儿童应每天饮水800毫升，7~10岁儿童每天饮水1000毫升；11~13岁男生每天饮水1200毫升，女生1100毫升；14~17岁男生每天饮水1400毫升，女生1200毫升；在天气炎热、大量运动、出汗较多的时候，应适量增加饮水量。做到定时、少量多次饮水，不等口渴后再喝水，建议每一节课下课之后可补充100~200毫升的水。

夏日健康饮品推荐

孩子们渴了，建议喝牛奶，任何时间都可以。如果是乳糖不耐受又想通过牛奶来增加自身蛋白质储存，家长则可以为孩子选择无乳糖的奶制品或酸奶。

过量饮用含糖饮料会增加患龋齿、肥胖等疾病的风险，这或许是家长们的共识，但很多人却自己难以做到。施金堆表示，如果一定要喝饮品，也可以选择自制养生花茶、水果茶等健康饮品。“喝起来不仅有天然食材自带的甜味、香味，而且搭配合理的话，还会有促进身心健康的作用。比如，夏天就可以喝些马蹄甘蔗茅根水。马蹄甘蔗茅根水具有清热解毒、消肿止血等作用，对治疗高血压、糖尿病有一定疗效。马蹄甘蔗茅根水是一种低钠盐水溶液，含有大量的钙、钾离子和氯离子，可以有效地降低血压水平，促进血液循环，预防动脉硬化和心脏病，同时还能抑制人体脂肪过多沉积。”

健康课堂

预防中风 咱厝医生有话说

医生简介

张转喜 晋江市中医院急诊医学部负责人。现任福建省中医药学会急诊分会委员，福建省中西医结合学会神经外科分会委员，福建省科普作家协会中医药科普委员会委员，泉州市中医药学会急诊分会委员兼秘书。从事急诊急救工作10余年，擅长急诊科多发、常见病的诊治，擅长急、危、重症的中西医结合救治。

每年5月25日，是世界预防中风日，那么，小伙伴又该如何预防中风呢？为此，本报记者特意采访晋江市中医院急诊医学部负责人张转喜。

防“风”于未然

据张转喜介绍，中风又称脑卒中，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞造成血液循环障碍，而引起脑组织损伤的一组疾病。脑卒中包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中又称为脑梗死，是由于脑血管堵塞、血液不能到达脑部而引起的。出血性脑卒中，是由于脑血管破裂、出血而引起的。中风发病急、病情进展迅速、后果严重，可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等。瞬间让人口眼歪斜、肢体麻木、瘫痪在床，这就是中风。中风具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高和经济负担高的“五高”特点，是我国居民健康的“头号杀手”。

张转喜强调：对于中风患者，时间就是生命！如果短时间内能发现症状，且得到及时治疗，可很大程度降低中风导致的致残率和死亡率。

不让自己的血管“添堵”

张转喜告诉记者，尽管冬季是中风的高发时期，但夏季中风风险也不容忽视。对于夏季如何预防中风，张转喜建议，夏季应充足饮水，成年人每日饮水量为1500~2000毫升，其中不包括食物中的水分，推荐饮用白开水而不是饮料。适当运动有助于降低中风风险，日常饮食应避免高脂、高糖、高淀粉的食物，夏季还可适当多吃些具有祛暑益气、生津止渴作用的食材，如莲子、百合、银耳等。

值得注意的是，夏季使用空调时，室温不要过低，以26摄氏度为宜。持续开空调的时间不要过长，还要定时开窗通风换气，避免缺氧。老年朋友，应避免突然进入空调房，或从高温室外进入室内不要立即打开空调，要给身体一个适应室内低温环境的缓冲时间。

最后，如果是正在服用降血压、降血糖和控制血脂等药物的人群，一定要做到每天按时服药，不要因为没有症状就忽视大意，“觉得是药三分毒”就不吃或少吃降压药。定期测量血压、血糖，若血压和血糖波动较大或控制不佳时，及时到医院就诊，调整药物的使用。

健康问答

地中海贫血基因携带者可以生育健康宝宝吗？

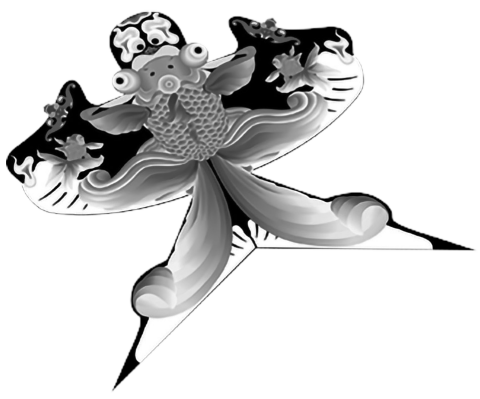
读者问：夫妇双方都是地中海贫血基因携带者，可以生育健康宝宝吗？该怎么做？

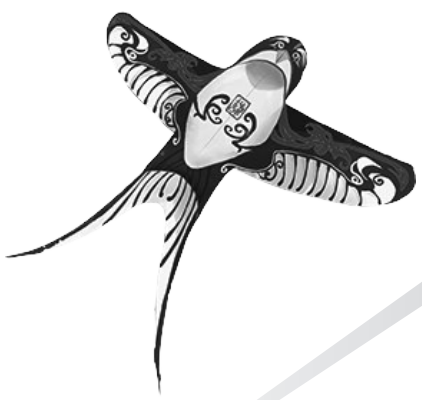
晋江市妇幼保健院婚前保健科科长林秀英答：地中海贫血分为2类，父母携带基因状况不同则会对孕育的宝宝产生不同的影响。如果夫妇双方携带的是不同类型的地贫基因，不会生育中重度地贫患儿；如果夫妇双方携带的是同类型的地贫基因，则有1/4的机率生育中重度地贫患儿。因此，夫妇双方携带同类型的地贫基因时，应在孕前做好遗传咨询，每次怀孕后都应做产前诊断。

亲子驿站

本版由本报记者吴清华 唐淑红采写

萌娃风筝DIY 共度好时光





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组织安海片区的亲子家庭到长富牛奶（安海馆）参观牛奶基地、DIY风筝。活动中，小朋友认真观看关于牛奶的科普知识及动手制作风筝，了解了牛奶、风筝等相关知识。

活动现场，长富牛奶相关工作人员把精心准备的风筝材料包分发给每个小朋友，并耐心细致地讲解风筝的发展历史、风筝绘画知识以及风筝制作过程，小朋友听得很认真。随着工作人员一声令下，小朋友拿起手中的彩笔，充分发挥自己的想象力，用画笔在风筝上勾勒出专属色彩，也将童真的梦想寄托在色彩斑斓、栩栩如生的风筝上。

“妈妈，我要把金鱼涂成黄色的。”“妈妈，我要把艾莎公主涂成粉色的。”……小朋友七嘴八舌地说道。在家长的帮助下，一只只各具特色、色彩艳丽的风筝便完成了，有五颜六色的艾莎公主、有可爱的小金鱼，还有正义帅酷的奥特曼……小朋友迫不及待地拿起自己亲手制作的风筝，去拍照留念。

另外，活动现场，长富牛奶工作人员为大家分享了牛奶的健康知识，在问答环节，小朋友跃跃欲试，积极举手发言，赢取牛奶。活动结束后，长富牛奶为每个小朋友送上一份牛奶伴手礼，深受家长称赞，不少家长表示，此次活动特别有意义，寓教于乐，让小朋友在学习中收获知识，在实践中掌握知识。通过活动，小朋友学习到不少关于牛奶的知识，还锻炼了小朋友的动手能力、绘画能力，相当不错。

趣味体能初体验

本报讯 为增强小朋友体质，提升小朋友的身体与动作发展水平，日前，晋江经济报亲子驿站组织永和、罗山片区的亲子家庭到莱德队长儿童篮球体适能运动中心（SM馆）开展一场“趣味体能”体验活动，吸引了不少亲子家庭参与。

当天，小朋友被分为两组，每组小朋友在莱德队长儿童篮球体适能运动中心教练的带领下，开启体能体验之旅。小朋友看到教室里各种独木桥、攀爬道具，双眼“放光”，个个跃跃欲试，按捺不住想要上前体验一番。随着教练一声令下，小朋友大胆地走上独木桥、攀爬障碍物等，个个活力四射、勇敢果断，就像一名小勇士。

通过连续跳、穿越障碍等一系列体育游戏的展开，小朋友兴致勃勃、在一个个趣味游戏中舒展四肢，热爱运动的天性得到了释放，充分感受到了运动的乐趣。橱窗外的家长，看到小朋友开心地体验体能活动，赶紧拿起手机拍照记录美好的瞬间。据了解，幼儿体能，是锻炼孩子身体适应环境的能力，在孩子的成长初期，规律、系统地去训练孩子每一块骨骼、每一块肌肉，也是一切专项运动的基础。

活动结束后，不少小朋友意犹未尽，还想继续体验。有小朋友惊呼“体能活动非常好玩，又有趣。”不少家长纷纷称赞，此次活动让小朋友在欢快的氛围中增强了身体素质，又开阔了视野，非常不错。苏钰琳的家长告诉记者，通过这次体能活动，小孩子收获良多，从刚开始羞涩，在莱德队长儿童篮球体适能运动中心老师和助教的带领下，开始进行爬走跳翻各种大动作训练，慢慢脸上出现了自信的笑容，让隔着玻璃在外面观看的她，顿感开心，非常感谢晋江经济报亲子驿站开展这么有趣的亲子活动。

晋江市第五实验幼儿园举行助残日系列活动

本报讯 为进一步增强广大幼儿的爱心助残意识，日前，晋江市第五实验幼儿园举行晋江市爱心格子铺第五实验幼儿园分站揭牌仪式暨“童心相连 益童前行”全国助残日系列活动。

为宣传小微公益的理念，延伸爱心格子铺的公益帮扶触角，该幼儿园设立晋江爱心格子铺分站，加大对困难青少年的帮扶力度。为了加深家长和小朋友们对“爱心格子铺”的了解，晋江团市委爱心格子铺负责人丁小婷老师为大家详细介绍“爱心格子铺”的运作机制。

与此同时，该园还开展“爱心募捐”、跳蚤市场等活动，共收到捐款11398.46元，其中，该园将善款3098.50元赠予爱心格子铺帮扶对象；还将5300元捐赠给晋江市特殊教育学校；将3000元捐赠给陈埭西滨中心小学特辅班。

据该园园长尤希凡表示，通过爱心义卖活动，让孩子学会分享、学会感恩，将快乐和幸福传递给身边的每一个人！

金井镇毓英中心幼儿园开展学前教育宣传月活动

本报讯 日前，一场福建省示范性幼儿园展示交流活动、2023年学前教育宣传月在金井镇毓英中心幼儿园开启。

伴随着孩子们一声声奶声奶气的问好声，前来交流的专家和老师有序签到后，她们漫步于充满童真的幼儿园环境中，感受浓浓的“闽南、海洋、侨乡”文化特色。

当天，该园副园长陈聪雅以《金井文化润童心 快乐游戏融美育》为题，从“确立美的元素、打造美的环境、实施美的教育”三方面向观摩教师介绍该园“美育”建设的思考和实践，让老师们进一步了解该园将环境融文化、生活美为一体、独具特色的园本课程。随后，专家和老师们分组前往不同的班级，观摩了小、中、大班展示的九个游戏活动。活动中，执教老师立足幼儿生活经验，充分利用本土资源，以丰富多彩的游戏活动提升幼儿语言表达、科学探究、审美想象、人际交往等各方面能力。

此次开放活动，充分发挥了该园的示范辐射作用，为幼教同行们搭建了互相学习、交流借鉴的平台，形成带动辐射、共同进步的良好氛围。