

本期聚焦



陈爱华

关心孩子,就从关心孩子的健康开始。6月已至,盛夏来临,此时阳气上升,人体新陈代谢旺盛,是小儿生长发育的良好时机,同时也是小儿夏季常见疾病的高发季节。因此,做好小儿夏季常见疾病的预防和生活保健十分重要。

夏日这些小儿疾病高发 咱厝医生提醒防护要点

夏季常见小儿疾病及预防措施

“夏天天气炎热潮湿,是细菌、霉菌大量滋生的时期,食物、餐具极易受污染。为此,夏季应谨防常见小儿疾病——小儿胃肠疾病。此病的临床表现多见呕吐、腹痛、腹泻、发热等。”晋江市中医院儿科主任陈爱华介绍,若小儿患胃肠疾病,应及时到医院诊治。预防小儿胃肠疾病的关键是把好“病从口入”这一关,特别要注意食品卫生。比如,吃瓜果时,一定要洗净去皮,蔬菜要洗净。在食用方法上,可以加少量的蒜泥、醋,增加食欲,促进消化的同时,还能灭菌解毒。

“除了胃肠道健康,夏日高温也容易出现小儿中暑的情况。”陈爱华表示,“很多小朋友不懂得防晒,也没有不能长时间在烈日下玩耍嬉戏的概念,如果家长、老师没有及时关注和提醒,小朋友就很容易中暑,轻则头痛、头晕、恶心、呕吐、面色苍白、皮肤多汗,重则出现高热、呼吸浅、脉搏弱、血压下降、意识不清等症状。”为此,预防小儿中暑很关键,防胜于治,平时就应注意做好预防工作。小朋友在户外活动时,要避免强烈阳光的直接照射,建议戴遮阳帽,做好物理防晒;在饮食方面,建议吃些清淡易消化的食物,饮品方面可以选择具备生津开胃、清热消暑功效的,如酸梅汤、菊花茶、绿豆汤、赤小豆汤等。

“手足口病在夏季很容易高发,患病人群一般是5岁以下的婴幼儿,其传播途径主要是呼吸道、消化道和接触。夏季,由于空气的温度很适合该病毒的繁殖和传播,因此容易传染。另外,人们穿得比较少,接触就比较直接,容易造成接触传播。”陈爱华表示,儿童的自我保护意识较差,互相之间也增加了传染的机会。因此,家长要注意这些方面的防护,尤其做好手足清洁。一旦发现患病,要及时就医,不可拖延。

意外伤害是指突然发生的各种事件或事故对人体造成的损伤,包括各种物理、化学和生物因素。其中,动物伤害、跌落、吞咽异物导致的窒息、溺水、烧烫伤等儿童意外伤害最常见。每年夏天,总能听说有儿童因溺水被夺去年幼的生命。如果在做好预防工作的同时,学会溺水现场的急救方法,可减少悲剧的发生。陈爱华表示,溺水的时候,身体会自动在某个时刻“关闭”呼吸功能,陷入假死状态,这个时候身体里还会留有一定的氧气,而较低的水温也有助于减少肌体对氧气的消耗。所以,在急救医生到来之前,做好人工呼吸和心脏按压就可能维持孩子的一线生机。

谨防儿童意外伤害

据了解,儿童意外伤害死亡,是我国5岁以下儿童死亡的重要原因之一,防范意外伤害,需要家长、学校、监护人及社会各界的高度警惕与重

健康课堂

美味樱桃吃法有讲究

在水果家族中,樱桃有“先百果而熟”之称。每年的5至7月是樱桃大量上市的季节,新采摘下来的樱桃十分新鲜、美味。樱桃好吃,也有一定的药用价值。中医认为,樱桃不仅营养丰富、酸甜爽口,而且还是食疗佳品。本周健康课堂,记者邀请晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨为大家科普这一好吃的水果的中医妙用。



食用樱桃好处多

“中医认为,樱桃性温,味甘微酸,有补中益气、祛风胜湿、收涩止痛、养颜驻容等作用。”蔡文墨介绍,樱桃含铁量极其丰富,居各种水果之首。铁是合成人体血红蛋白的原料,而妇女又以阴血为本,因此樱桃除能美肤养颜外,还可辅助治疗孕妇、乳母贫血及月经过多、崩漏等多种妇科病症。樱桃全株皆是妇科良药。取樱桃叶500克,加水煎汤坐浴,每日一次,可治阴道滴虫。将樱桃枝烧灰为末,黄酒送服,能疗妇女膝冷、痛经、小腹冷痛。用樱桃根30-60克加水煎汤服用,具有调气活血之效,善治妇女气血不和、肝经火旺、手心潮热、闭经等症。

此外,在明代药物学家李时珍的《本草纲目》中,便记载了樱桃有益气、解毒等多种药效。用樱桃100克水煎后加红糖30克温服,治风湿腰痛、四肢木、瘫痪。樱桃酒适量饮用,能活血润肤。樱桃树叶也有温胃、止血、解毒之功能。

樱桃食疗食谱推荐

“吃水果最好选应季的。当家庭采购樱桃,应多吃新鲜樱桃外,还可自己在家DIY制作樱桃的相关餐品,将这一美味以更丰富的方式呈现给自己及家人。”为此,蔡文墨推荐以下三种樱桃保健食疗食谱给大家。可制作樱桃甜汤。准备鲜樱桃2000克,白糖1000克。樱桃洗

净加水煎煮20分钟后,再加白糖继续熬煮后停火备用。每日服30-40克。此汤具有促进血液再生的功效,可用于辅助治疗缺铁性贫血。

喜欢吃面包的朋友,可自制樱桃酱来搭配吐司食用。准备樱桃1000克,白砂糖、柠檬汁各适量。选用个大、味酸甜的樱桃,洗净后分别将每个樱桃切一小口,去皮去籽;

将果肉和砂糖一起放入锅内,上旺火将其煮沸后转中火煮,撇去浮沫,在煮至黏稠状时加入柠檬汁,略煮一下,离火晾凉即成。此酱具有调中益气、生津止渴的功效,适用于风湿腰膝疼痛、四肢麻木不仁、消渴、烦热等病症。制作樱桃汁,也是一种简单、受欢迎的樱桃保健食疗方法。准备樱桃80克,冷开水1杯。樱桃洗净后

去核,放入果汁机中加冷开水搅成樱桃汁,倒出供饮(可加适量白糖调味)。此汁具有润泽皮肤的作用,可消除皮肤暗疮痕迹。最后,蔡文墨提醒大家,樱桃性温,不宜多食;热性病及虚热咳嗽者忌食;樱桃核仁含氰甙,水解后产生氢氰酸,药用时应小心中毒。一旦吃多了出现不适,可服用甘蔗汁以清热解暑。

亲子驿站

萌娃参观防震减灾科普馆



本报讯 为了进一步提高亲子家庭的防震减灾意识,增强自救自护能力,日前,晋江经济报亲子驿站组织金井、深沪等片区的亲子家庭到晋江市防震减灾科普馆参观学习防震知识,了解发生地震的征兆等。地震从哪里来的?地震发生前有什么征兆?当天,亲子家庭在防震减灾科普馆讲解员的讲解下,揭开了地震的神秘面纱。“地震是由地壳板块运动引起的。由于地球在不停地自转和公转,其内部物质也在不停地进行分异,所以,围绕在地球表面的地壳或者说岩石圈也在不断地生成、演变和运动,造成了地震。”讲解员用通俗易懂的语言向亲子家庭介绍。随后,借助声光电多媒体设备、模拟沙盘等工具,小朋友了解了地震历史、地震波的传播、地震带及地震信息查询等相关知识。在讲解员的引导下,小朋友走进“玻璃雨”,结实实地被“震撼”住了。在地震小屋,小朋友更是直观地感受到了不同的振波带来的不同震感,亲身体验到了地震来临时的“异样”感觉。“倾斜小屋”让小朋友踉踉跄跄、前仰后合,体验到了地震发生时的眩晕和行走困难。同时,现场讲解员还教大家如何系绳结及使用灭火器。“小伙伴在使用灭火器时,要对准火种的根部喷,这样才能达到灭火的效果。”讲解员一边

说,一边拿起灭火器演练模拟。在听了讲解员的介绍后,不少小朋友纷纷拿起灭火器,开始演练如何灭火。通过此次科普活动,不仅让小朋友了解了地震的形成、震前征兆、地震逃生等方面知识,同时也让亲子家庭掌握了如何在自然灾害面前临危不乱,正确开展自救互救,增加地震发生时的生存机会,有效地提高了防范自然灾害的意识和能力。不少家长纷纷称赞,此次活动是一次非常好的亲子活动,通过寓教于乐的形式,让小朋友不仅学到了很多书本以外的知识,还亲身体验到了“地震”来临,兴趣性、科普性很强,增强了预防自然灾害的知识和本领。



风筝手工DIY 共绘美好生活

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亲子家庭到长富牛奶(安海馆)DIY风筝,学习牛奶科普知识,吸引了不少亲子家庭参与。

活动现场,长富牛奶(安海馆)工作人员通过趣味活动迅速拉近了与小朋友的距离。随后,工作人员以生动有趣的问答方式向小朋友讲解了风筝的起源和历史文化、制作方法和注意事项等,把中国传统文化传递给在场的每一个人。小朋友听得津津有味、兴趣盎然,家长们也积极参与其中。

接着,工作人员向大家演示了风筝的画法,并将准备好的白底风筝、画笔发放给在场的每一位小朋友。领到材料后,小朋友都迫不及待地挥起手中的画笔,认真地给风筝涂色作画。在家长的协助下,小朋友用无限创意和五彩斑斓的颜色描绘出属于自己的彩绘风筝。经过一个小时的创作,一个个五彩斑斓的风筝制作完成,有小金鱼、小猪佩奇、小黄人、白雪公主等,一张张笑脸露出了开心的笑容。家长赶紧拿出手机拍照记录这美好的时刻。

随后,现场还开展“齐心协力赢牛奶”环节。工作人员为亲子家庭播放了有关牛奶知识的科普短片,并分享了牛奶的健康知识。在趣味问答环节上,小朋友跃跃欲试,积极举手发言。“要如何选择健康的牛奶?”“长期喝牛奶对身体有什么好处?”……通过有趣的互动问答方式,让小朋友对牛奶知识有更深刻的了解,也明白牛奶营养对身体成长的重要作用。

最后,为了活跃现场气氛,工作人员邀请每个小朋友上台合唱《挖呀挖》,跟着音乐节奏,小朋友声情并茂唱起来,惹得

现场家长频频拍手称赞。活动在一片欢声笑语中结束,长富牛奶为每个参与活动的小朋友送上一份精美的牛奶伴手礼。

不少家长称赞,本次活动开展得很有意义,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,为小朋友科普了牛奶知识,深化了健康理念。同时,现场的DIY风筝环节,既锻炼了小朋友的动手能力、绘画能力,又增进了亲子关系。萧楷楷家长表示,此次活动丰富有趣,深受小朋友喜欢,还提升了小朋友的动手能力,希望以后可以多多举办类似活动。



基本公共卫生服务便民宣传 晋边区讯

西滨镇卫生院血透室 推出免费活动



本报讯 为提高血透患者的内窥血管质量,减轻肾友的经济负担,晋江市西滨镇卫生院血液透析室开展暖心服务——为来院患者免费提供内窥红光治疗项目,更好地缓解患者疼痛,保护血管健康。

记者了解到,远红外线(FIR)波长5.6-1000μm, FIR对机体的生物光效应不只是单一的物理热效应,而过程涉及一系列的细胞分子生物学, FIR可保持细胞高数量、高活性,促进损伤自愈,血管扩张,改善微循环,增加血流量,对血液循环有良好的促进作用。在防止血管内血栓形成的同时,还能进一步增进健康、防止老化,并具有消炎、止痛的作用。

值得一提的是,本次暖心的福利活动时间为5月25日至10月1日,每周二、周四、周六下午均可预约治疗。活动地点位于晋江市西滨镇卫生院(晋江市西滨镇海滨路172号)。

Table with 2 columns: 预约咨询电话, 15959500162(血透室办公区), 15060842003(血透室刘护士长), 15060818167(血透室卢护士)

喝无糖饮料有讲究

本报讯 在市面上,我们常见的非糖甜味剂包括安赛蜜、阿斯巴甜、爱德万甜、甜菊糖、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物等。然而,0卡0糖的饮料并不是完全健康的饮料。以常用的甜味剂安赛蜜为例,这是含有氯的有机化合物,会导致身体里有机氯增高,代谢时会增加肝肾的负担,如果摄入的量大会导致肝肾疾病的发生。

日前,世界卫生组织发布了一份关于非糖甜味剂的新指南,建议不要使用安赛蜜、阿斯巴甜、糖精等非糖甜味剂来控制体重或降低非传染性疾病预防。同时,使用非糖甜味剂在降低成人或儿童的体脂率方面没有任何长期的益处,反之还可能带来潜在的不良影响,比如,若长期使用非糖甜味剂,或可增加II型糖尿病、心血管疾病的患病率,以及成人死亡率的风险。

那么,无糖饮料是不是不能喝了?非也。灵源街道社区卫生服务中心副书记施金堆建议,实在要买饮料的话,可选购碳水化合物低或含糖量低的饮料,喝完含糖饮料后注意刷牙或漱口,可增加身体活动,避免肥胖。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写

晋江市第五实验幼儿园 开展“国风”主题活动

本报讯 昨日,晋江市第五实验幼儿园开展一场“国风传雅韵 礼趣润童心”活动,让幼儿度过一个不一样的“六一”儿童节。

文艺汇演在六一班表演的《国风齐舞》中拉开帷幕。孩子们精彩的表演,表达了对节日的喜悦之情,纯真的笑脸感染着身边的每一个人,赢得在场的家长和老师的阵阵掌声。随后,各个班级轮番上演各种精彩的节目,有《少年功夫梦》《学古诗》《中国字,中国人》《古韵千年》等。除此之外,该园还开展了游园等活动,有趣味投篮、盲人敲鼓、赶小猪、丢沙包、抢椅子等。

据了解,该园通过开展丰富的“六一”活动,让小朋友感受到节日带来的快乐。

陈埭龙林中心幼儿园 开展别样“六一”活动

本报讯 5月31日,为了让小朋友度过一个别样的“六一”活动,晋江市陈埭镇龙林中心幼儿园携手陈埭滨江派出所开展一场有趣的“拔河”比赛。

伴着夏日朝阳,一场属于警察叔叔和孩子们的拔河比赛正式拉开序幕。比赛场上的孩子们双手紧握长绳,力拔千斤、同心协力;观赛台上的孩子们则负责加油打气,全力喊着“加油、加油”。比赛精彩纷呈、高潮迭起,现场也充满了欢笑声、加油声和呐喊声。而为了让小朋友们感受到拔河比赛的意义和乐趣,警察叔叔们更是使出了“浑身解数”不敢赢,最终让小朋友们赢得比赛、赢得快乐。比赛结束后,警察叔叔也借此机会给孩子们上了一堂生动有趣的安全教育课,并告诉他们:有任何困难或者危险,一定要第一时间找警察叔叔。当天,警察叔叔们卸下身上的盔甲与重担,用最柔软的一面来陪伴龙林中心幼儿园的小朋友,同他们比赛,向他们进行法制宣传,为他们送上一份特别的礼物,与他们度过一个欢乐而充实的“六一”儿童节。

东石钻石海岸幼儿园 上演第六届文化艺术周活动

本报讯 昨日,东石镇钻石海岸幼儿园以“探秘·疯狂动物城”为主线,开展《侦探集结号》《动物城大搜证》《兔窝镇的欢乐时光》《动物摩登秀》《城市微旅》等一系列庆“六一”暨第六届文化艺术周活动,用动物世界为幼儿构建一个乌托邦。

活动现场,孩子们化身兔警官朱迪,带着勇气和智慧,迫不及待地开启属于他们的真相探索之旅。在“兔窝镇”野餐趴中,孩子们尽享欢乐时光。更有来自晋江坚果实验室的“牛魔王”老师和孩子们一同开启科学奇妙探索之旅……希望通过活动,每个孩子都能和兔警官朱迪一样,成就梦想,成就自己,永远保持一颗童心,永远对世界充满热情和期待!