晚晴敬老直通车再出发

爱眼日义诊走进磁灶敬老院

敬老健康行，关爱传真情。日前，由晋江经济报《晚晴》周刊主办的“晚晴敬老爱心直通车”再次出发，携手晋江市医院（上海六院福建医院）、九三学社走进磁灶镇深坵敬老院，开展敬老公益——爱眼日专场主题活动，送医送药下基层义诊，为当地老人们送去了温暖与祝福。

情系敬老院 关注老友眼健康

6月4日（星期日）上午9点至11点，磁灶镇深坵敬老院里热闹不已。原来，这是本月晚晴敬老直通车第一站的活动现场。

“很暖心！谢谢你们的到来，院里的老人们都很期待，一大早就起来等候着啦……”一大早，还未到活动开始时间，医务工作者和志愿团队就早早到达活动现场，磁灶社区老年协会深坵分会的副秘书长，本次活动的现场负责人吴聪河一边说，一边微笑着将大家迎了进来。

据悉，本次活动共有多个环节，分别是现场健康义诊、免费测血压血糖、免费赠药、进行食品安全知识宣传。

在与老人们交流后，记者了解到，在这个敬老院里，老人们不用操心吃住问题，平时还可以和其他同伴一起聊天、跳广场舞、下棋，生活很美满。吴聪河介绍，这里共有160个养老床位，配套有医用电梯、文化礼堂、宴会厅、健身广场、棋牌室、医务室、洗衣房等。为更好地服务入住老人，社区还请来了专业的管理机构负责敬老院的日常运营。

磁灶社区老年协会深坵分会会长、敬老院相关负责人吴金顶表示，在乡贤们的资助下，磁灶社区的“老人会”给老人们带来了无微不至的关怀，使他们的晚年生活更加幸福美满。同时，医务工作者的付出和爱心，也点亮了老人们的健康生活。“本次义诊活动的开展，是关爱老人的暖心之举。老人行动不便，不能及时治疗，你们经常送医上门，实在是太感谢你们了！”

门诊服务暖心 多举措守护“睛”彩视界

据该院主任医师林水龙介绍，除本次暖心义诊活动外，医院为大力普及推广爱眼、护眼知识，还多举措并行，推出了一系列线上线下的宣传教育活动。

“今天爱眼日，你们院区也有主题活动呀！”昨日（6月6日）是第28个全国“爱眼日”，主题为“关注普遍的眼健康”。为了积极响应市卫健委的号召，提高人民群众爱眼护眼意识、健康水平和健康素养，营造全社会爱眼护眼的良好氛围，晋江市医院（上海六院福建医院）眼科在门诊综合楼二楼眼科诊区开展了一系列公益义诊活动。

“我们活动重点是着重关注儿童青少年、老年人两个重点人群，聚焦近视等屈光不正、白内障、眼底病、青光眼、角膜盲等重点眼病，大力宣传全年龄段全生命周期眼健康的重要意义。”林水龙介绍，首先，是进行健康义诊活动。“若有眼科相关疾患，可进行免费的咨询、义诊（聚焦近视等屈光不正、白内障、眼底病、青光眼、角膜盲等重点眼病）。”

此外，门诊专区还免费为儿童青少年屈光进行档案建立（包含视力、眼压、医学验光、角膜曲率及眼轴等项目）；同时，还提供了为眼底病患者行眼底相关检查（视力、眼压、验光、眼底照相等）的免费活动。

“参加了免费的眼部检查，不得不感慨现在咱厝的医疗服务及专业诊疗水平正在逐渐稳步提升。服务暖心，咨询时的解答通俗易懂，使我们对健康生活的认知更全面了。”一位学生家长在参加完活动后表示受益匪浅。

值得一提的是，晋江市医院（上海六院福建医院）还通过官方微信公众号多次宣传、推广、普及相关主题的义诊预告、主题宣教，旨在通过一系列线上线下宣传教育、义诊活动、暖心活动，来提醒咱厝市民朋友：眼睛和视觉健康问题伴随人的一生，在努力学习、工作的同时，不要忘了注意科学用眼、规律作息。让我们一起呵护心灵的窗户！

当儿童节遇见爱眼日
咱厝多家医院开展儿童爱眼活动

“宝贝，来，让阿姨看看你的眼睛。”当“六一”碰见“六六”爱眼日，咱厝多家医院紧跟节日氛围，同步开展儿童爱眼活动，通过一系列的爱眼护眼健康宣教、免费双眼视力筛查、简单的互动小游戏、赠送节日精美小礼品等方式，为宝贝们送去了一份健康护眼大礼包。

晋江市医院梅岭院区 “‘睛’彩童年”主题互动

6月3日上午，晋江市医院梅岭院区儿童保健科和预防保健科联合开展的“‘睛’彩童年”儿童节主题活动正式拉开序幕。

视力筛查、预防保健、暖心互动、阵阵亲切的关怀声……活动有序进行，现场气氛热烈。活动现场，医务工作者们正在免费为就诊患者及家属开展宣传教育活动，提供免费双眼视力筛查，并送出精美礼品。

“活动是短暂的，陪伴是长久的。”医院相关负责人表示，该院儿童保健科和预防保健科举办此次活动，旨在结合本月初的儿童节与爱眼日，通过现场面对面沟通，指导家长们更好地教育小朋友在日常生活中养成良好的卫生习惯。日后，医院将继续以护佑儿童健康为使命，陪伴快乐成长为目标，用医教结合的方式促进孩子健康成长。

内坑镇卫生院 欢乐互动免费屈光检测

“关注视力健康，共筑明亮未来。”“呵护眼睛，从小做起。”为进一步提高幼儿的眼保健知识，做到早预防、早发现、早治疗，在“6·1”国际儿童节到来之际，晋江市内坑镇卫生院党支部组织开展免费屈光检测义诊活动，党员医务工作人员参与了此次活动。

活动当天上午，该院医生为前来体检的6岁以下的幼儿提供免费屈光检测服务，并设立咨询台，为家长答疑解惑，指导他们更科学更规范地保护孩子们的眼睛；同时发放眼保健知识宣传资料，提高家长对幼儿眼保健知识的认识和重视。

为创设节日氛围，现场开展了有趣的捞小球比赛，为表现优秀的孩子发放小奖品。这一活动充分调动了幼儿们的积极性，他们兴致盎然，感受着这份节日的欢乐和温馨。

“近年来，咱厝各大医院的诊疗水平、服务能力都有了较大幅度的提升。今天能来参加本次活动，对我们家长来说，起到了更加重视儿童视力保护的作用。同时，我们和医院的医生、护士们也有了一次良好的互动。”参加本次活动的张女士笑着表示。

本版由本报记者吴清华，通讯员庄晓缨、王双华采写

守护眼健康 这份护眼宝典请查收

陈瑞也

眼睛是心灵的窗户，视力下降会有什么信号？大多数人认为的护眼举措，有什么误区？青少年该如何健康用眼？……昨日是第28个全国“爱眼日”，今年活动的主题是“关注普遍的眼健康”。记者采访发现，很多人都知道要爱眼护眼，但具体如何操作却说不出太多所以然来，甚至存在很多健康误区。为此，记者专访了晋江市医院（上海六院福建医院）眼耳鼻咽喉科护士长陈瑞也，为大家进行科普。

如何延缓孩子近视进展？

孩子近视，最心痛的不是孩子本人，更多是成了家长的心病。陈瑞也介绍，对于已经近视的孩子，如何科学控制、延缓孩子的视力进程，是家长关注的重中之重。

如果想要减少眼部的干涩与疲劳，可以遵医嘱，滴角膜营养液，并适当做眼保健操。通过自我按摩及用角膜营养液，可以增加眼窝内的血液循环，改善神经营养，这样就能排除积聚的代谢产物，达到消除眼睛疲劳和干涩的作用。

“晚上佩戴，白天摘镜。”“和隐形眼镜长得蛮相似。”“据说可以矫正孩子的视力，并且可以延缓近视的度数发展。”……角膜塑形镜也叫OK镜。伴随着健康知识的普及，很多家长也开始了解、接触到OK镜。然而，知道OK镜的好处，也要知道如何规范使用OK镜。陈瑞也介绍，“OK镜属于Ⅲ类医疗器械，必须在正规医疗机构由眼科医生验配。当孩子近视后，首次接触OK镜，佩戴上都会有一段磨合期，需要家长的指导和协助。这时，如果护理不规范，会引起结膜充血、角膜炎等症状。如果操作不当，有眼红、眼痛、过敏等症状，要及时寻医就诊。”

那么，除了食补、良好的用眼习惯、眼部护理等方式外，还有啥手段可以有效延缓孩子近视进展的吗？“户外活动的时候，阳光能刺激视网膜中多巴胺的分泌，调控眼轴增长，达到延缓近视进展的目的。”对此，陈瑞也介绍，目前来看，性价比最高的护眼方式是确保孩子们每天足量的户外活动时间。户外活动的时间越长，越有益于孩子们的视力健康，至少应每天保持40分钟至2小时的户外活动时间。运动方式上可选择羽毛球、足球、拍皮球等，当然，一些体育课上的小游戏也是不错的选择。

四个日常护眼小知识

那么，对于还没有近视的小朋友，又该如何科学护眼呢？

首先，陈瑞也建议大家要养成适当休息眼睛的习惯。在当今的信息时代，大人们都免不了每天与手机、电脑打交道，可以说是形影不离，在这期间要适当休息眼睛。一般情况下，两个小时要休息一次，可以做做眼保健操，也可以向远处眺望。

多做一个小动作也可以护眼，那就是适当眨眼睛。陈瑞也坦言，平日里保持眼皮放松，不要总瞪大眼睛，应适当眨眼，经常眨眼能够刺激眼内润滑和酶的分泌，使眼睛不干燥。一般每分钟眨眼不少于5次。经常眨眼，可以减少眼球暴露在空气中的面积和时间，避免泪液蒸发和空气中的灰尘对眼睛的侵害。

增加夏日空调房内的湿度。在夏天，空调成了家家必不可少的调温设备。但是，长时间开空调，会导致家中特别干燥，眼睛部位肌肤脆弱，就会导致缺水干燥，甚至发痒，建议在房间的每个角落放一杯凉水，来增加室内的湿度。如果是办公一族，则可以适当使用加湿器等桌面小设备。

多吃护眼食物，是很多家长倾心的护眼选择。护眼的食物，比如蓝莓可以使眼睛变得黑亮，缓解眼睛疲劳，维持正常眼压。此外，葡萄、西红柿、猪肝、蛋黄及各种新鲜的鱼，都是对眼睛有好处的食物。多吃富含维生素A和胡萝卜素的食物，也可以更好地保护视力。

健康课堂

萌娃化身“小郎中” 体验中医药文化

6月1日上午，不少小朋友在家长的带领下来到晋江市医院晋南分院中医小儿体质调理中心，近距离感受中医药文化的魅力，增进少年儿童对中医药文化的了解与认同。前来参加活动的小朋友和家长们其乐融融，该中心内充满了欢声笑语，一位家长表示：“很开心！我和宝贝一起体验了一场独特的‘中医药文化之旅’。”

小朋友体验中医药文化

为了让更多小朋友和家长们认识、了解中医文化，晋江市医院晋南分院中医小儿体质调理中心在“六一”儿童节当天举办了“庆六一，体验中医药文化”义诊活动。

活动中，该科室的赖秋敏医生为每位到场的小朋友进行体质辨识。通过为小朋友们把脉，进行亲身教学，以通俗化的语言讲解中医药故事，让小朋友们在活动中熟悉中草药，感受中医药传统文化魅力。

“今天，我们主要是根据孩子当前的个人身体情况，对其进行耳穴贴压治疗或者艾灸、穴位贴敷等中医调理身体的手段，促进其身体健康。活动中，我们也有为孩子和家长讲解耳穴贴压技术的原理、好处及注意事项。”赖秋敏欣慰地表示，“很开心，到场的小朋友及家长对于中医特色外治疗法很感兴趣，认为祖国医学文化既神奇又有趣。”

“中药味香香的！”“今天认识了好多医生护士哥哥姐姐，以后长大了我也想当可以帮助人的医生！”……活动中，小朋友们纷纷向记者表达了对此次活动的喜爱，这次活动也让他们度过了一个非常有意义的“六一”。家长陈女士表示，“平时孩子很难有机会接触这些传统中医文化，这次活动让孩子在这个特别的节日能学习、了解中医药知识，很有意义。”

什么是耳穴贴压技术

赖秋敏介绍，耳穴贴压技术是采用王不留行籽等丸状物贴压在耳郭上的穴位或反应点，通过疏通经络，调整脏腑气血功能，促进机体的阴阳平衡，达到防治疾病、改善症状的一种操作方法。该技术适用于减轻各种疾病的症状，如：失眠、疼痛、焦虑、眩晕、便秘、腹泻、月经不调、痛经、耳鸣、颈椎病、腰腿痛、肩周炎、网球肘、帕金森综合征、特发性震颤、面肌痉挛、儿童营养不良、湿疹、咳嗽、哮喘、慢性咽炎、腺样体肥大等。

耳郭局部有炎症、冻疮或表面皮肤有溃破者、有习惯性流产史的孕妇、过度疲劳或身体极度衰弱者、患有严重器质性病变和重度贫血的患者不宜施行耳穴贴压。耳穴贴压每次选择一侧耳穴，双侧耳穴轮流使用。夏季易出汗，留置时间1~3天，冬季留置3~7天。

除了大家熟知的艾灸外，中药贴敷疗法也是大众较为陌生的中医外治手段。对此，赖秋敏介绍说，“中药贴敷疗法，就是将贴敷的药物作用于患处，从而对不同的疾病、不同的症状起到治疗的作用。一般情况下，我们会为患者选定特殊的穴位进行贴敷，从而刺激穴位、疏通经络，以期达到辅助治疗疾病的目的。相对于其他疗法，中药贴敷具有副作用小、操作方便、适用于各个年龄段的优势，但是并不适合皮肤敏感的人长期使用。”

据悉，晋江市医院晋南分院中医小儿体质调理中心以传统中医药理论为指导，结合小儿自身生理病理特点，采用绿色、安全、无副作用的中医体表疗法调理小儿体质。以推拿为主，结合艾灸、拔罐、刮痧、中药贴敷、耳穴贴压等中医外治法，能有效治疗儿童常见病，如反复感冒、咳嗽、积食、厌食、腹痛、腹泻、流涎症、鼻炎、湿疹、腺样体肥大、多汗、盗汗、夜啼、磨牙、假性近视、抽动症等病症。

节气养生

芒种节气话养生

医生简介

李梅花，晋江市池店镇卫生院中医馆科室负责人，中医师，福建省针灸学会委员，泉州针灸学会委员，中国中西医结合医学美容分会中枢调理学会秘书。擅长运用整脊技术解决常见颈肩腰痛及头晕头痛、胸闷、肠易激综合征、痛经等。同时兼学产后康复、产后普拉提，解决产后盆底松弛、腹直肌分离、骨盆长短腿矫正、体质调理等。

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。

6月6日，我们迎来芒种节气。同时，这也是夏天的第三个节气。芒种节气如何养生保健？本报健康融媒体平台邀请晋江市池店镇卫生院李梅花医生为大家讲述芒种节气的气候特点、养生方法及药膳推荐。

芒种节气知多少

芒种节气有何特点？《月令七十二候集解》记载：“芒种，五月节。谓有芒之种谷可稼种矣。初候，螳螂生。二候，鴂始鸣。三候，反舌无声。”芒种时节，气温逐渐升高，盛夏大幕开启。此时地面阳热已满，阳气大壮，气血旺于心经，心火旺盛，容易心火亢盛，元气消耗大，汗易外泄，耗气伤津，从而心烦、心悸、失眠、多梦。芒种要清心经，才能清凉度夏。

在闽南，我们还有这样一句俗语：四月芒种雨，五月无焦涂，六月火烧埔。意思是农历四月芒种这天如果下雨，那么五月就会多雨，到了六月天气会很炎热并且出现干旱。

可用食疗方养生

李梅花告诉记者，《圆运动的古中医学》认为，芒种夏至阳热升浮至顶，人体中下大虚。虚寒体质的人，可借这段时间旺盛的“火生土”，健脾和胃，多晒太阳，吃健脾食材，会特别壮肌肉、养血补气。

推荐黄豆苦瓜清心汤。热天，人容易心火旺盛，火毒攻心，会使人心烦、口渴、舌尖长疮或小便发黄，所以要吃点苦瓜。黄豆汤是健脾祛湿、清热解毒的，老一辈人还有用黄豆冰糖水退烧的习惯。脾胃虚寒的，可加几颗龙眼肉，益气养心血，这样汤就不会太凉，老少都可以喝。

此外，推荐瓜皮绿豆冰糖饮。选择西瓜翠衣若干，切薄片，绿豆50克，浸泡20分钟，把西瓜翠衣和浸泡好的绿豆放入锅中加入500ml清水，大火烧开，转小火2分钟即可，加入适量冰糖或红糖调味。瓜翠衣性凉清暑，绿豆甘凉消暑，佐以冰糖（体质寒者用红糖），清甜甘润，生津除烦，清火不伤正，是预防高温中暑的清爽佳饮。

起居及穴位养生

李梅花坦言，中医认为芒种时节对应人体的手少阴心经。心气不足、心血不旺时，在夏天的下午会特别容易疲累，所以夏日午觉特别重要，中午11:00至下午1:00，是心经旺盛的时间，此时宜静不宜动，使心火下降，午觉特别养心血，尤其对那些神经衰弱、失眠，或睡眠不足、心脏不好的人来说；反之，则易造成胸闷、心悸、烦躁等心火旺症候。所以，人在午时能睡片刻，对于养心大有好处，可使下午乃至晚上精力充沛。当然，午睡时间不要太长，不要超过1小时。

芒种时节，大家还可以通过按压穴位进行养生。推荐按压极泉穴（极泉穴位于人体的两腋窝正中，在腋窝下的两条筋脉之间，腋动脉的搏动之处），这是强健心脏的大穴。此外，按摩极泉穴，可通心经。按摩时，用一只手的中指指尖按压另一侧腋窝正中的凹陷处，有特别酸痛的感觉；再用同样的方法按压另一侧的穴位；先左后右，早晚各按1次，每次揉1至3分钟。

仲夏已至，北方麦黄，南方梅熟，愿君收获幸福，一路芬芳。