健康惠民直通车走进罗山
社区老友齐练八段锦

基本公共卫生服务便民宣传 惠民健康直通车

日前，本报健康融媒体平台携手晋江市疾控中心、晋江市中医院、晋江市罗山街道社区卫生服务中心公共卫生科走进罗山街道山仔社区，举办了“失智预防干预、指导老友练习八段锦”健康主题公益活动。活动不仅为近60名老人送去免费的健康义诊及中医养生科普，还有集体学八段锦、套圈赢礼品小游戏等。

中医讲座进社区

活动现场，来自晋江市罗山街道社区卫生服务中心的医生为每位老友测量血压、血糖，并对各种慢性病的防治和饮食作息进行指导。

紧接着，晋江市中医院的陈丽芬副主任医师进行现场授课，带领老友们学习中医养生保健知识。课上，她非常详细地指导大家学习夏季穴位按摩、夏季饮食和运动的方法，旨在进一步增强老友们的健康意识。

“现在老人家都比较有健康意识，对自身的健康也比较重视。课上大多听得很认真，遇到不懂的，都会提问。”陈丽芬表示，通过讲座形式，让更多人了解认识中医。

老友齐练八段锦

“健身气功八段锦，预备式，左脚开步……”伴随着音乐声响起，集体练习八段锦活动也开始了。“好的改变，正在慢慢发生。”罗山街道社区卫生服务中心公共卫生科张伟坤医生介绍，每天练习八段锦，是有效预防老年人失能失智的重要措施。这次活动，是国家预防干预老年人失能失智的试点项目，至少每月会开展一期。伴随着活动的持续推进，越来越多的老年人参与到集体锻炼中来。有的老人把视频拷贝回家，或在工作人员、家属的指导下，自行搜索八段锦视频，每天在家练习。

居民郭玉玺表示，“不只是我，就连我们家里阳康后的年轻人，也无法暴汗运动。舒缓优美、活动量温和且不受时间场地限制的八段锦，就成了我们一家人健身的共同选择。”

“医生说了，练习八段锦既能强身健体又有效预防老年人失能失智。”居民蔡淑煌表示，自己在参加这场活动后，感觉幸福感满满，“又能学操，又能看病，还能学中医知识。很开心，感谢医生朋友、志愿者们及你们媒体朋友的关心和支持！”

健康课堂

夏天如何预防空调病 咱厝医生来支招

■ 医生简介

黄伟荣，晋江市中医院兼职副教授、福建省中医重点脾胃病专科学科带头人、福建省基层老中医药专家师承带徒指导老师。擅长应用中医药临床经验方治疗慢性萎缩性胃炎伴癌前病变、结肠息肉术后复发等消化系统疑难杂症，在脾胃慢病的康复和中医养生方面有深入的研究。

转眼间，热情如火的夏天来了。在这闷热高温的天气里，人人都想躲在空调房里。不过，在空调房里待久了，身体会有各种不适发生，也就是我们常说的空调病。晋江市中医院脾胃病科主任黄伟荣提醒市民朋友：过于追求夏日不出汗，实际上对健康有害无益。

谨防吹出空调病

“嘴眼歪斜、容貌突然改变……”对于这一形象及健康问题，就像一根刺，深深地扎在每位面瘫患者的心中。“好几年了，到现在我还是感觉自己脸部不是很自然，右侧嘴角有些歪。”回忆起自己面瘫的经历，咱厝28岁的男子小张表示，因为长时间直吹空调，没想到自己一觉醒来，就成了“嘴眼歪斜”的“怪人”。

据了解，医学领域并没有“空调病”这个疾病，它属于一个社会学诊断病名。一般来说，人们会将与空调相关或是因为空调引起的疾病，简称为“空调病”。除了上述提及的面瘫，常见的“空调病”还有头痛头晕、胸闷气短、关节酸痛、失眠疲劳、膝盖发冷、鼻塞流涕等症状。

夏天不出汗弊病多

“现在很多人上班都在空调房里，一整天忙碌完回到家，洗个澡，就继续开空调睡觉。基本没有出汗的时间和空档。”黄伟荣介绍，夏天不出汗会出现皮肤问题、降低机体免疫力、增加肾脏负担等危害。“汗水中有99%的水和1%的尿素、乳酸等成分，出汗是一个排毒的过程，夏天不出汗会使毒素堆积于体内无法排出，久而久之增加了肾脏的负担。”

此外，夏季不出汗，四季少运动，三餐多油腻，富余的能量就转化为多余的脂肪，充到皮下则身躯肥胖，塞到腹部就会长将军肚，漫进血液便形成高脂血症，粘到血管就发生动脉硬化，填到肝脏则形成脂肪肝，累坏胰腺就会患上糖尿病。

热水泡脚 有助出汗

“养生要适应大自然的规律，该出汗时就出汗。因为出汗既能排走体内毒素，又能调节体温。傍晚出门走一走，微微出汗对身体好。”黄伟荣建议，如果你在夏天长时间没有机会出汗，可以适当进行运动，使机体出汗。经过运动调整后，症状未见好转者，可尝试在夏天进行热水泡脚。

或许有人会疑惑：夏天这么热还泡脚，会不会反而影响身体健康，让自己“热过了头”？对此，黄伟荣解析说，“热水泡脚具有健脾、除湿、通经、利水等作用。现代人在夏日没机会出汗，热水泡脚是缓解这一问题的一种方式。但是中医认为，汗是津液所化生，津血同源，汗出太多耗伤气血，损伤阳气。因此，大家在夏天泡脚时，也不必过于追求水温及泡脚的时长。晚睡前可用40℃左右的热水泡脚10~15分钟，水面没过脚踝为宜，后背感觉热烘烘即可。”

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

晋江市第二医院（安海医院）儿童健康体检享优惠

本报讯 2023年的暑假即将到来，为做好儿童健康管理，进一步推动医防融合，促进儿童健康发展，晋江市第二医院（安海医院）推出了以“关注儿童健康，阳光快乐成长”为主题的体检优惠活动。

据悉，本次暑假“儿童健康管理”体检优惠活动的对象为14周岁以下儿童。活动时间为6月6日至8月31日。各位家长朋友关注起来吧！

儿童体检送福利

活动期间前往晋江市安海医院文博楼3楼健康管理科开单即享：

●**福利一** 健康体检8折优惠

●**福利二** 儿童生长发育筛查套餐6折优惠

●**福利三** 赠送视力检查、口腔检查（龋齿）、耳鼻喉检查、脊柱侧弯检查

暑假期间更有儿童生长发育、眼科等专科医师在健康管理科开展义诊、咨询活动（详情请关注安海医院微信公众号或咨询健康管理科）

亲子驿站

萌娃玩转垃圾分类

本报讯 为了增强小朋友的环保意识，传播绿色、低碳、环保理念，日前，晋江经济报亲子驿站在晋江SM国际广场三楼开展一场“学习垃圾分类知识 DIY环保材料”活动。

活动从学习垃圾分类知识开始。小朋友看到桌上摆放着红、黄、绿等颜色的垃圾桶，纷纷询问家长，为什么垃圾桶会有不同的颜色？“因为不同颜色的垃圾桶代表它所装的垃圾是不同的。”不少家长耐心地向小朋友解释道，垃圾分为不同种类，有可回收垃圾、厨余垃圾、有害垃圾等。同时，还教小朋友认识垃圾桶上的标志及如何区分各种垃圾。“妈妈，过期的药品是有毒的，要放在红色的桶里。”“吃剩的菜，要放在绿色的桶里。”……现场，小朋友沉浸式学习垃圾分类知识。

紧接着，小朋友开启一场“DIY环保”之旅。活动中，小朋友和家长齐心协力，相互配合。小朋友充分发挥自己的想象力，将桌上的瓶子、纸盒等物品进行加工，现场气氛热闹非凡。原本平淡无奇的杯子，华丽变身成一件件新奇的艺术品。

值得一提的是，现场还有绘本阅读区、跳蚤市场等。“妈妈，我要看这本小红帽。”“爸爸，我想看安徒生童话。”……小朋友在家长的陪同下，坐在帐篷里认真阅读各种绘本。

当天，跳蚤市场环节吸引不少小朋友关注。“走过，路过，千万不要错过。”“快来买，现在玩具推出买一送一。”“不买不要紧，可以来看看。”……现场，不少小朋友卖力吆喝，吸引不少人前来围观。活动在一片欢声笑语中结束，不少家长称赞此次活动内容很丰富，让小朋友玩得很开心。

家长感言

刘家怡家长：这次活动很不错，活动环节设置得很合理，有学习垃圾分类知识、DIY环保、亲子阅读等，每一个环节都很有趣，既让小朋友学会如何分类垃圾，又锻炼动手能力。

颜嘉洛家长：这次活动很有趣，通过各种形式向小朋友传递有关垃圾分类的小知识，提高他们对垃圾分类的认知，帮助他们养成垃圾分类的良好习惯。

蔡嘉澍家长：这次活动形式很新颖，让小朋友在玩乐中，了解了垃圾的分类，明白了垃圾分类的重要性，认识到垃圾分类与保护环境的重要性。同时，现场还有DIY环保、亲子阅读等活动，培养小朋友的动手能力，养成阅读的好习惯。

亲子家庭欢乐风筝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组织陈埭片区的亲子家庭到长富牛奶青阳馆参观牛奶基地、DIY风筝，吸引了不少亲子家庭参与。

活动现场，长富牛奶工作人员用通俗易懂的语言向亲子家庭讲解有关风筝的相关知识。据了解，风筝作为非物质文化遗产之一，有着悠久的历史。小朋友听得津津有味，对工作人员提出的问题，积极回答。随后，工作人员为小朋友分发DIY风筝的材料包。随着工作人员的一声“开始”，小朋友有序地挑选自己喜欢的图案，有美人鱼、传统纸鸢、长发公主、蝴蝶等，一场风筝DIY正式开启。只见小朋友拿起画笔，蘸上颜料，充分发挥想象力，描绘出五彩风筝，画出多彩的童年，现场洋溢着自由创作的幸福感。

“妈妈，小龙虾是红色的，我要把它涂成红彤彤的。”“爸爸，我要给小金鱼涂点黄色。”……现场，有的小朋友专心致志地画画，有的小朋友则当起“甩手掌柜”，看着家长画。不一会儿，一只只五彩斑斓的风筝亮相在大家眼前，小朋友纷纷拿起自己的风筝，与之拍照留念。

为了让小朋友对牛奶知识有更深的了解，现场还播放牛奶知识科普短片。值得一提的是，现场的齐心协力赢牛奶环节深受小朋友喜爱，“喝牛奶对身体有什么好处？”“买牛奶要注意哪些？”……每个小朋友听到问题后，纷纷举手踊跃回答，赢取牛奶礼。

最后，小朋友一起上台合唱《听我说谢谢你》。伴随着音乐，小朋友跟着节拍，有节奏地哼唱。家长看到这一幕，赶紧拿出手机拍照留念。活动结束后，不少小朋友意犹未尽，纷纷直呼：“活动太好玩了。”

家长感言

丁凯俊家长：这次活动有趣又好玩，现场有DIY风筝、趣味问答、唱歌等环节，每个环节都深受小朋友喜爱。这次活动既能锻炼小朋友的动手能力，又能开阔他们的视野。

林紫煊家长：非常感谢亲子驿站开展这类很有意义的活动，这既能锻炼小朋友的绘画能力，又能增进亲子感情，让家长在陪伴中，感受孩子的成长。

蔡子钰家长：这种寓教于乐的方式，让小朋友在玩乐中，学习了风筝、牛奶等知识，同时也增强了动手能力。希望以后多多开展类似活动。

晋江市东石镇中心幼儿园十周年生日会温馨上演

本报讯 日前，晋江市东石镇中心幼儿园开启一场“十周年生日会”活动。为了让小朋友度过不一样的生日会，该园将小朋友的一百种生日心愿进行梳理与融合，策划“愿·沐光而行”“梦·肆意生长”“想·熠熠闪光”“成·花开有期”“真·织就美好”五大美好心愿，并以“童心耕植 如期而至”为主题，开展系列活动。

当天，活动以该园师生自主创编的四季主旋律节目——《春之舞》《夏之乐》《秋之歌》《冬之颂》拉开帷幕。各个班级的小朋友带来各种精彩的节目，有《精舞门》《彩虹的微笑》《浪漫樱花》等。

据晋江市东石镇中心幼儿园园长蔡冬雅介绍，此次开展生日会活动，想让东幼萌娃在活动中体验、感知、探索，用质朴的方式，享受着生日的喜悦，度过美好一天。

安海苗苗中心幼儿园第八届艺术节精彩落幕

本报讯 缤纷的6月，七彩的童年。日前，安海镇苗苗中心幼儿园举行表彰大会暨第八届艺术节闭幕式。当天，有颁奖仪式、精彩的表演。

此次艺术节，该园的萌娃和家长们结合“咱厝童谣剧场”，将废旧材料变成了一件件童趣盎然的服装。闽南童谣是童年的记忆、习俗的传承，也在孩子们心中埋下种子。瞧！小朋友为大家带来了精彩的表演《安海小吃》。攻炮城是安海元宵节特有的传统习俗，当天萌娃带来精彩的舞蹈《攻炮城》。

据悉，苗苗中心幼儿园已持续开展了八届艺术节，通过形式多样的艺术活动，既提升了幼儿鉴赏美、创造美的能力，又增强了亲子间的互动情感。

本版由本报记者吴清华、唐淑红 通讯员王树良 黄铖（集美大学外国语学院）采写