

炎炎夏日 这份小儿中医保健清单请收好

夏季人体新陈代谢旺盛,是小儿生长发育的好时机。晋江市医院梅岭院区中医康复科许火燃医生提醒各位家长朋友:此时,也是一些疾病的多发季节,做好夏季幼儿保健十分重要。

冬病可在夏天做好防治

许火燃介绍,夏天,是人体阳气最旺盛的时节。他表示,《黄帝内经》中提到:“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。”因为春、夏以阳为主导,秋、冬以阴为主导,所以四时养生的总原则是春天和夏天要养阳,秋天和冬天要养阴。

“小儿虽为‘纯阳之体’,但是‘易虚易实,易寒易热’。因此,如果孩子希望在冬天时不怕手足冰冷,做个真正的‘暖宝宝’,此时,就应提前做好夏季养生保健。”许火燃说。

应适当运动

对于儿童,平时要注意些什么呢?有哪些儿童中医保健方法呢?

夏天炎热潮湿,很多家长都会选择把小孩留在室内吹风扇或空调,以免“中暑”。许火燃解析说,小儿经常进出空调房或吹风扇,风寒之邪可从毛孔而入,阻滞经络,此时就会出现头晕、头痛、食欲不振等一系列“空调病”症状。因此,建议小儿夏季也要适当到户外活动。此时可带小儿进行散步、骑单车、慢跑、打篮球等活动,以“微汗出”为度,既能增进亲子关系,又能预防夏季“空调病”。正如明代中医儿科大师万全所言“无风频见日,寒暑顺天时”。

“夏季日出时间早,日落的时间晚,白昼长,夜晚短,因此作息时间也要顺势调整。”许火燃坦言,《黄帝内经》提到夏季的中医作息规律应为“夏三月……夜卧早起,无厌于日”,故建议小儿早睡早起,以顺应自然界阳盛阴弱的变化,同时适当午睡(可在午餐后15~30分钟,时间以1小时左右为宜)以补充睡眠。此外,夏季儿童居室宜清凉、阴凉的环境,可以让小儿心神宁静。中午室外气温高于室内,宜将门窗紧闭,拉好窗帘,开空调降温。早晨、傍晚室外气温较低,宜将门窗打开,通风换气,避免长时间处于空调房中。

不宜吃寒凉食物

夏季炎热,为了解暑,我们常有饮用冷饮的习惯。但小儿先天“脾常不足”,此时家长应督促小儿不可贪食冷饮,以免损伤脾胃阳气。建议尽量不吃冰激凌、冻饮等寒凉食物和水煮鱼、炸鸡腿等温燥、辛辣的食物。可适当吃一些苦味食物,如苦瓜、苦菜等,不仅能清心除烦、提神醒脑,而且可醒脾开胃,增进食欲,但苦味多寒,进食量不宜过多。

“夏季小儿喜欢进食冷饮或饮料,虽能起到一定的祛暑降温作用,但不可大量食用,否则会损伤脾胃,影响食欲。夏季细菌、霉菌大量繁殖,应注意饮食卫生,不吃不洁、变质食物,防止病从口入。”许火燃坦言,多数儿童肌肤腠理较成人疏松,容易出汗,夏季更是如此,如果排汗不畅,容易出现痱子等皮肤疾病。所以夏季儿童衣着应以宽松、通风、透气为佳,衣料以柔软的棉、丝等易吸汗散热的材料为宜,衣服颜色宜浅,不仅能减少吸收外部热量,还可让人心情放松。另外,汗湿的衣服应及时更换,进出空调房还应注意增减衣物,避免感冒。



本报讯 “哇,投中了。”“妈妈,我套中啦。”……近日,晋江经济报亲子驿站组织安海、永和等片区的驿站家庭到晋江SM百货开启一场“趣味闯关”活动,现场有投壶、套圈等环节,让亲子家庭度过了一个美好的端午假期。

闯关活动开始,小朋友准备就绪,信心满满地迎接挑战。为了让小朋友对端午节的习俗有一个深刻的认识和了解,现场设置有关于端午节知识的问答环节。当工作人员问道:“端午节有哪些习俗?”“古人流行端午饮雄黄酒的主要意义是什么?”时……不少小朋友积极举手、踊跃回答。

紧接着,小朋友进入投壶闯关环节。投壶游戏是一种投掷游戏,也是一种文化礼仪。现场小朋友有序地排队参与投壶游戏,只见小朋友拿起“箭”往壶中扔,可惜力度不够,没有投中。由于投壶难度大,小朋友们投中一箭,边上家长就惊喜欢呼,现场其乐融融,热闹非凡。

活动现场除了有投壶游戏外,还有套圈环节。“哇,好厉害,套中啦。”“太可惜了,还差一点。”“哎,又没套中。”……套圈现场,不少小朋友七嘴八舌说道。

此外,现场的乐高体验环节深受小朋友喜爱,他们玩得不亦乐乎。看!有的拼龙舟,有的拼房子等。当天,最受小朋友喜爱的是抽奖环节,每个小朋友屏住呼吸,等待工作人员公布抽奖结果。“恭喜6号。”工作人员话音刚落,其他小朋友纷纷向6号小朋友投去羡慕的眼神。

活动结束后,不少小朋友拿着自己闯关获得的礼品,脸上洋溢着开心的笑容。不少家长称赞,活动有趣又有意义,既能让小朋友学习传统文化,又能锻炼小朋友各方面能力。

家长感言

吴梓萱家长:这次亲子驿站举办的端午节活动,非常好,现场有投壶、乐高自由体验、套圈等环节。通过活动,让小朋友明白了何为投壶及投壶的由来,在乐高体验里,小朋友学会了搭房子。现场精彩的套圈及激动人心的抽奖环节,让小朋友直呼:活动太好玩了。

刘家怡家长:这次活动环节设计得很不错,每个环节都深受小朋友喜爱。尤其是乐高体验环节,看到小朋友专心致志地拼乐高,家长脸上笑开花。此次活动,既能锻炼小朋友的规则意识和社交能力,还能开阔小朋友的视野。



医生简介

许火燃,中医主治医师,晋江市医院梅岭院区(梅岭街道社区卫生服务中心)公健部副主任兼中医康复科科长。临床十余年,具有丰富的中医康复治疗经验。

擅长:南少林正骨理筋手法,治疗颈椎病、肩周炎、网球肘、腱鞘炎、急性扭伤、腰椎间盘突出症、头痛、失眠、痛风、面瘫、颞下颌关节紊乱、骨关节病、中风后遗症、单纯性肥胖症、痛经、月经不调、胃肠功能紊乱、鼻炎、腺样体肥大、小儿厌食、抽动症、脊柱侧弯等常见病、多发病及各种疑难病。



华为全屋智能授权体验店 落户晋江喜盈门

本报讯 随着时代的发展,科技的进步,智能家居深受广大小伙伴的喜爱。日前,华为全屋智能授权体验店(晋江喜盈门)开业,为晋江消费者带来沉浸式、全面化的空间智能化体验。

据悉,本次开业的华为全屋智能授权体验店(晋江喜盈门)是福建首家别墅店,其为大家带来了全新升级的华为全屋智能4.0。在智能交互方面,为消费者提供更加完善、个性化、体贴周到的智慧体验。

该门店在空间规划上,按需求和功能等进行科学划分,包括展示区、玄关、客厅、餐厨、书房、卧室、卫浴、书房及洽谈区等区域,不断优化场景分类,提升体验动线,实现了从影音娱乐到全屋智能、兴趣爱好、生活休闲乃至智慧办公场景的延展,进一步探索了空间智能化的更多可能。

在装修与布景方面,华为全屋智能授权体验店遵循极简主义同时又不失科技感,多个智能化场景,给消费者带来了更加多元、更加直观的全屋智能体验。

据了解,华为全屋智能以HarmonyOS为基石并带来升级版1+2+N解决方案,让消费者生活更便捷、更舒适等。作为空间智能化的引领者,华为全屋智能聚焦核心交互和子系统升级,推出业界首款空间穿越屏智能中控屏S2、交互家族新朋友智能MINI,超级快控及智慧语音新升级,叠加不断扩展的鸿蒙智联生态,重构人与空间关系,实现空间交互跃变,掀起一场空间交互革命。该体验店为消费者带来全新的华为全屋智能4.0体验,迈向全屋智能未来家。同时,也将为消费者提供高品质、科技化、更专业的居住空间方案。

大手牵小手 趣味闯关嗨翻天

动动巧手 “粽”享一夏

本报讯 为了让小朋友了解端午节的传统习俗,体验包粽子的乐趣,日前,晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭到晋江吾悦广场开展一场“包粽子”活动。

活动现场,工作人员向亲子家庭介绍端午节的由来及习俗。在了解完端午节的习俗后,小朋友开始进入包粽子环节。看到晋江吾悦广场工作人员精心为亲子家庭准备的粽叶、糯米等材料,小朋友们跃跃欲试。随后,小朋友在家长的细心指导下,学习包粽子。有的小朋友根据包粽子的步骤,认真地包;有的小朋友则当起“甩手掌柜”看家长包。

折粽叶、填糯米、裹叶子、扎线,一道道工序有条不紊,家长 and 小朋友忙得不亦乐乎,现场欢声笑语、其乐融融,粽香四溢。不一会儿,一个个别样的粽子就在大家的手中“诞生”了。看着自己的作品,不少小朋友脸上露出了幸福的笑容。不少家长坦言,原本以为包粽子很简单,没想到还是一门技术活。

不少家长表示,通过开展包粽子活动,让小朋友在浓浓的节日里了解端午习俗,学习如何包粽子。同时,也锻炼了小朋友的动手能力,增进小朋友对中国传统文化的认识和了解。丁欣霖家长告诉记者,通过寓教于乐的形式,小朋友不仅对端午节有了新的认识和了解,也体验了包粽子的乐趣,非常有意义。



本版由本报记者吴清华 唐淑红、陈巧玲采写

晋江农商银行2022年度股金分红公告

各位股东：

现将2022年度股金分红实施情况公告如下：

一、分红对象

2022年6月28日登记在册的全体股东。

二、股金分红方案

以本行2022年末总股本为基数,向全体股东按每股0.09元人民币(含税)派发现金股利。

三、分红实施情况

1. 自然人股东股金分红所得按照《中华人民共和国个人所得税法》规定缴纳个人所得税,并由本行代扣代缴。

2. 法人股东现金分红资金采用转账形式划入各股东的股金分红指定结算账户;自然人股东现金分红部分代扣个人所得税后采用转账形式划入各股东的股金分红指定结算账户。

3. 股金分红方案已于6月29日实施完毕,于6月30日到达指定结算账户,特此公告。

咨询电话:0595-85683772、85639178

联系人:赖女士、陈女士

晋江农商银行
2023年6月30日

健康问答

中暑了怎么办?

读者问:感觉自己中暑专业户,动不动就会有中暑症状,自己该如何处理呢?

晋江市灵源街道社区卫生服务中心林天钉医生答:中暑严重时,通常会出现恶心反胃、头晕头痛、发热、乏力、肢体无力、心悸等不良症状。因此,如果夏季中暑了,需要及时通过合理措施治疗,这样才能避免加重症状。首先,要脱离高温环境,到阴凉的地方休息,避免身体持续受到高温的刺激而加重症状,缓解中暑引发的不良反应。其次,中暑后应该及时补充足够的水分,维持身体体液的平衡,提高身体循环功能和体温调节能力,降低身体温度,不良症状才会好转。紧接着,可以采取物理降温,对于体温高的人需要适当冷敷,除了冷敷外,也可以适当在额头、颈部涂抹清凉油、风油精等。如果症状不严重,可以遵医嘱服用藿香正气水。另外,对于症状较重的患者,应该及时按压患者的人中,同时立即拨打120急救电话,转到医院治疗。在饮食方面,中暑患者以清淡、富含水分和电解质为佳。建议多吃新鲜的水果蔬菜,多喝水,可以喝绿豆汤、凉茶、冬瓜汤等。

晋江吾悦广场 千人欢乐包粽子

本报讯 在刚刚过去的端午节,晋江吾悦广场开启一场“千人包粽子”活动,让广大消费者感受浓浓的端午氛围。

活动当天,众人齐聚在吾悦广场2号门,随着工作人员的一声令下,包粽子活动正式开启。大家撸起袖子,双手麻利地将粽叶折成漏斗状,放入红豆等佐料,用糯米压实,最后一绕一捆,一个个绿油油的粽子就成型了。现场,大家有说有笑,互相交流包粽子的技巧,沉浸在包粽子的欢乐氛围中。大家纷纷称赞,每年吾悦广场都开展包粽子大赛,非常不错,让大家真切地感受到端午节的氛围,了解端午节的由来及习俗。

此外,晋江吾悦广场开启“年中嗨购节”,各大餐饮、运动服饰等推出各种代金券,还有更多福利等着你。

亲子驿站

安海实验幼儿园开展特色传统节日活动

本报讯 为进一步推动中华民族传统文化传承与发展,弘扬传统美德,结合学园“爱国心·乡土情”第二届乡土文化进校园系列活动,日前,晋江市安海实验幼儿园开展“我们的节日·端午”主题活动。

该园总、分园全体师幼在国旗下举行了以“我们的节日·端午”为主题的升旗仪式。各班老师通过讲述故事、手工制作、观看节日视频,引导幼儿了解端午节的由来。值得一提的是,该园举行非遗项目“嗦啰嘍”进校园活动,并特邀安海霖云殿“嗦啰嘍”表演队入园表演,让师幼近距离地感受国家级非物质文化遗产的魅力。现场,采莲队的“花婆”还向幼儿介绍了“嗦啰嘍”的重要角色,并教幼儿吟唱歌曲《嗦啰嘍》,活动过程充满了欢声笑语。

通过非遗文化进校园活动,不仅让小朋友享受了传统节日带来的乐趣,也激发了其对民俗文化的喜爱和兴趣,更让小朋友感受到了传统节日的文化与魅力。

东石中心幼儿园主题毕业典礼精彩上演



本报讯 日前,晋江市东石镇中心幼儿园开启一场充满仪式感的毕业典礼。该园把毕业班老师与小朋友的毕业畅想进行梳理与融合,设计出爱·感恩·致·友谊·忆·时光·望·未来等美好畅想曲,并以“愿你有梦 星月相伴”为主题开展系列活动。

当晚,该园园长蔡冬雅为2023届200多名孩子颁发毕业证书,恭喜小朋友顺利毕业、扬帆起航。幼儿代表大三班蔡佳希小朋友与家长代表杨雅斌女士表达了对东幼老师们的感恩与不舍。同时,东幼师生自主创编的四季主旋律节目——春之舞、夏之乐、秋之歌、冬之颂精彩上演。

据该园园长蔡冬雅介绍,开展此次“愿你有梦 星月相伴”主题毕业典礼活动,希望2023届东幼毕业生,心里有梦,怀揣初心,勇往直前,一起向未来!

东石钻石海岸幼儿园共享欢乐毕业季



本报讯 近日,晋江市东石镇钻石海岸幼儿园为大班段小朋友开展一场以“奔跑吧!追风的孩子”为主题的毕业典礼。本次典礼分为“开启·与风的远行”“放飞·与风的约定”两个篇章,小朋友与家长身着正装穿过风车小道,寓意着启航未来。

接着,该园园长蔡美为全体毕业生颁发毕业证书,并为幼儿送上衷心的祝福。现场,毕业汇演节目精彩纷呈,舞台上,小朋友用精彩的舞姿和美妙的歌声,向老师表达自己的依恋、感激之情。典礼尾声,小朋友为老师献上鲜花,表达对老师的爱与感谢。最后,师生共唱《老师再见了》,将典礼推向高潮。此外,还有帐篷派对、草坪音乐会等精彩环节,让小朋友感受不一样的毕业典礼。