晋江市中医院：中医药文化义诊活动精彩上演

为进一步宣传贯彻中医药法规，擦亮“存正心、守正道、养正气”新风正气晋江“名片”，8月7日，晋江市新时代文明实践中心携手晋江市中医院在万达广场开展主题宣传教育活动，让文明之花落地生根，将医疗保健知识和贴心义诊服务送到市民群众身边。一起来看看活动现场的精彩回顾吧！

中医把脉义诊受好评

“我们也能免费体验吗？”“可以的，我们是晋江中医院的中医药文化宣传义诊，都是免费的。”活动当天，在每个摊位前，都聚集了许多前来“赶集”的居民，现场热闹非凡。

据了解，当天活动现场设有多种摊位，包含健康义诊、禁毒宣传、消防安全宣传、爱心奉茶等多种便民服务。

“请帮我把脉看看，我还是第一次体验中医义诊服务。”在现场，中医院医务人员面带微笑地服务群众。通过把脉问诊、健康检查等方式为群众答疑解惑，提供健康咨询等。

另一边，还有不少市民通过养生茶品鉴、中医服务等活动，“沉浸式”体验了中医药在医疗保健和“治未病”中的独特魅力。

急救知识普及引关注

“台风天急救指南”“泥石流来临如何躲避”……最近，极端天气中自救与互救知识频上热搜。大家对应急救护技能的关注度也越来越高。懂自救、能自救的人占比较低，洪水等灾害来袭时人们难免不知所措。如何加快推广应急救护技能？晋江市中医院的医务团队通过各种渠道，传播急救知识。

“如果是这样的情况，建议如此按压抢救……”“心肺复苏术、止血包扎术、骨折的外固定术，都属于急救时常见的治疗手段。”在急救小队的科普现场，引来不少群众的驻足停留。在现场，医务工作者发挥专业特色，耐心地为前来参加活动的群众详细介绍了心肺复苏的急救方法等救护知识，随后还在现场进行实操演练，确保群众掌握基本的应急救护与技能。

市民孙先生坦言，自己从头看到尾，甚至鼓励自己儿子也一起进行学习。“我们主动学习应急救护技能，主要也是期望在关键时刻帮助自己和他人。感谢中医院的医护团队！这样的活动真的很好。”

晋江市中医院相关负责人坦言，此次活动，现场群众参与度高、氛围浓，前来咨询就诊的群众有300余人次、发放宣传资料300余份。通过中医药文化宣传义诊活动的开展，可以促使广大群众进一步认识、了解中医药，进一步提高群众的中医药文化素养，有助于传播中医药文化。今后，晋江市中医院将持续开展中医药文化“六进”系列活动，使中医药文化更加融入群众生活，让群众感受中医药文化的独特魅力。

本期聚焦

秋天的第一杯奶茶 你喝对了吗

8月8日是立秋。立秋一到，不少奶茶爱好者们纷纷表示，要为自己爱的人安排一杯“秋天的第一杯奶茶”。那，今年的第一杯秋季奶茶，你喝了吗？要怎么喝才更健康呢？

“秋天的第一杯奶茶”备受关注

立秋一到，朋友圈、社交网络上，关于“秋季的第一杯奶茶”话题又迅速被推上了热搜。奶茶为什么让人如此“上头”？为啥“奶茶党们”一说起奶茶就开心，一喝到奶茶会特别满足？

“一天不喝奶茶，我就觉得这日子过不下去。”……记者发现，如今，奶茶，已经不仅仅是一种饮品，还可能是“打工人”的快乐续航工具，社交圈子里“社恐们”的社交工具……此外，在浏览咱厝边各大饮品店的饮品目录后，我们也不难发现，曾经高糖高脂的“甜蜜水”奶茶，已摇身一变，或多或少都打起了“低卡低糖、成分健康、祛湿刮油的养生类茶饮”的营销概念。

建议：健康喝奶茶记住这三点

“部分奶茶的咖啡因含量高到可怕，最高的一杯奶茶=4杯咖啡=8罐红牛！只要是茶，都会含有咖啡因和茶多酚，孕妇和儿童等人群不宜过多摄入，否则会引起类似焦虑的症状，如心悸、震颤、睡眠紊乱等。”国家二级营养师Lindy坦言，健康喝奶茶记住这三点。

首先，建议尽量选低糖或无糖奶茶。“与茶饮原料变得‘更养生’的趋势相同步，如今，大家更加追求低脂低糖。”市民小叶告诉记者，现在她在点奶茶时，都会特别降低糖的添加量。此外，为满足部分抗糖爱美人群的低卡需要，0卡糖更在今年收获了不少拥趸。不少饮品店也推出0卡糖的选择，消费者在点单前可以自主勾选。

其次，尽量不要选择奶盖等配料。喝奶茶最好少添加或者不添加配料。Lindy坦言，很多消费者会选择口感较好的奶盖类奶茶，但很多人并不知道奶盖类奶茶脂肪含量会高很多，热量增加。

很关键的一点，是要注意查看有没有添加“植脂末”。使用“0植脂末”的奶茶品牌，一般会在门店进行标识。当然，我们也可以自行观察店员制作奶茶的过程，看他们是加入牛奶打发，还是加入粉末进行搅拌。如果买奶茶的地方用的不是盒装鲜奶，而是粉末状产品，那就很有可能是植脂末。对市售奶茶不放心的小伙伴，可选择自己动手制作，仅需食材纯净水250毫升、牛奶250毫升、红茶5克、蜂蜜或糖适量即可。

晋江市中西医结合医院开展母乳喂养知识讲座

本报讯 8月1日-7日是第32个世界母乳喂养周，主题为“助力职场家庭，促进母乳喂养”。为响应国际母乳喂养支持的号召，共同构建母乳喂养支持环境，8月5日上午，晋江市中西医结合医院（又称“磁灶中心卫生院”）妇产科组织开展了母乳喂养知识讲座，多名孕产妇及家属到场聆听。

该院妇产科黄胜红副主任医师以《助力职场家庭，促进母乳喂养》为题，详细讲解了母乳喂养的好处、母乳保存及解冻的方法等内容，并分享了妊娠期糖尿病的相关知识，现场干货不断，大家纷纷表示收获满满。讲座结束后，现场开展了抽奖活动，并向每位孕产妇分发小手工。

据该院负责人表示，通过本次专题知识讲座，为孕产妇们提供母乳喂养的经验交流、沟通和分享平台，进一步传播科学育儿知识，普及母乳喂养知识和技巧，营造良好的母乳喂养支持氛围，提升孕产妇母乳喂养的信心。

健康问答

读者问：激光脱毛对身体有伤害吗？

晋江市第二医院（安海医院）皮肤科齐统水医生答：激光脱毛对身体一般是无害的，只要把握适当的脱毛频次，并不会影响身体健康。激光脱毛主要是应用了光热动力的原理，通过激光束进入体内的毛囊部位，对于毛囊的组织进行选择性的损伤，使毛囊的再生能力丧失，就能够达到脱毛的目的。通常一次的激光脱毛无法使身上的毛发脱除干净，需要多次才能达到永久脱毛的目的。激光脱毛后，还需要避免吃富含色素的食物。脱毛的部位可能会有疼痛，这是正常的，需要遵医嘱用药，并且注意清洁卫生。

亲子驿站

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写

萌娃探秘喜多多

本报讯 为了让小朋友了解椰果是如何制作的，日前，晋江经济报亲子驿站组织亲子家庭走进咱厝工厂——喜多多集团，探秘椰果生产制作、现场DIY等，让小朋友在游玩中学习各种知识。

“我最喜欢吃喜多多，这次可以零距离参观，实在太开心了。”当天，小朋友早早地来到喜多多集团，看到一楼展厅里摆放着各种各样的喜多多罐头，忍不住用手摸摸。对于耳熟能详的喜多多，到底是怎么产生的？大家都充满期待。“小朋友，这是我们的工厂，要制作出一罐喜多多，需要好多工序。”“喜多多集团自1997年成立以来，一直专注于椰果果粒饮料的研发和生产，是椰果品类的开创者和行业领跑者，致力于打造罐装椰果果粒饮料领航者。”随后，该公司工作人员一边介绍公司情况，一边带领亲子家庭陆续走进罐装间、包装间等。当看到一罐罐喜多多在自动化生产流水线上诞生时，不少小朋友纷纷称赞：太神奇了，原来喜多多是这样制作成的。其间，工作人员用通俗易懂的语言向小朋友讲解制作流程，不少小朋友认真聆听，有的家长还用手机拍照记录美好瞬间。

与此同时，小朋友还参观喜多多的科研室，看到专业的工作人员在研发椰果，充满好奇。为了让小朋友体验一回小小科学家，现场设有动手制作椰果实验环节。“哇，太神奇了，透明的液体变成深蓝色。”“妈妈，原来做椰果实验这么好玩。”……现场，笑声此起彼伏，俨然成为一片欢乐的海洋。

当天，还有画“喜神”环节。小朋友拿起桌上的画笔，在洁白的袋子上，涂上各种各样的颜色。“我要把‘喜神’涂成绿色的。”“我的‘喜神’是红色的。”……现场，小朋友充分发挥想象力，把白色的袋子涂成五颜六色。没一会儿工夫，一个个充满童趣的“喜神”出现在大家的眼前。绘画完成后，小朋友边欣赏自己的画作边品尝美味的椰果。“喜多多太好吃了。”来自东石中心幼儿园的李元森称赞道。

最后，喜多多还为每个小朋友送上一份伴手礼（一箱喜多多），每个小朋友脸上洋溢着开心的笑容。不少家长称赞，此次活动非常不错，通过近距离地参观学习，让小朋友们对喜多多集团所生产的产品和制作流程有了更深的了解。

家长感言

李元森家长：这次亲子驿站组织的探秘工厂活动，非常棒。现场，喜多多工作人员热情满满地接待小朋友，并引导小朋友沿着安全线进入喜多多工厂生产车间，了解他们的制作流程。在做实验环节，小朋友将喜多多椰果加入酚酞，发现透明的液体变成了深紫色，直观地体验碱性食品的化学变化。除此之外，还有DIY环节、分发礼品环节，每个环节都设计得很好。每个小朋友拿着一箱喜多多回家，特别开心，夸赞活动有趣又好玩。

吴东逸家长：这次活动非常不错。整个参观过程，井然有序，工作人员耐心又细心地讲解，同时，通过实地探秘喜多多，让小朋友了解到喜多多椰果是如何制作的，现场动手制作椰果、DIY“喜神”环节，更是锻炼了他们的动手能力。

彩绘DIY 共度美好时光

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东石片区的亲子家庭到大润发安海店开启一场彩绘DIY活动，吸引不少亲子家庭参与。

活动现场，工作人员认真地介绍此次DIY活动的要点及彩绘注意事项，每个小朋友聚精会神地听着。看着桌上的DIY材料，小朋友跃跃欲试。随着工作人员的一声“开始”，小朋友开启一场DIY之旅。小朋友按捺不住兴奋，拿起画笔认真DIY，尽情挥动手中的画笔展示着自己的创意思维，小朋友一边画着一边乐着，脸上笑开了花。“妈妈，我要把小鱼画成蓝色。”“我要把小汽车画出五颜六色。”“我要把奥特曼画成黄色的。”……现场，小朋友七嘴八舌地说道，整个场面相当热闹。

与此同时，有的小朋友认真地构思自己的画作，有的小朋友则是当起“甩手掌柜”，静静地看着家长画。不一会儿，各种各样的DIY画作展现在大家眼前。活动在小朋友的欢声笑语中落幕了，大润发为每个小朋友送上一份精美的礼物。此次活动的开展，深受不少家长称赞，他们纷纷表示，此次活动激发了小朋友的绘画兴趣，锻炼了他们的动手能力。

家长感言

颜嘉洛家长：亲子驿站每次开展的活动主题都不同，而且特别精彩，小朋友非常期待。这次通过DIY彩绘活动，既增进亲子感情，又锻炼小朋友的动手能力，值得点赞。

蔡佳桐家长：孩子平时喜欢画画，看到这次的活动招募，第一时间报名参与。活动现场，看到她非常认真选色，一笔一画地勾勒，特别欣慰。非常感谢亲子驿站，开展这么一场有意义的活动。