

本期聚焦

如何预防职业病 咱厝医生有妙招

多重因素影响职场人身心健康

“养成良好的工作习惯是职场健康的关键。”市民叶萧是一名办公室白领,她自述自己工作不到10年,却早已“收获”了不少职业病。“首先,是腰酸背痛的问题。有时忙起来,在办公室一坐,就是10个小时。不知不觉中,自己也会腰痛了。”

为了缓解自己的腰痛,叶萧前往灵源街道社区卫生服务中心的中医馆进行理疗。接诊后,该院中医

常见职场健康误区区你知

林天钉坦言,在职场健康领域,存在一些常见的误区,以下是一些职场健康误区的例子。

比如,忽视身体信号。很多人在职场上习惯忽视身体的不适信号,如疲劳、头痛、颈椎、腰椎不适等。他们可能会认为这些问题是正常的工

作压力反应,而不去采取及时有效的措施来缓解症状。然而,这种忽视往往会导致问题恶化,甚至引发严重的身体健康问题。

像叶萧这样长时间的久坐,也是不可取的。许多职场人士因为工作需要而长时间坐在办公桌前,这个习惯会导致缺乏运动、肌肉僵硬、骨骼问题等。长时间久坐还与肥胖、心血管病等健

康问题有关。因此,要重视起来,避免长时间久坐,应该适时进行走动和伸展,使得身体可以得到充分的活动。

在职场中,因为时间紧张或者饮食习惯不好,一些人常常选择快餐或便利食品当作午餐,这种饮食习惯不仅对身体健康不利,还会使人体重增加或者引发其他健康问题。另外,职场中的高压环境和工作要求可能会给人带来压力和焦虑。一些人可能会将压力压抑起来,缺乏有效的心理

调节机制。这样会导致心理健康问题的积累,如焦虑、抑郁等。因此,要有意识地进行心理调节,寻找适当的方式来缓解压力,如体育锻炼、听音乐、与朋友家人进行交流等。

当然,以上只是一些例子,职场健康误区还有许多。为了保持良好的身体和心理健康,林天钉建议市民朋友应该了解健康误区,并积极采取科学的方法来改变不良习惯,提升职场健康水平。

合理安排工作与休息时间也是职场健康的重要因素。工作时间过长会导致身体和心理疲劳,并增加患上心血管疾病等慢性疾病的风险。因此,我们应该合理安排工作时间,控制加班,保证充足的休息时间和睡眠质量。如果有必要,不妨利用一些有效的宣泄方式,如参加运动、与家人和朋友交流等,来缓解工作带来的压力。

最后,职场健康需要全员共同参与。企业应提供良好的工作环境,加强员工的健康教育和培训,鼓励员工定期体检,并建立健康档案,及时发现和防控潜在疾病。同时,员工也应该自觉关注自己的身体健康,积极参与健康活动,提高自身的身体素质和抗病能力。

健康医讯

晋江市医院两名医生 获聘福建省医学会 第五批健康科普讲师



为全面推进“健康福建”建设,打造福建省权威健康科普平台,传播科学健康知识,提升公民健康素养,福建省医学会委托科学普及分会于2019年4月组建省级权威医学科普专家团队,目前全省有308位医学专家加入讲师团并通过审核,成为福建省医学会健康科普讲师团成员。4年多来,各位讲师受邀到社区、学校、机关、企事业单位开展健康科普讲座超过2200场,参与群众达30万人次。

日前,2023福建省医学会科学普及分会健康科普能力提升培训班在福州举办。福建省医学会经过筛选,选出30位优秀专家,正式聘任为福建省医学会第五批健康科普讲师。晋江市医院(上海六院福建医院)骨科主治医师谢钦赐、晋南分院普通外科副主任医师罗金泉顺利入选,正式获聘成为福建省医学会第五批健康科普讲师。

健康问答

预防高血压 要采取哪些措施?

读者问:如何预防高血压?
晋江市医院名老中医郭为汀:预防高血压可以采取以下措施。坚持适度的体育锻炼,保持体重在正常范围内,限制高盐、高脂肪和高糖的食物摄入,戒烟限酒,减少压力和焦虑等。

冬食核桃好处多

健康课堂



冬天是一年中最寒冷的季节,人们容易感到疲乏无力。因此,在冬季保健中,合理的饮食调理非常重要。而这个季节,核桃是一种非常适合食用的坚果,它不仅美味可口,而且具有很高的营养价值和养生功效。那么,食用核桃有哪些讲究?

核桃具有多种养生功效

记者走访咱厝各大超市,均可看到核桃身影。晋江市中医院知名中医郭森仁介绍,核桃富含不饱和脂肪酸和蛋白质,这些营养物质对于维护人体健康非常重要。不饱和脂肪酸可以降低胆固醇水平,保护心血管健康;蛋白质则是构成人体细胞和组织的基本成分。此外,核

桃还含有丰富的维生素和矿物质,如维生素E、钙、锌、铁等。这些营养素对于增强免疫力、促进新陈代谢、预防贫血等都有很好的作用。

“核桃还具有润肺止咳、补肾益气、健脑益智等功效。在中医理论中,核桃被称为长寿果,因为它能够滋阴润燥、强身健体、延年益寿。”郭森仁介绍,冬天吃核桃是非常有益的,它不仅味道好,而且营养丰富,

具有多种养生功效。但是,我们也要注意不要过量食用,因为核桃中的脂肪含量较高,容易导致肥胖和其他健康问题。建议每天适量食用,最好在早餐或下午茶时间食用,以充分发挥其营养和养生功效。

养生药膳推荐

“核桃仁养生治病的药膳很多,在此也分享几例供市民朋友参考。”郭森仁坦言,治失眠,可取核桃仁20克、黑芝麻10克、大米50克,加适量水煎熬成粥;或取核桃仁5个、白糖30克,捣烂如泥,放锅内加黄酒50毫升,小火煎30分钟,分两次服用,此方尤其适用神经衰弱者。

治便秘,可取核桃仁适量,炒香研细,每晚睡前服20克;或核桃仁、松子仁、柏子仁各等份,炼蜜为丸(9克),每次服2-3丸,每日2次;或取核桃仁6克,捣烂,加适量蜂蜜调成糊状,温开水送服,每日3次;或核桃仁50克、大米100克、生姜10克,放锅内,加水慢火煮至米烂汤稠表面浮起粥油时,加精盐3克调味,每日食用。

补脑抗衰老,可取核桃仁与冰糖捣泥,密藏在瓷缸内,每次取两匙,开水冲和服用;或生核桃仁、黑芝麻各100克,将后者炒熟,与前者同研为细末,拌匀后装瓶备用,早晚各食一匙,温开水送服,有润肠美容乌发作用。此外,久服以核桃仁为主熬成的粥,能嫩肤、延缓衰老。

亲子驿站

参观派出所 “警”彩无限

本报讯 近日,来自晋江经济报亲子驿站东石片区的小朋友在家长的陪伴下来到了晋江市东石派出所石佛山警务站,探秘民警日常工作。

活动现场,石佛山警务站民警带领小朋友走进调解室、监控室等场所。在监控室,小朋友们被眼前的大屏幕吸引住。民警向他们详细介绍了监控室的职能,以及如何通过监控系统预防和打击犯罪。小朋友们听得聚精会神,不时发出“原来如此”的惊叹。

随后,小朋友们来到了民警的生活区,一睹警察叔叔阿姨的日常生活。整洁的宿舍、“豆腐块”被子,让小朋友们对警察的生活有了更加直观的认识。“哇,‘豆腐块’的被子。”“这么整齐。”……现场,小朋友纷纷发出感叹:警察叔叔阿姨太厉害了。

活动现场,民警用幽默的语言向小朋友们介绍了警械八件套,分别是:手铐、警棍、催泪喷射器、胡椒喷射剂、警用绳索、约束带、急救包和手铐。他以生动形象的语言描述了每种警械的用途,小朋友们听得津津有味。民警邀请小朋友们上前体验八件套。小朋友们纷纷举手,争相体验。在警察叔叔的指导下,小朋友们兴致勃勃地操作着手铐、警棍等警械,过了一把“警察瘾”。活动现场气氛热烈,警察叔叔与小朋友互动频繁,欢声笑语不断。警察叔叔还向小朋友们传授了一些简单的自我保护知识,教育小朋友们遇到危险时要学会拨打110报警。

为了增加活动的趣味性,民警还组织了一场模拟警察抓小偷的游戏。只见民警用手上的器械,快速地将“小偷”按倒在地上。看到警察叔叔如此神速勇敢,小朋友们拍手称赞:“警察叔叔太厉害了,我以后也要当警察。”另外,晋江市公安局出入境管理大队为亲子家庭讲述了如何办理护照证件等知识。

活动结束后,家长们纷纷表示,这样的参观活动非常有趣,让孩子们学到了很多知识,也让他们更加深刻地认识到遵纪守法的重要性。希望以后能多举办类似的活动,让孩子们在快乐中成长,培养他们良好的法治观念和安全意识。



萌娃化身“糕点师”

本报讯 近日,一场别开生面的亲子活动——“制作桃花酥”在长富牛奶安海馆举行。此次活动由晋江经济报亲子驿站组织,吸引了众多亲子家庭的参与。家长和小朋友在现场工作人员的指导下,学习了牛奶知识,体验了制作桃花酥的乐趣,度过美好的周末时光。

活动现场,长富牛奶工作人员向家长和小朋友详细讲解了桃花酥的制作过程和技巧,包括选材、配料、制作方法等。在讲解过程中,孩子们听得聚精会神,家长们也纷纷拿出手机拍照记录,为接下来的制作环节做好准备。

随后,亲子家庭开始动手制作桃花酥。小朋友在家长的帮助下,小心翼翼地称面粉、糖等食材按比例混合在一起,再加入适量的水,揉成光滑的面团。接着,大家又一起将面团分成小块,擀成薄片,用心地撒上事先准备好的桃花馅料,再将薄片卷起,用刀切成小块;最后将桃花酥放在边上的盘子里,等候工作人员将桃花酥放入烤箱进行烘烤。

紧接着,进入齐心协力赢牛奶环节。长富牛奶工作人员用浅显易懂的语言向亲子家庭介绍了牛奶的相关知识,让他们了解了牛奶的来源、营养价值及如何正确选购和保存牛奶等方面

的知识。

活动现场还为小朋友们提供了展示才艺的舞台。小朋友们纷纷上台表演了精彩的歌舞、朗诵等节目,赢得了现场观众的阵阵掌声。这些节目充分展现了小朋友们的天真烂漫和活泼可爱,为活动增色不少。

没一会儿工夫,桃花酥出炉了,活动现场弥漫着浓郁的奶香味,让人垂涎欲滴。小朋友一边品尝桃花酥,一边喝着长富牛奶,脸上洋溢着开心的笑容。活动结束后,长富牛奶为每个小朋友送上一份伴手礼,小朋友们拿着礼物开开心心地回家。

不少家长表示,这次活动很有意义,家长和小朋友在欢乐的氛围中共同体验了制作桃花酥的过程,不仅让小朋友学到了新技能,还增进了亲子之间的感情。非常期待以后有更多类似的活动开展,让亲子家庭在互动中共享美好时光。



安海实验幼儿园 举行家长开放周系列活动

本报讯 为了让家长更好地了解幼儿在园的一日生活,增进家园沟通,切实了解幼儿园的教育工作,促进家园共育,近日,晋江市安海实验幼儿园开展家长开放周系列活动,有观摩幼儿半日活动、园长接待日、专题讲座、幼小衔接等,让家长全方位、多角度、零距离地感受幼儿的成长和进步。

日前,该园党支部走进塔塔社区开展“幼小衔接”座谈活动。座谈会上,家长们纷纷说出自己对于幼小衔接的困惑。该园党支部领导班子现场解答家长们一些关于幼小衔接和家庭教育的问题。活动现场,部分家长也踊跃分享育儿故事。一个个生动的小故事里,饱含了父母对子女的爱,也是他们探索育儿之路的宝贵经验。该园园长、党支部书记颜秀贵表示,幼小衔接是一项重要工作,该园将在支部的引领下,继续探究“集团化办学背景下幼小衔接试点经验的实践研究”课题,帮助幼儿更好地适应小学的学习与生活。

开放周系列还开展家长进课堂活动,让孩子在轻松有趣的环境中拓宽了思维,学习各种卫生保健知识。

东石钻石海岸幼儿园 第五届运动会精彩上演



本报讯 近日,晋江东石钻石海岸幼儿园开展以“燃动冬日,喝彩亚运”为主题的第五届运动会。开幕式上,该园园长表示,希望全体小朋友能像运动员一样,在运动场上不害怕、不抱怨、勇于拼搏!“亚运之火”在小小火炬的手中点燃,传递着梦想,点亮了希望。本次运动会根据各段幼儿的年龄特点,设置了“海足球比赛”“定点投篮”“障碍赛跑”等一系列运动项目,旨在发展幼儿跑、跳、钻、爬、跨、平衡等运动技能。据悉,通过此次运动会,激发了幼儿爱运动的热情,让他们在游戏中强身健体,也在游戏中收获了运动的快乐和友谊的温暖。