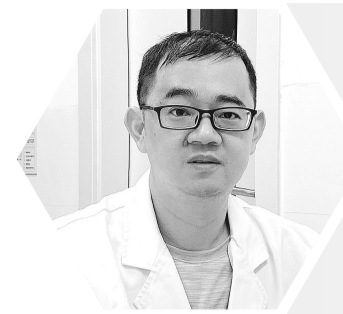


本期聚焦

如何拥有好睡眠？咱厝医生来支招



你关注过自己的睡眠状况吗？你知道良好睡眠的标准是怎样的吗？每年3月21日是世界睡眠日，2024年世界睡眠日的主题：Sleep Equality for Global Health, 我国的主题：健康睡眠，人人共享。为了让小伙伴拥有好睡眠，晋江经济报健康周刊《本期聚焦》专栏邀请晋江市医院(上海六院福建医院)神经内科施清晓医生，为大家解析睡眠的奥秘。

失眠人群日益增多

你知道吗，充足的睡眠是国际公认的三项健康标准之一，另两项是均衡的饮食、适当的运动。睡眠是每个人生命必需的过程，是一种生物节律，约占人一生中三分之一的时间。

民卫生出版社·2021)，中国成人失眠发生率为38.2%，超过3亿的中国人存在失眠(每10个人中有近4个人存在失眠)。可见，失眠人群日益增多，失眠已成为社会大众普遍存在的健康问题。值得一提的是，女性、儿童及青少年与老年人群更需要关注睡眠。女性失眠率是男性的1.4~2倍；超六成青少年儿童睡眠时间不足8小时，且仅有18.0%的青少年儿童醒后精力充沛；目前老年人群中约有

40%~70%的人存在不同类型、不同程度的睡眠障碍。施清晓特别指出，认知功能障碍患者更需要关注睡眠。研究显示，患者睡眠质量越差，认知功能也越差。

良好睡眠好处多

施清晓介绍，睡眠拥有以下作用：消除疲劳、保护大脑、增强免疫、促生长、抗衰老、更快乐、更迷人。反之，不睡觉或睡不好有何危害？“人不吃饭可活20天，不喝水可活7天，而不睡觉只能活4-5天。睡眠不足会增加冠心病患病风险。”施清晓表示，睡眠不足的危害包含头痛、情绪低落、脾气暴躁、体重增加、反应迟缓、口齿不清、学习能力降低、视物模糊、健忘、做事老出错、车祸风险高、性欲降低、更怕疼、疫苗效用减弱、易得病、胃肠出问题、心脏病风险高、糖尿病风险高、患癌风险高、死亡风险高。调查研究发现：夜间睡眠时间减少，冠心病的患病风险增加了14%(男性增加5%，女性增加18%)，睡眠质量下降，冠心病的患病风险增加了11%。

医生支招助你好眠

那么，怎么才算睡得好？充足的睡眠时间及高质量的睡眠才算“睡得好”。施清晓解析说，睡得好五个标准为入睡快，上床10分钟左右能睡着；睡眠深，呼吸深长、不易惊醒；晚上不醒转或很少醒转，无惊梦

现象，醒后很快忘记梦境；起床后精神好，心情舒畅，精力充沛；白天不困倦，头脑清醒，干事效率高。

“引发失眠的因素包含压力、环境因素、健康状况、药物等兴奋物、差的睡眠习惯等诱因。”为提高睡眠质量，施清晓建议，可从以下方面着手。首先是缓解压力，进行放松训练、深呼吸、冥想、生物反馈；其次是改善睡眠环境，比如消除噪声和气味、关灯等；此外，也可从改善健康状况着手，积极与医生沟通，寻找专业帮助；并且，建议减少药物及兴奋性物质的摄入，比如日常应减少咖啡因或酒精的摄入；最后，建议调整睡眠习惯，比如每天保持相同的睡眠时间，入住凉爽黑暗的卧室，养成睡前放松、卧室禁止使用电子产品、睡觉前2小时不运动等习惯。值得一提的是，很多人会自行在网上选购助眠保健产品。针对药物的选择，建议听从专业医生指导，接受专业治疗方案。

专家医讯

本周日省级教授坐诊 晋江市中医院

本报讯 3月24日，福建省妇幼保健院中医妇科许金榜教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间3月24日(星期日)8:00—12:00、14:30—17:30。出诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室。许金榜，医学博士、美国德克萨斯大学博士后、主任医师、硕导。主持国家自然科学基金课题2项、省级课题4项、厅级课题4项。获得国家发明专利1项；在国内外期刊发表学术论文70余篇。擅长中西医结合治疗多囊卵巢综合征、不孕不育、卵巢早衰、月经不调、习惯性流产、更年期综合征等。

电话预约挂号：0595-85674310(晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心)；公众号预约，晋江市中医院公众号—门诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—许金榜名医工作室(旧爱国楼门诊部)，建议前去就诊的患者携带好就诊卡(医保卡、农保卡)及以往病历、检查报告、体检报告等资料，以方便医师检查。

灵源街道社区卫生服务中心：义诊团队走进校园送健康“礼包”

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

医校携手，共护教师健康。为弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，灵源街道社区卫生服务中心走进群峰小学开展“学雷锋行动”健康义诊活动，为群峰小学、小池塘幼儿园的教师们送去健康“礼包”。



义诊讲座进校园

记者了解到，此次义诊活动由灵源街道社区卫生服务中心医疗服务部杨均均部长带队、康复理疗科负责人林天钉副主任为首的多名针灸推拿专业中医师到校，为教师们提供健

康讲座、健康咨询、现场针灸推拿体验等诊疗服务。活动当天，林天钉副主任先从中医对“疼痛”的认识、“疼痛”的病因病机、中医传统治疗的优势及“疼痛”的中医治法等四个方面开展疼痛康复知识讲座，让与会人员对疼痛康复有

了更全面的了解，进一步提高了教师健康生活的意识。

理疗体验护健康

紧接着，林天钉副主任和其他中医师分别为教师们进行把脉、问诊、按摩穴位及针灸等，让教师的身体

不适得到缓解，同时也为其教授日常生活中该如何自我舒缓及养成良好的健康习惯。

灵源街道社区卫生服务中心主任谢加欣表示，本次活动体现学校对教师身心健康的高度重视，也让该院医疗工作者可以发

挥专业所长、用实际行动践行雷锋精神。同时，此次活动也是该院针对“国医节”而开展的相关主题活动之一。接下来，医院还将继续发挥雷锋精神，弘扬发展中医药特色技艺，让更多人了解中医。

亲子驿站

我是小小银行家

本报讯 为了培养小朋友的财商意识，近日，晋江经济报亲子驿站组织金井毓英中心幼儿园的亲子家庭前往兴业银行(龙湖支行)体验“小小银行家”，学习金融理财知识。

当天，活动吸引了众多小朋友和家长的热情参与，现场气氛热烈。其中最引人瞩目的环节当属点钞比赛，小朋友在比赛中展示了出色的点钞技能。

在活动开始前，银行工作人员为小朋友讲解了点钞的基本技巧和方法。小朋友聚精会神地听着，纷纷尝试着练习点钞。在熟悉了点钞的基本操作后，比赛正式拉开帷幕。

比赛现场，小朋友紧张而专注地数着钞票，展示出了良好的心理素质和点钞技巧。经过激烈的角逐，数名小朋友脱颖而出成为小组冠军，获得兴业银行提供的精美礼品。看着小朋友认真又仔细地数钞票，家长赶紧拿出手机拍照记录美好瞬间。

另外，在现场，银行工作人员耐心地为小朋友讲解了关于银行的基本知识，包括银行的职能、业务种类等。“小朋友，银行主要职能是吸收存款、发放贷款、外汇交易、财富管理等服务。”银行工作人员为小朋友介绍道。小朋友听得津津有味，不时提出各种问题，工作人员都一一进行了详细解答。

“你好，我想要存钱，要如何办理？”……为了让小朋友更直观地了解银行业务，银行工作人员还特别安排了模拟办卡环节。在工作人员的指导下，小朋友体验了办理银行卡的全过程，包括填写申请表、签名等。通



过亲身体验，小朋友对银行业务有了更深刻的认识。活动结束后，银行还为每位参与的小朋友准备了一份精美的礼物。不少小朋友直呼：“活动太好玩啦！”活动结束后，不少家长纷纷称赞此次活动的形式，小朋友在实践中学习到了金融知识，提高了点钞技能。同时，小朋友对金融理财有更深的认识和了解，还培养了竞争意识和团队精神。



萌娃体验磨豆花

本报讯 近日，一群萌娃在晋江经济报亲子驿站的带领下，来到好再来固本钱餐厅，进行了一场别开生面的体验磨豆花活动。通过这次活动，小朋友不仅体验了磨豆花的乐趣，还了解了豆花制作的整个过程。

在现场，小朋友兴致勃勃地参观了好再来固本钱餐厅。好再来固本钱餐厅创始人庄固本详细地为小朋友讲解了黄豆的生长环境、种植过程及黄豆制品的制作方法。他还分享了黄豆的营养价值，让小朋友了解到黄豆富含蛋白质、钙、铁等多种营养成分，适当食用对身体健康有益。

接着，庄固本向小朋友示范了豆花的制作过程，从黄豆的挑选、浸泡、磨浆、煮浆到凝固，每一步都讲解得十分详细。小朋友兴致勃勃地观看，跃跃欲试。

在现场，小朋友在庄固本的引导下，先将泡好的黄豆洗净，然后小心翼翼地放入磨盘。随着磨盘的转动，黄豆被磨成了细腻的豆渣。小朋友看着黄豆变成豆渣，都感到十分神奇。虽然制作中有些小朋友因为用力过猛，导致豆浆四溅，但大家都乐在其中，现场气氛十分融洽。

完成磨制后，小朋友们迎来了最期待的品尝环节。他们品尝着自己亲手磨制的豆花，纷纷表示味道鲜美，口感滑嫩。在品尝的过程中，小朋友还互相交流了自己的制作心得和品尝感受。“妈妈，豆花很好吃。”“豆花太美味了，我还要再来一碗。”不少小朋友边品尝边称赞道。



参加活动的家长纷纷表示，这样的活动非常有趣，让孩子们在玩乐中学习到知识，也让他们对传统美食有了更深入的认识。有家长说：“这种实践活动非常好，让孩子们自己动手，既能锻炼动手能力，又能让他们了解到食物的来源，希望以后多举办类似的活动。”活动结束后，不少小朋友意犹未尽，沉浸在磨豆花、品尝豆花的快乐之中。

安海实验幼儿园开展省市两级立项课题开题报告会

本报讯 为了进一步把握课题研究方向，切实推进课题研究工作，晋江市安海实验幼儿园召开省市两级立项课题开题报告会。

当天，省教育科学“十四五”规划2023年“研究共同体”专项课题《基于儿童立场的幼小衔接课程教学实践研究》核心成员黄莹莹老师和泉州市教育科学“十四五”规划(第二批)课题《课程思政融入幼儿园民间手工艺活动的实践研究》课题主持人陈政老师分别作开题报告，让全体课题组成员对两个课题的研究内容、目标和研究的预期成果等有了更清晰的认识。

随后，泉州市教育科学研究院学前教育教研员蒋静芸、晋江市教师进修学校学前教育室主任苏海云对两个课题给予了充分的肯定，同时对两项课题的具体实施提出指导建议。

本次开题报告会，是对新一轮课题研究的再一次论证和指导。接下来，在全体课题组成员的共同努力下，该课题将夯实研究并结出丰硕的果实，助力推动安海实验幼儿园高质量发展。

第五实验幼儿园开展节水主题科普活动

本报讯 为增强儿童爱水、惜水、节水和保护水的意识，践行节水理念，近日，晋江市第五实验幼儿园党支部、团支部联合晋江团市委爱心格子铺爱心储蓄所开展第88期公益微课堂暨节水护水主题科普活动。

活动邀请大班段20对亲子一同参观福建省凤竹环保有限公司，了解污水处理过程，增强家长和孩子的节水护水意识，促进其养成科学用水、健康绿色的生活方式。

当天，孩子们通过观看污水处理工艺视频与污水处理厂沙盘模型，了解了污水处理的意义与基本流程，认识了污水处理的高超工艺和先进设备。随后，参观人员来到环保公益展馆，进一步了解保护环境、节约用水对地球生态与人类生命的重要性。展馆中设有许多互动性强的宣传设备，孩子们在父母的带领下，通过科普动画、互动小游戏、语音讲解等多种方式学习污水处理知识，在生动有趣的参观过程中，持续提高保护环境、珍惜用水的意识。

讲解员还为大家展示了经过污水处理工艺后得到的清水取样，让孩子们亲身体验到污水处理工艺的神奇之处，感受科学用水、循环用水的奇妙意义。

此外，现场还有手绘环保袋环节，通过这一形式鼓励孩子们使用可循环的环保袋，共同践行绿色低碳环保的生活理念。

