

本期聚焦

“红眼病”知多少

春季是红眼病的高发期。近日,晋江市爱尔眼科医院接诊了不少红眼病患者,尤其是学生和照顾孩子的家长。红眼病“看一眼”就会被传染?晋江市爱尔眼科医院院长陈三杰坦言,这是误区。近来,他们在日常门诊及相关活动中,已为不少市民详细介绍了红眼病的常见症状、治疗和预防手段,以及公众对红眼病的认识误区。

“红眼病”是急性传染病

“红眼病”是急性结膜炎的通俗说法,主要由细菌、病毒感染引起的结膜组织炎症。根据致病原因不同,可分为急性细菌性结膜炎、急性出血性结膜炎(病毒性)和其他因素引起的结膜炎。红眼病全年均可发病,多见于春秋季节,一般2

周左右痊愈。“红眼病”是一种易暴发流行的眼部传染病。主要为接触传染,即通过接触病人眼分泌物或泪水沾过的物品,如毛巾、手帕、脸盆等被传染;此外,与病人握手或用脏手揉擦眼睛等都会被传染。由于该病通过接触传染,所以对患者的毛巾、手帕、脸盆、玩具、文化用品等日常用品应予消毒。

存在不少误区

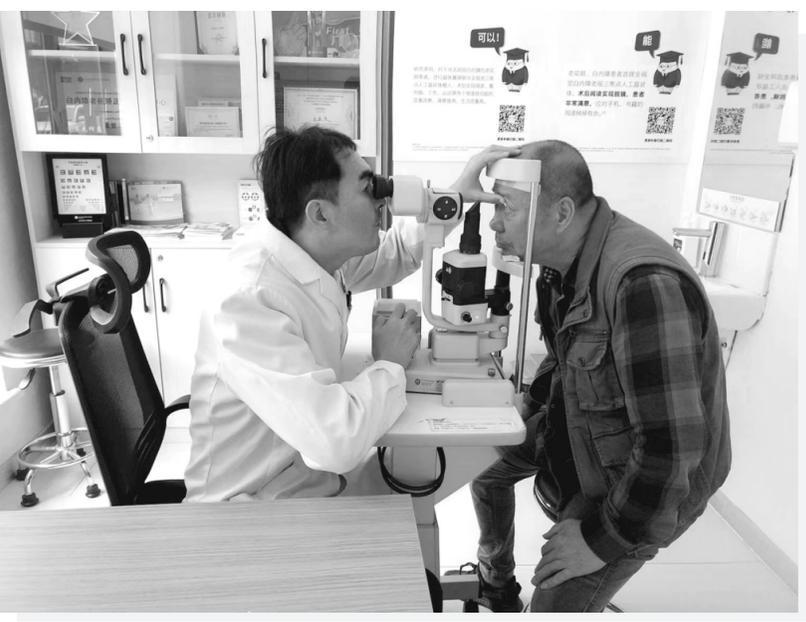
相信不少人都听过“某人得了红眼病,你看一眼红眼睛就会被传染”的说法。对此,陈三杰表示,其实,这是一种极不科学的认识。这种误解可能与红眼病传染性、传播途径多有关。但和红眼病患者对视并不会导致传染,真正需

要注意的是尽量不要接触红眼病患者,同时做好消毒隔离和个人卫生。关于红眼病的认识误区,还有不少。比如,有人认为红眼病得过一次就会有免疫力,就不会得第二次。但其实,红眼病治愈后只能获得短时间的免疫力,并不能避免重复感染。若治愈后患者免疫力低,再次接触病原体,很有可能复发。

预防“红眼病”做好这三步

陈三杰建议,当患者的眼睛出现眼红、眼痛、畏光、流泪、分泌物多等症状时,请及时就医。另外,要遵医嘱进行病因治疗。急性细菌性结膜炎根据病情的轻重选择结膜囊冲洗、局部使用抗生素眼药水和眼膏,必要时全身或联合用

药。急性出血性结膜炎暂时缺乏特殊治疗手段,以对症治疗为主,包括应用广谱抗病毒滴眼液,应用非甾体抗炎药抗炎,及时清理眼部分泌物等。普通市民预防“红眼病”,首先不要用手揉眼;其次应注意手部卫生,注意清洁手;最后就是要加强锻炼,防止风尘进入眼睛。



基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

英林镇中心卫生院 开展春游踏青活动

本报讯 为了让医院职工在繁忙工作之余感受自然之美,同时也为职工提供一个增进友谊的机会,晋江市英林镇中心卫生院工会委员会组织医院职工前往南安一旅游度假区开展以“莫负好时光,一起趣春游”为主题的春游踏青活动。 逛桃花源瀑布、走玻璃索道桥、观动物亲子园、游九龙湖……活动当天一大早,大家集中坐车出发,一路呼吸着新鲜的空气,徜徉在大自然的怀抱中。最后,在一片欢声笑语中,大家结束了旅程。 本次春游活动让职工们远离都市喧嚣,徜徉自然天地,给身体解压,让心灵放松,同时促进了职工之间的沟通交流,激发了工作的热情。值得一提的是,为保障该院医疗服务正常有序运转,此次活动分为三个批次进行。



健康课堂

春日如何吃出健康? 听听咱厝名中医怎么说

又到一年食“春”时。除了近期市场上常见的春笋、蚕豆等春菜,时下,薯叶等本地有机绿叶菜也已上市,为咱厝市民的餐桌再添“春意”。为此,本报记者梳理出一份春日饮食指南,以供大家参考。

调整饮食“省酸增甘”

近日,记者采访了咱厝名中医蔡文墨。他表示,春属木,主肝、主酸,肝旺克脾土。因此,春天万物生发,肝火旺盛,要少些酸味,抑制肝旺;加些甘味,以养脾气。这也是春季重要的饮食养生原则,其中,也包括治未病。 据了解,日常生活中的酸性食物,主要有牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、谷物、蛋黄等。食物中所含矿物质、钠、钙、镁、铁等成分的种类和含量比率较多者,进入人体之后呈现的是碱性反应,故列为碱性食物,如蔬菜、水果、豆腐等是

对身体有益的食物。省酸增甘的主导思想就是通过“省酸”——减少酸性食物的摄入,避免肝气亢盛、肝脾不和而产生的一系列情志疾病;“增甘”——增加甘性食物,既养脾又柔肝,可使人肝气条达、精神振奋,适应机体新陈代谢开始旺盛之需。

不妨吃些养肝食物

中医学认为,春与肝相应,春季饮食,可以从清淡适宜、温和养肝等方面进行搭配。可以吃些补肝益肾、疏肝理气之物,如枸杞、桑葚、当归、天麻、佛手、菊花茶等。枸杞泡茶能帮助人更好地升发阳气,补肾、益肝、明目。菊花具有散风清热、平

肝明目之功效,搭配枸杞可保护视力。 另外,蔡文墨建议市民,春日饮食宜清淡,避免油腻、辛辣。一些刺激性食物如辣椒、葱蒜、胡椒也应少吃。春季可以多食用一些新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物,多吃青菜更有益健康,荠菜、香椿、豆苗、莴笋都是很好的选择。有条件的不妨吃点野苜蓿菜、蒲公英、白蒿等野菜。此外,还可以多吃些温补的食物,如鸡蛋、山药等。肥胖者宜相应减少甜食,限制热量摄入,多食瓜果蔬菜。

春日推荐多吃菜

春色可餐,最不容错过的春

天味道当数春季野菜的鲜味。源自山野,风味浓郁,雨前椿芽鲜嫩无比,它是珍贵的春日限定,也是春日限定蔬菜里当仁不让的“C位”! 春季吃春菜,应时又美味。春天,当然是要吃香椿。香椿吃法很多,无论凉拌、清炒,还是别的做法,只凭其本身醇厚的风味,便让人齿颊生香。其中,香椿煎蛋是最具有代表性的菜品之一。焯水后的香椿被剁得碎碎,倒入蛋液搅拌、下锅,春之味便在舌尖上绽放。此外,春天的各种蔬菜,如春笋、荠菜、菠菜、香椿、豆苗等,含有丰富的维生素和矿物质,非常适合这个季节食用。

健康问答 何为巴斯刷牙法?

读者问:巴斯刷牙法是怎样的操作手法? 峰峻口腔许峰峻医生答:巴斯刷牙法通常如下: 牙齿外侧面:可将牙刷与牙齿之间呈45°,放在牙龈和牙齿之间纵向擦洗。不要遗漏任何牙齿,在刷牙的时候要注意力度轻柔,过于用力可能会引起牙龈出血。 牙齿咬合面:将牙刷和牙齿咬合面呈90°,横向擦洗。 牙齿内侧面:将牙刷竖起来纵向轻刷上下牙齿。 舌头表面:刷完牙后注意要刷舌头,舌头上覆盖的牙菌斑较多。经常刷舌头可以有效清除食物残渣,从而减少细菌、牙菌斑的形成,预防口臭。

亲子驿站

萌娃欢乐拔萝卜

本报讯 为了开阔小朋友的视野,锻炼他们的动手能力,近日,晋江经济报亲子驿站组织安海片区、东石片区的亲子家庭前往福建省福禧种子有限公司开展拔萝卜活动,共有百余组亲子家庭参与。通过参观胡萝卜基地,体验拔萝卜活动,他们度过了美好的一天。 活动伊始,福建省福禧种子有限公司相关负责人彭雪娟为小朋友详细介绍了胡萝卜的生长环境、种植过程及营养价值。她通过生动讲解,让小朋友对胡萝卜有了更加全面和深入的了解。“小朋友,你们知道胡萝卜有什么颜色吗?”彭雪娟用浅显易懂的语言向小朋友介绍胡萝卜有黄色、紫色、橙色等。小朋友认真聆听,踊跃回答彭雪娟提出的问题。 随后,小朋友在家长的陪伴下,兴奋地走进了胡萝卜田地。一片片绿油油的胡萝卜叶子在微风中摇曳,仿佛在欢迎小朋友的到来。小朋友迫不及待地蹲下身子,开始寻找自己心仪的胡萝卜。 在彭雪娟的指导下,小朋友学会了如何判断胡萝卜是否成熟,并掌握了正确的拔取方法。 只见小朋友纷纷蹲下身子,小手紧紧抓住胡萝卜叶子,小心翼翼地开始用力。有的孩子力气小,拔不出来,便涨红了脸,使出浑身解数;有的孩子则聪明地摇动胡萝卜,让它松动后再拔。在家长的鼓励下,小朋友一次次尝试,终于成功地拔出了一个鲜嫩可口的胡萝卜。 拔萝卜的过程中,小朋友的脸上写满了兴奋和喜悦。他们时而用力拉扯,时而轻轻摇晃,仿佛在与胡萝卜进行一场有趣的对话。每当成功拔出一个胡萝卜时,小朋友都会高兴地跳起来,举着自己的战



利品向周围的小伙伴炫耀。“妈妈,你看我把胡萝卜拔出来了。”“哇,我拔到大胡萝卜了。”……田地里充满了小朋友的欢声笑语和欢呼声,仿佛变成了一片欢乐的海洋。家长也纷纷拿出手机,记录下这美好的瞬间。 活动结束后,小朋友意犹未尽地聚在一起,分享着各自拔胡萝卜的心得和收获。不少家长表示,这次活动不仅让小朋友学到了关于胡萝卜的知识,更让他们在拔萝卜的过程中感受到了成长的快乐和收获的喜悦。

家长感言

金井毓英中心幼儿园的吴坤妍家长:“拔萝卜,拔萝卜……”小朋友一路满怀期待地哼唱着这首经典儿歌前往目的地。这次活动,让小朋友体验了拔萝卜的乐趣和劳动的快乐,也增进了亲子之间的感情。

晋江市安海实验幼儿园的张晨睿家长:此次“拔萝卜”活动非常不错,让孩子回归最自然的生活,以熟悉的胡萝卜作为学习和探究的对象,不但激发了他们的学习兴趣,还激起了其对自然的好奇心。通过找寻“拔萝卜”的奥秘和诀窍,小朋友们知晓了农民伯伯劳动的辛苦,也体验了收获的快乐。

体验趣味体能

本报讯 近日,一场别开生面的趣味体能体验活动在莱德队长SM展馆精彩上演。此次活动,通过分组体验的方式,让小朋友在快乐中锻炼身体,提升身体素质。 活动开始前,小朋友按照年龄被分成三组,每个小组都有专业的教练和工作人员负责引导和照顾。这样的分组方式有助于小朋友更好地体验体能活动,让他们在小组内建立了深厚的友谊,共同度过难忘时光。 现场,莱德队长的教练带领小朋友进行简单的热身运动,让他们在轻松愉快的氛围中逐渐进入状态。起初,有些孩子有点紧张,但在教练的鼓励和同伴的助威下,他们逐渐克服了内心的恐惧,勇敢地参与到活动中。 趣味体能体验活动正式开始后,小朋友在教练的带领下,开始挑战各种体



能项目。活动现场设置了多个趣味关卡,包括跳跃障碍、匍匐前进等,旨在锻炼小朋友的四肢协调能力、平衡感和胆量。小朋友兴致勃勃地参与各项挑战,时而奋力攀爬,时而勇敢跳跃,尽情享受运动带来的快乐。 在挑战过程中,小朋友不仅锻炼了身体,还学会了如何面对困难和挑战。他们学会了相互鼓励、相互帮助,体会到了团队合作的重要性。此外,活动还让小朋友学会了如何在运动中保护自己,增强了他们的安全意识和自我保护能力。

活动现场,家长也纷纷表示,这样的趣味体能体验活动非常有趣,不仅让小朋友在运动中得到了锻炼,还让他们在游戏中学会了团结。关键是莱德队长的教练都非常认真负责地教小朋友,让小朋友明白体能的重要性。不少家长希望,未来亲子驿站多开展类似这样的活动,让小朋友在快乐中成长。 据悉,莱德队长除了在SM三楼开设展馆外,也在梅岭街设置置置业7-8号楼开设展馆,课程内容主要有:体能、跳绳、篮球、平衡车等。

晋江市安海实验幼儿园 第七届海峡两岸闽南童谣大赛精彩上演

本报讯 日前,第七届海峡两岸(泉州)闽南童谣大赛暨第二届“丝海同声”闽南语讲故事大赛启动仪式在晋江市安海实验幼儿园举行。据悉,海峡两岸(泉州)闽南童谣大赛系列活动已连续举办六届。在闽南童谣大赛的启动仪式上,安海实验幼儿园大班小朋友带来开场表演《逗阵闹中秋》。这群天真烂漫的孩子,以饱满的热情演绎安海特有的“烧塔仔”民间习俗,既展现了童谣的魅力,又为整个启动仪式添上了色彩。 随后,小选手带着他们准备好的闽南童谣,为大家上演了一场别具一格的视听盛宴。 据介绍,晋江市安海实验幼儿园将以承办此次活动为契机,继续挖掘并利用本土资源,以培养师幼热爱家乡的情感为主要目标,展现“文化滋养乡情,美育点亮人生”的办学特色,为保护和传承闽南优秀传统文化做贡献。

东石镇中心幼儿园 开展“趣”阅读研学之旅

本报讯 为了培养幼儿的阅读习惯,晋江市东石镇中心幼儿园以“世界读书日”为契机,挖掘、利用家乡图书馆资源,积极与周边教育资源形成互动。日前,东石镇中心幼儿园大班开展了“趣”阅读研学之旅。 怀揣着对图书馆的期待,小朋友们早早集合,前往东石镇石佛山图书馆。通过组织幼儿参观图书馆,让其亲身感受图书馆的氛围,了解图书馆的基本设施和功能,学习图书馆的借阅规则和阅读礼仪。随后,该园蔡老师带来了绘本故事《猜猜看——谁做了什么?》,借助生动有趣的PPT,与幼儿共同梳理隐藏在脚印中的奥秘。最后,小朋友们徜徉在书的海洋里,在绘本阅读室里,挑选自己喜欢的图书并阅读。 据悉,东石镇中心幼儿园充分挖掘本土研学资源,依托“亲家乡”课程的实施,积极搭建更加广阔的教育平台,旨在培养热情好客、勇于挑战、积极创造、会讲晋江故事的中国文化底色的现代儿童。

