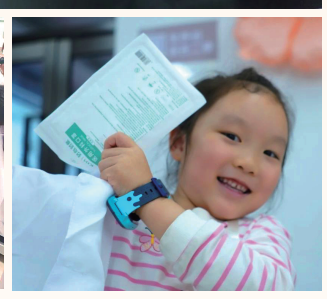
晋江市医院:“医”路书香 快乐“童”行

为了丰富晋江市医院(上海六院福建医院)医院职工子女的业余生活,近日,该院服务中心举办了“医路书香伴童行”主题活动。让我们一起来看看,他们都做了哪些有趣的事情吧!



参观医院

来到爸爸妈妈工作的地方,小朋友非常勇敢和独立,跟爸爸妈妈挥手告别后,转头就和其他小朋友们嘻嘻哈哈地玩耍起来了。在简短的开场游戏后,小灯老师就以一段精彩的短视频来介绍“旅游目的地”。在她的带领下,小朋友们开始全神贯注地“跟着书本去旅游”,如身临其境般走近文化古迹、触摸历史、感知文化。在手工创作环节,大家耐心地用彩笔填涂、用剪刀裁制,把对祖国的大好河山、地域文化和美丽景色的深刻印象绘制成一个个精彩绝伦的手工作品。

化身小医生

为什么一眨眼间小朋友就穿上白大褂?原来他们要组团去看看爸爸妈妈工作的地方长什么样子!参观院区时,小朋友们才了解到,父母日夜奔走的医院是这样的。原来,急诊医学科是与时间赛跑的前线战场,医生、护士真的像大家说的那样——是冲锋陷阵的英雄。

在医学检验中心的奇妙之旅,打开了孩子们探索微观世界的大门。小朋友们对显微镜下细胞结构的宏观世界叹为观止,一排排试管在检测仪器里自动传输、高效运作……小朋友们发现,医学影像科里“重型”设备和变形金刚一样,摇身一变就能帮助患者查找到问题关键点。在门诊药房里,他们还感受到了药学科技与传统中药的独特魅力,大家纷纷对高大上的自动发药一体机赞不绝口……

该院相关负责人坦言,本次活动得到了医院急诊医学科、医学检验中心、药学部、医学影像科、泉州轻工职业学院志愿团队的大力支持。小朋友通过本次主题活动深入了解父母工作的真实场景,对医学世界产生了浓厚兴趣,真正感受救死扶伤工作的神圣与艰辛,也明白了医务工作的责任与担当。希望他们能茁壮成长、学有所成,未来在不同的领域成长为国家“栋梁之材”。

携手进社区 义诊送健康

本报讯 近日,晋江市医院(上海六院福建医院)联合晋江农商银行开展“银医共建送健康”主题活动,特邀晋江农商银行客户及周边社区居民参加,并在活动中联合晋江市公安局开展了“警银携手 反诈同行”青年文明号优质服务活动,面向群众开展断卡反诈宣传,让老百姓在家门口就能享受医疗服务,收获金融知识。

“这次活动既得到了医生专家的健康指导,又学到了反诈知识,真正是为群众办实事!”不少参与义诊的群众纷纷竖起了大拇指。

活动当天,来自上海市第六人民医院和晋江市医院(上海六院福建医院)的13位专家亲自坐诊,吸引了众多市民前来咨询。在现场,身着白大褂和红马甲的医务人员、晋江农商银行工作人员热情接待前来就诊的市民,免费为其提供健康咨询和简要诊疗服务。

值得一提的是,晋江市公安局民警和晋江农商银行团员青年携手,通过悬挂横幅、设立咨询台等多种形式,向市民发放反诈宣传手册,指导市民下载安装并注册“国家反诈中心”APP,叮嘱群众守好自己的“钱袋子”。

晋江市医院相关负责人坦言,通过此次公益活动,不仅为广大市民提供了家门口的专家诊疗服务,更提升了市民防范电信网络诈骗的技能和意识。下阶段,医院也将持续探索义诊合作新模式,推动多方资源共享,协同发展,把“我为群众办实事”落到实处。

健康课堂

夏日吃“苦”好处多

俗话说,福自“苦”中来。科学研究发现,苦味食品富含氨基酸和丰富的维生素B7,它具有强大的杀伤癌细胞的能力。苦味食品可促进胃酸的分泌,增加胃酸浓度,从而增进食欲。苦味食品中还含有一定数量的可可碱和咖啡因,食用后有醒脑提神、舒适轻松的感觉,使人从紧张的心理状态中放松下来,从而消除大脑疲劳,恢复精力。苦味食品中的许多生物类物质还有消炎退热、促进血液循环等药理作用。

晋江市中医药学会会长,晋江市中医院原党委委员、副院长,主任中医师蔡文墨坦言,中医认为,夏食苦味更有益。这是因为苦入心经,夏天心火易亢,苦可泄降心火;苦味还可消暑清热、燥湿健脾。

多吃苦瓜有益处

据了解,苦瓜维生素C含量很高(每10克含84毫克),还含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷及胡萝卜素、维生素B等。

蔡文墨介绍,苦瓜味苦、寒,无毒,具有除邪热,解劳乏,清心明目等功效。现代医学发现苦瓜内有一种活性蛋白质,能有效地促进体内免疫细胞杀灭癌细胞,具有一定的抗癌作用。此外,它含有类胰岛素的物质,有显著降低血糖的作用,被营养学家和医学家推荐为糖尿病患者的理想食品。用苦瓜制成凉茶,夏季饮用,清暑涤热,明目解毒。治中暑发热,用新鲜苦瓜1个,截断去瓤,纳入茶叶,再合上,悬挂通风处阴干,每次5—10克,水煎或泡开水代茶饮。烦热、口渴时,可用新鲜苦瓜1个,剖开去瓤,切碎,水煎服。新鲜苦瓜1个,捣烂如泥,加糖适量,和匀,2小时后滤取汁冷服,可治急性细菌性痢疾。

丝瓜可化痰

丝瓜含有丰富的营养,它所含的蛋白质、淀粉、钙、磷、铁和胡萝卜素、维生素C等,在瓜类蔬菜中都是较高的。盛夏时节食用,可以祛暑清心。除不宜生食外,或炒,或烧,或做汤羹无所不可。以丝瓜为主料做成汤羹,往往更能使人有效地吸收其营养。

夏季肺热咳嗽,痰黄稠,用丝瓜120克切片、鲜莲蓬2个、川贝母10克、陈皮5克,水适量,煎煮40分钟,去渣温服,每日3次,有祛暑清心、清热化痰的功效。而对于热毒引起的痈肿,蔡文墨则建议可用丝瓜捣烂调醋外敷,每日1—2次;血热引起的痱疮,外搽的同时,还可将丝瓜捣汁内服,凉血解毒。

其他苦味食物推荐

“除上述两样苦味食物外,苦菜、芹菜、莴笋也属于苦味食物。”蔡文墨坦言。

芹菜性味甘苦,微寒,具有清热利湿、平肝凉血的作用。经常食用,对咳嗽多痰、牙痛、眼肿者有较好的辅助疗效。芹菜还具有降低胆固醇和降血压的作用。用鲜芹菜加水煎煮,或用鲜芹菜开水烫后绞取其汁,食后对高血压、冠状动脉硬化、心脏病都有明显疗效。莴笋性味苦甘,微寒,具有清热化痰、泻火解毒利气宽胸的作用,胸膈烦热、咳嗽痰多、脘闷食少、大小便不利者食后都有效。对儿童来说,还能起到帮助长牙、换牙的作用。

除食物外,苦味饮品可选苦丁茶、荞麦茶。蔡文墨介绍,苦丁茶所含的苦味素有清热、降火、健胃的功效,能消食化滞、除湿解表,用治肾炎、便秘等;荞麦中所含的芦丁、多种维生素和微量元素,对糖尿病、高血压、肥胖症等有一定的疗效。

应当注意的是,食用苦味食品不宜过量,以免“苦寒败胃”,尤其脾胃虚寒者更要少吃“苦”。大多数苦味蔬菜最好的吃法是凉拌,凉拌能很好地保留苦味蔬菜所含有的维生素,但要讲究饮食卫生。

健康问答

儿童保健知多少

读者:小朋友怎么做保健,主要包含什么内容?

晋江市医院梅岭院区儿保科医生庄晓缨:儿童保健通常是指0—6岁儿童的健康管理,即儿童从出生后开始定期进行体格生长发育方面的检查和评价。为了及早发现儿童生长发育中可能存在的异常或者偏离,以便发现问题及时进行干预和治疗,同时方便家长根据“预警征”对宝宝发育进行初步评估筛查,儿童进行定期健康体检十分必要。

亲子驿站

咱厝萌娃欢乐多

在刚刚过去的一周,咱厝各大幼儿园纷纷开展各种各样的主题活动,快来瞧瞧他们开展了哪些。

足球嘉年华

为了使幼儿在足球运动中享受乐趣、增强体质,晋江市安海实验幼儿园于日前分别在总、分园举行“幼小携手,幸福启航”2024届大班段毕业季系列活动之“足球嘉年华”活动。本次活动学园结合家庭教育主题宣传周系列活动,向家长开放足球嘉年华活动,邀请家长一同见证幼儿的一路成长!

整个足球嘉年华活动在两个园区主持人热情洋溢的声音中开始,运动员们昂首阔步,喊着强劲有力的口号入场。小小的身体,蕴藏着大大的能量。小小运动员享受着有趣而又激烈的竞赛过程,家长们则是在一旁加油鼓劲。

在班级对抗赛中,双方球员迅速投入对抗比赛,在绿茵场上奋力地奔跑与追逐,在进攻与防守中相互较量着,不放过任何进球得分的机会。每一次的奔跑、传球、射门、防守都展示了小小运动员的拼搏精神,他们传递的不仅仅是足球,更是团队的力量。

经过两天半的精彩角逐,最终决出个人竞技项目的前十名,以及班级对抗赛中总园前四名的班级和分园前三名的团体。此次足球嘉年华活动不仅让小朋友体验到了足球运动所带来的快乐,也让他们体会到团结协作的重要性。

欢乐游园会

近日,晋江市陈埭镇龙林中心幼儿园举行亲子游园活动,通过游戏、传统手艺、民俗美食等活动,让小朋友在玩中学习传统文化。

为了让小朋友走进传统艺术、感受戏曲文化、传承民俗传统文化。该幼儿园邀请了专业的戏曲演员为小朋友展开了一场亲密的戏曲活动。华丽的戏服、精致的妆容、扎实的唱功、富有趣味性的节目内容,让小朋友看得目不转睛,掌声不断。

趣味游戏摊位错落有致排列着,吸引了小朋友的目光。剪纸、扎染、捏泥人、投壶、跳房子、拓印……丰富的内容,让小朋友大开眼界。每个小朋友手中都紧紧握着一张集章券,他们兴奋地穿梭于各个游戏摊位之间,满怀期待地参与游戏。此外,现场还设置了各式各样的小憩茶点。本次活动让小朋友对传统文化有更深入的了解,也给他们的童年生活留下了美好的回忆。

海底小纵队

为了培养小朋友对海洋知识的兴趣,晋江市东石镇钻石海岸幼儿园特别策划了一场“海底小纵队”主题活动。

据了解,该园精心布置了海底主题的场景,仿佛将小朋友带入了一个神秘的海洋世界。在活动开始前,老师向小朋友介绍了海洋生物的多样性和保护海洋环境的重要性,激发了他们对海洋的浓厚兴趣。

随着活动的深入,小朋友化身勇敢的“海底小纵队”队员,开始了他们的探索之旅。在老师的引导下,小朋友与海洋生物进行了亲密接触,感受到了海洋生物的神奇与魅力。

另外,该园还设置极冰爆破、海洋漂流瓶、海底蛋糕师等环节。此次“海底小纵队”活动让小朋友在轻松愉快的氛围中学习了海洋知识。同时,通过寓教于乐的方式,培养小朋友的探索精神和环保意识。

亲子马拉松

为了让小朋友了解、感受、体验马拉松,从小培养他们的运动兴趣和坚持不懈、顽强拼搏的体育精神,近日,晋江市安海镇淑惠中心幼儿园在安平桥景区举办亲子马拉松活动。

当天,小朋友怀着期待和激动的心情在家长的陪伴下,相聚在安平桥景区,在签到处留下属于自己的印记。随着发令枪声的响起,亲子马拉松活动正式拉开帷幕。小朋友在家长的陪伴下,迈着欢快的步伐向前奔跑。

沿途中,家长纷纷发挥榜样作用,鼓励小朋友坚持到底。小朋友也表现出了顽强的毅力,即使面对困难和挑战也毫不退缩。他们手牵手、肩并肩,朝着同一个目标奔跑,构成了安平桥景区一幅美丽的风景线。

全力冲刺,勇往直前,冲过终点,用努力与坚持赢得了掌声和喝彩。当老师给完赛的小朋友颁奖时,他们的脸上荡漾着喜悦与自豪,一颗坚持的种子也在他们的心中生根发芽。

厝边闽南风

日前,晋江市东石镇中心幼儿园开启一场咱厝闽南风的活动。该园将老师与孩子们的畅想进行梳理与融合,设计出咱厝美食馆、咱厝真“闹热”、海脚市集、厝内趴趴走、“逗阵看大戏”等活动项目,并以“小家乡 大快乐”为主题开展第十届文化艺术周活动。

幼儿园里红砖砌墙、红瓦铺顶、燕尾飞檐、马背蜿蜒,活动在东幼师生自主创编的乡韵舞蹈节目——《鱼儿欢歌》中拉开帷幕。可爱自信的小身影伴随着音乐走进了现场,在庄重而温馨的氛围下,各个班的小朋友都带来各种精彩的节目,有《上春山》《时尚摩登秀》、南音《直入花园》等。

据晋江市东石镇中心幼儿园园长蔡冬雅介绍,本次活动,有欢乐、有惊喜、有温情、有感动,更有一份宝贵的成长。其中在海脚市集慈善义卖活动中,家园社协作共筹得用于志愿服务项目善款5905.5元。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写

社址:晋江市长兴路619号晋江报业大厦 电话:0595-82003110 邮政编码:362201 印刷:福建日报(泉州)印务有限公司 地址:晋江市梅岭街道梅岭路507号 零售报价:1元 全年定价:252元 发行单位:中国邮政集团有限公司泉州市分公司