

萌娃化身小牙医

本报讯 近日，“小小牙医”体验活动在金品耀口腔诊所开展，吸引了不少晋江经济报亲子驿站小朋友参与。本次活动通过寓教于乐的方式，向小朋友普及口腔健康知识，让小朋友掌握正确的刷牙方法，从小养成良好的口腔卫生习惯。

活动当天，来自东石片区的亲子驿站小朋友，在家长的陪伴下，满怀期待地踏入金品耀口腔诊所。在工作人员的帮助下，小朋友穿上特制的“小小牙医”工作服，瞬间变身为一个一个小牙医。

活动伊始，金品耀诊所的李医生为小朋友们带来了一场生动有趣的口腔健康知识讲座。通过图文并茂的PPT展示和趣味横生的互动问答，小朋友们不仅了解了牙齿的基本构造和生长过程，还学会了预防龋齿等实用知识。

接着，金品耀诊所的护士用牙齿模型详细演示了正确的刷牙步骤和技巧。她一边操作一边讲解：“首先，我们要选择一把适合自己的牙刷和牙膏，牙刷的刷毛要软而适中，牙膏则要根据自己的年龄和牙齿状况来选择。然后，我们要把牙刷放在牙齿和牙龈的交界处，以45度角轻轻刷动，注意要上下刷、内外刷，确保每一颗牙齿都能刷到。最后，别忘了刷舌头，这样可以减少口腔内的细菌。”

在工作人员的带领下，小朋友随后排队领取了儿童专用的软毛牙刷和儿童牙膏，开始体验刷牙。小朋友小心翼翼地拿起牙刷，按照护士的指导一步步操作起来。有的小朋友刚开始还有些生疏，但在工作人员的鼓励和帮助下，很快就掌握了正确的刷牙方法。

“哇，原来刷牙这么简单又好玩！”“妈妈，我学会正确刷牙了。”整个活动现场充满了欢声笑语和童真童趣。最令小朋友们兴奋的是角色扮演环节。在医务人员的指导下，小朋友拿起检查镜，有模有样



地为家长进行口腔检查。轮到小朋友当“患者”时，小朋友勇敢地躺在椅子上，让医生检查。每个医生认真地为小朋友检查，并把他们的牙齿问题告诉家长。在这个过程中，小朋友们不仅加深了对口腔健康的认识，还克服了看牙时的恐惧心理。

活动结束后，不少家长纷纷表示，这种小牙医活动有趣又有意义，不仅让小朋友学会了正确的刷牙方法，还认识到了保护牙齿的重要性。



亲子安全训练营

本报讯 近日，晋江经济报亲子驿站组织安海、东石片区的小朋友到恒隆游泳俱乐部开展了一场沉浸式学习防溺水知识活动。现场有防溺水知识的讲解、学习水中憋气、漂浮等，让小朋友了解和掌握基本的防溺水常识和技能。

当天，小朋友身着五彩斑斓的泳衣，戴着可爱的泳帽，如同一群快乐的小鱼儿，蹦蹦跳跳地来到恒隆游泳俱乐部。活动开始前，恒隆游泳俱乐部的教练向小朋友讲述了水的两面性：它既是生命之源，能给我们带来无尽的欢乐，可以像小鱼一样游来游去，同时也是潜在的危险源，需要我们时刻保持警惕，不让它变成危险的地方。教练特别提醒，小朋友在下水前一定要和爸爸妈妈说一声，不能偷偷跑去玩水。

“如果看到小伙伴不小心掉进水里，我们应该怎么做呢？”教练话音刚落，一个扎着羊角辫的小女孩便迫不及待地举起了手：“要先大声喊救命，然后找大人来帮忙！”她的回答赢得了大家的掌声和教练的赞许。

在泳池边，小朋友们围坐在一起，眼中闪烁着对水中世界的无限向往。教练面带微笑，生动讲解了关于水中憋气与漂浮。“小朋友们，想要在水中自由畅游，首先得学会两项基本功——憋气和漂浮。”“首先，我们来学习如何在水中憋气。”教练边说边示范，只见他深吸一口气，然后缓缓将头埋入水中，保持了几秒钟的静默后才浮出水面。“看，就像我这样，深吸一口气，然后放松身体，慢慢将头沉入水中。记住，憋气的时候不要紧张，放松呼吸，让身体自然地适应水中的环境。”为了加深小朋友的理解，教练还邀请了几位勇敢的小朋友下水尝试。在教练的指导和鼓励下，小朋友们逐渐掌握了憋气的技巧，开始在水中练习憋气。

“接下来，我们来学习漂浮。”教练边说边示范如何放松身体，让身体自然地浮在水面上。

“看，就是这样简单。”教练从水中探出头来，笑着对小朋友们说，“现在，轮到你们来试试了。”小朋友们跃跃欲试，他们在教练的帮助下，小心翼翼地踏入水中。起初，他们显得有些紧张，身体绷得紧紧的，但教练耐心地鼓励他们放松，感受水的浮力。有几个小朋友在教练的指导下及帮助下，成功漂浮起来。

在学习漂浮的过程中，教练还巧妙地融入了防溺水安全知识。“如果我们在水里遇到了困难，比如不小心滑倒了或者呛水，千万不要慌张。要记得用我们刚才学的憋气漂浮的方法，让自己浮在水面上，然后大声呼救。记住，呼救的声音要大，这样别人才能听到。”教练说道。

说示范如何放松身体，让身体自然地浮在水面上。

“看，就是这样简单。”教练从水中探出头来，笑着对小朋友们说，“现在，轮到你们来试试了。”小朋友们跃跃欲试，他们在教练的帮助下，小心翼翼地踏入水中。起初，他们显得有些紧张，身体绷得紧紧的，但教练耐心地鼓励他们放松，感受水的浮力。有几个小朋友在教练的指导下及帮助下，成功漂浮起来。

在学习漂浮的过程中，教练还巧妙地融入了防溺水安全知识。“如果我们在水里遇到了困难，比如不小心滑倒了或者呛水，千万不要慌张。要记得用我们刚才学的憋气漂浮的方法，让自己浮在水面上，然后大声呼救。记住，呼救的声音要大，这样别人才能听到。”教练说道。



赶走夏日湿气 试试这个小妙招

祛湿，首要任务就是养成良好饮食习惯，饮食适量、有规律。不要自以为体质虚弱就擅补大量肉类、人参、鹿茸等，宜多食小米、薏苡仁、玉米、红小豆、白萝卜、紫菜、扁豆、海带、木瓜、山药、冬瓜、莲子、芡实等健脾利湿的食物，少食甜食等肥甘厚腻、酸涩、寒凉之品。

咱厝国家二级公共营养师Lindy表示，适当的体育运动如太极拳、八段锦、散步、交际舞、广场舞、慢跑、骑车、登山等，都有助于气血运行、化痰祛湿。同时还应保持居所空气流通、清爽干燥、温度适中，保证充足睡眠，及时舒缓不良情绪。

食疗赶走体内湿气

想要祛湿，可以从饮食方面着手。Lindy表示，大家可以试试以下几款食疗方。薏米赤小豆粥是祛湿界的明星产品。取等量薏米、赤小豆，清洗干净，加热煮沸后转小火煮，至薏米、赤小豆煮熟即可。薏米、赤小豆一起加入适量水煲汤，调味即可食用。此粥解暑清热、健脾化湿生津。

喜欢喝汤的市民朋友，可以试试海带苦瓜黄豆排骨汤。取海带100克、苦瓜200克、黄豆100克、陈皮5克、排骨200克，排骨先用开水焯洗去血水，再与其他材料一起加入适量水煲汤，调味可食。本汤具有降血糖、退热、利尿、增加食欲等功效。

常喝药茶有益身体

“这三款药茶，适合夏日闽南人饮用，不妨一试。”Lindy表示，山药荷叶茶好喝又健康，取山药6克、荷叶6克，冲入滚烫开水，浸泡5-10分钟即可饮用。山药可健脾止泻、健肺润皮毛、补肾治腰疼；荷叶可以清暑化湿、清热解暑。喜欢陈皮的朋友，则可以试试陈皮茯苓茶，取茯苓、陈皮若干洗净，放入保温杯，在杯中冲入热水，等待5分钟即可饮用。此茶可健脾、祛湿、化痰。

喜欢花茶的朋友，可以试试五花祛湿茶。选用金银花、杭白菊、扁豆花、鸡蛋花、木棉花各15克，鲜土茯苓、薏米50克。将这些材料洗净后（鲜土茯苓宜斩成细块状），加入适量水，煎煮半小时即可饮用，根据口味加入适量冰糖调味。这些花均有清热、解暑、利湿功效，再加入利湿、解毒、利关节的土茯苓，以及健脾利水、清热、舒筋的薏米，使利湿效果更强。

泡脚经络按摩

泡脚是冬日专属？并非如此。其实，泡脚也祛湿。湿气重、脾胃不好的人最适合夏天泡脚。用艾草、川芎、丹参、当归、独活、红花和老姜，开水2至3升冲泡，加盖焖10分钟后，待水温降到40℃时即可泡脚。此方可调节内湿、健脾运湿。

不爱泡脚的朋友，也可以试试经络调养祛湿。人体有一些祛湿效果较好的穴位，如阴陵泉、丰隆、足三里、脾俞、三阴交、三焦俞、肾俞、水分等，可配合温灸、按摩等方法。但因每人的体质不同，建议大家到医院就诊后，再辨证施治为宜。

本期聚焦

夏日食粥好处多

日常生活中最困扰你的问题是什么？你是否和很多人的回答一样，都是睡眠问题。信息大爆炸时代，手机、电脑、游戏机等各种电子产品充斥着人们的生活；每天都需面对快节奏的生活和工作压力；消极负面的情绪无处宣泄……失眠、入睡困难、多梦、易醒等各种问题层出不穷，又无法彻底摆脱。

或娱乐或因为工作，熬夜似乎成了时下年轻人的习惯。熬夜危害众多。对经常熬夜的人来说，在饮食上应该吃什么比较好呢？本期聚焦，让我们一起来关注。



夏季熬夜危害大

很多人都知道，熬夜会打乱正常人体“生物钟”，使人感觉疲劳、精神不振，人体的免疫力

也会随之下降，病毒很容易乘虚而入。其实，熬夜的危害远不止于此。值得一提的是，熬夜还会使人变丑（提前衰老、皮肤变差），面带浊气，造成人抵抗力、记忆力的下降及营养的流失，甚至还会引发一系列的身心疾病。

“年轻人血气旺盛，特别是他们若在熬夜时还有吃煎炒夜宵和零食的习惯，就更容易产生热证。”晋江市中医院知名中医郭森仁介绍，中医认为，熬夜是阴阳颠倒有损身体的事，夏季“熬夜”还容易上火，心火过旺就会心烦意乱、口舌生疮。

夏季养生粥推荐

“夜猫子一族其实‘很受伤’，根本上来说，还是要少熬夜。而食疗，也算是亡羊补牢。”郭森仁坦言，睡眠除了受生理、心理、生物节律等人体自身因素影响外，其质量还会受到环境和气候等条件的直接影响。良好的室内外环境和睡眠小环境（如床品与睡衣、被窝温度和湿度等），适合个人体质的食疗方，都可以大大提升人体睡眠时的舒适感和醒后满意度，进而有效提高睡眠质量。郭森仁建议，熬夜的人可用以下几款粥膳，作为夜宵或日常养生食疗。

姜糖紫苏粥，选用紫苏叶3-6克、生姜5片、糯米60克，粥成后可加适量红糖搅匀，可防暑湿。南瓜粥，选用南瓜20克、粳米60克，共同煮粥食用，可生津止渴。苦瓜薏米粥，选用苦瓜15克、薏米60克，共煮粥，有清热祛湿作用，也可用于皮肤疔疮疖肿、痱子等。枸杞桑葚粥，选用枸杞子5克、桑葚5克、红枣5个、粳米100克，将枸杞子、桑葚、红枣洗净，与粳米一起放入锅中煮，熟后用糖调味即可。龙眼肉粥，选用龙眼肉15克、红枣15克、粳米100克，将粳米和龙眼肉、红枣放入清水，大火煮沸后再用文火熬30分钟，米要煮熟，加适量白糖。

健康课堂

脖子腋下因何发黑？咱厝医生来支招

你身边有这样的人吗？脖子或腋下看起来黑黑的，像是没有洗干净的样子……如果有，不妨提醒他，最好去查查内分泌。晋江市医院（上海六院福建医院）内分泌科副主任医师李美蓉坦言，皮肤褶皱处发黑，甚至出现“黑线”，或是黑棘皮症，可能是内分泌出问题了。本期“健康课堂”，为大家解读什么是黑棘皮症，并教你管好调皮的内分泌。

皮肤褶皱处发黑非小事

黑棘皮症，也称黑棘皮病，表现为颈部、腋窝、肘窝等皮肤褶皱处，出现黑色素沉着和皮肤增厚，看上去就像附着在皮肤上的污垢。

“黑棘皮症是典型的胰岛素抵抗的皮损表现，一旦发生胰岛素抵抗，说明内分泌已经慢慢开始紊乱。”李美蓉介绍，黑棘皮症简称黑棘皮症，是以皮肤角质化过度、色素沉着及乳头瘤样增生

为特征的一种少见的皮肤病。除脖子后背这块，腋下、腹股沟、大腿内侧褶皱处也会出现类似粗糙的片状黑色素沉着，皮肤变粗、增厚，严重的时候，还会出现黑褐色小疙瘩。比如，当肥胖儿童出现黑棘皮，可能是身体发出的危险信号。而成年人应去内分泌科就诊，排查有无糖尿病、血脂异常、多囊卵巢综合征等各种代谢性疾病。发黑、发硬的皮损，尤其是肥胖人群，可能跟高胰岛素血症或胰岛素抵抗相关，是糖尿病前期的一个警示标志。

如何管好内分泌？

“早期出现胰岛素抵抗时，很多人血糖还不高，也未出现明显代谢紊乱，可以通过饮食、运动、药物等方法积极干预。”李美蓉介绍，控制体重很重要。肥胖是目前胰岛素抵抗最常见的原因，中国人由于脂肪分布的特点（腹部肥胖），在相同的体重指数下，较西方人群更易出现胰岛素抵抗。超重或肥胖人群，首先应将体重降下来。调整饮食，可有效影响内分泌。比如，食物总热量、膳食成分

等因素，都会影响胰岛素敏感性。总热量上建议每日减少12%以上（消瘦者除外），超重或肥胖者的热量摄入应减少20%~30%，以使体重降低5%以上。成分方面，碳水化合物等主食控制在总能量的50%左右，其中全谷类至少占主食的一半，少喝含糖饮料；蛋白所提供的能量要占总能量的15%~20%，并适当多吃植物蛋白。此外，成人至少每天吃100~150克全谷杂粮、500克蔬菜、250克水果和10克坚果，以补充膳食纤维。

坚持运动必不可少，运动可以提高胰岛素敏感性。建议每周至少150分钟（每周运动5天，每次30分钟）中等强度（50%~70%最大心率）的有氧运动，如步行、慢跑、骑自行车、跳健身舞等。抗阻运动（如举哑铃、仰卧起坐、俯卧撑、负重深蹲等）不仅可以改善胰岛素抵抗，还能增加肌肉含量和骨密度，可与有氧运动结合。此外，必要时可在医生指导下，进行药物治疗或手术治疗。

“利率”知多少

近期，市场利率调整较大，不少人对利率的关注度逐渐攀升。作为百姓生活和经济运行中最受关注的要素之一，利率对经济活动有重要影响。

存贷款利率如何确定？

对百姓生活而言，最重要的就是存款利率和贷款利率，它们是如何确定的呢？

贷款利率，是银行等金融机构发放贷款时向借款人收取利息的利率。自2019年贷款市场报价利率（LPR）改革以来，各银行新发放的贷款利率主要参考LPR定价，并在浮动利率贷款合同中采用LPR作为定价基准。其计算公式为：贷款利率=贷款市场报价利率（LPR）+基点（BP）。

我国的存款基准利率由央行制定并公布，各金融机构可根据存款基准利率确定存款实际执行利率，现行定价方式为“基准利率+基点”。

日常生活中，利率的展现形式有单利、复利、内部收益率，有日利、月利还有年利。日利、月利、年利如何换算？年利率以年为单位计算利息，月利率以月为单位计算利息，日利率（也叫拆息）以日为单位计算利息，月利率=年利率（%）÷12，日利率=年利率（%）÷360（或365）。常用的分、厘到底是多少利率？厘和分在不同的时间语境下，表示的利率水平不同。对于年利率来说，一厘是百分之一，一分是十分之一；对于月利率来说，一厘是千分之一，一分是百分之一。例如，“月息一分”即月利率1%，年利率12%；“年息一分”即年利率10%。

明示年化利率

明示年化利率，才能让消费者更清晰地知道具体利率是多少。日常生活中，我们也经常遇到有关于利率的“陷阱”。

陷阱一：只展示日利率或月利率貌似很划算。例如“日息万五”“借款1万元，每天还5元；按日计息，随借随还”等现金贷广告，看起来很划算，实际年利率=日利率0.05%×360=18.00%。若提前偿还部分本金，实际年化利率会更高。

陷阱二：分期收费，只展示每期支付的利息或费用。例如，小王用消费分期贷款买了价值12000元的电子产品，贷款采用分12期（月）还本付息的方式，每月0.5%的费用。表面上利率是月利率0.5%×12=6%，但实际上随着还款本金逐渐减少，按实际占用本金计算得出真正年化利率高达11.5%。

业内人士提醒，明示贷款产品年化利率的政策要求，有助于借款人更直接地判断和比较贷款成本。上述案例都是通过混淆概念“美化”表面利率，造成“低利率幻觉”，大家一定要擦亮眼睛认真分辨。