



本期聚焦

## 三伏天晒背热潮来袭

## 你晒背了吗？

每逢三伏天，全网都在流行晒背。伴随着三伏天头伏的到来，今年的“晒背风”也强势来袭。晒背的关键要点你懂得吗？晒背真的有用吗？有什么需要注意的事项吗？一起来听听咱晋中医林天钉怎么说。

## 三伏天晒背“热”

“本周一，是今年的三伏第一天。基本上每年一到这个时候，网上都会兴起一阵‘晒背风’，热传的‘种草’攻略都称这是‘免

费的天灸’，所以我也在头伏当天加入了晒背大军。”苏华丽是一名小学老师，她告诉记者，正巧这几天她在通过中医方法调养身体，之前查阅了不少三伏天生生的资料，还特意去中医院挂号向

医生请教。接诊的医生告诉她，中医认为，三伏天晒背能够借助阳光的温热来补充阳气、驱寒祛湿，疏通背部的督脉和膀胱经，助力阳气的蓬勃生发。“我穿了长衣长裤和袜子，套上了袜子，戴好了帽子。全副武装后，从上午9点开始，晒了20分钟。晒完后，全身感觉热热的，体验感满满！三伏天晒背，是一种简单而有效的养生方式。”

## 晒背的正确打开方式

晒背真的有用吗？“三伏天，炎炎夏日，阳光如

金，是大自然赐予我们最纯粹的能量之一。而在这热情如火的日子里，晒背成为一种独特的养生方式。晒背不仅能帮助我们驱寒祛湿、疏通背部经络，还能促进钙的吸收，可谓一举多得。”对此，林天钉介绍，三伏天晒背的好处有促进钙吸收、驱寒祛湿、舒缓疲劳等。为此，可以说三伏天晒背是感受自然的温养之道。

三伏天晒背的适宜人群有哪些？林天钉坦言，晒背虽好，但并非人人适宜。一般来说，体质虚弱、阳气不足的人群更适合晒背。此外，老年人、儿童、长期伏案工作

的白领等也可以适当进行晒背活动。然而，孕妇、高血压患者及皮肤过敏者应慎重考虑或避免晒背。要注意的是，早上9点前和下午4点后的阳光较为温和，是晒背的最佳时段。晒背的时间一般在15-20分钟左右即可，以后背发热、微微出汗、感觉舒适为宜。晒背时，最好穿上长衣长裤，做好防晒措施，如涂抹防晒霜、戴帽子等，以防紫外线过强对皮肤造成伤害。如果晒太阳时间过长，可能会对皮肤造成伤害，不利于身体健康。最后，晒背后不宜立即洗澡或吹空调，以免寒气入侵体内。

夏季游泳好处多  
安全意识不可少

游泳是一项全龄友好的体育运动，在夏季尤其受到大众的喜爱，室内游泳场所成为夏日运动避暑的好去处。然而，夏季游泳场所室内温度高、湿度大，环境中微生物易于滋生。由于客流量增加，泳池水净化消毒的压力增大，中耳炎、眼结膜炎、感染性腹泻等经水传播传染性疾病发生的风险升高，泳池水中消毒剂及消毒副产物暴露可能导致的皮肤和黏膜刺激等非传染性健康损害概率也会相应增高。

就此，晋江疾控提醒市民：夏季游泳虽好，但要选择正规的游泳场所，增强健康意识和安全意识，做好个人防护。

## 选择正规的游泳场所

公众在选择游泳场所时，首先要了解游泳场所的卫生许可资质、水质和环境状况。在我国，游泳场所属于实行卫生许可管理的一类重要公共场所。游泳场所应具备卫生管理部门颁发的卫生许可证，配备符合卫生要求的更衣室、淋浴室、卫生间、机械通风设施，配备专业的救生员、急救人员，在醒目的位置公示卫生检测合格报告、卫生信誉等级、从业人员健康证等相关信息。

进入泳池前，可先观察泳池水的颜色、气味和透明度，发现水质浑浊、气味刺鼻或手感皮肤刺激时谨慎下水。

## 游泳过程中的注意事项

在游泳过程中，游泳者的皮肤、眼、耳、口、鼻黏膜持续直接接触泳池水，呛水和误饮泳池水的情况时有发生。当泳池水水源受到污染，或在使用与循环过程中没有及时有效地进行净化消毒处理，或者游泳者不遵守卫生规定，带病游泳、游泳前不洗澡、在泳池中便溺，都可能导致泳池水中微生物原大量繁殖，造成游泳者的直接感染。救生圈、浮板等公用游泳器材如果清洗消毒不严格，也可能成为病原微生物的温床。

因此，游泳者应增强卫生意识，不在身体不适时游泳，进入游泳场所后严格遵守卫生管理要求，杜绝不文明不卫生的行为，确保游泳前后进行充分淋浴，游泳时佩戴泳帽，做好个人防护。

## 三类人群应特别注意

相比成人，儿童的健康意识和安全意识较弱，而且免疫系统尚未发育完全，受到微生物病原感染的风险可能更高。老年人患有心脏病、糖尿病或呼吸道疾病等基础疾病的比例较高，自身免疫功能下降，游泳过程中更易发生血管、肌肉痉挛等意外，而且更易受到微生物侵袭，感染后可能引起的危害也更为严重。游泳初学者对游泳技巧掌握不足，缺乏经验，容易在紧张慌乱中呛水，甚至溺水，发生感染或意外伤害的概率也会增加。

因此，除加强对上述人群的看护，预防溺水、滑倒等常见意外的发生之外，还应加强健康教育宣传，增强其健康意识和安全意识，避免意外和健康损害的发生。

## 厝边医讯

陈埭中心卫生院  
婴儿游泳馆正式启用

本报讯 婴儿游泳对促进生长及智力发育有着重要作用，能稳定宝宝的情绪，促进智力发育、改善睡眠、促进消化和吸收、有利于生长发育，提高宝宝的抗病能力，促进宝宝的身心健康。为满足爸爸妈妈们对孩子健康成长的需求，给宝宝们提供一个干净、卫生的游泳场所，陈埭中心卫生院婴儿游泳馆正式启用。有需要的市民朋友可自行预约。

## 小贴士

单次费用:47.9元(游泳+洗澡+抚触+捏脊+推拿)  
套餐一:10次赠送婴儿游泳2次,8月龄以下。(小池)  
套餐二:10次赠送婴儿游泳5次,8月龄以上。(大池)  
地址:晋江市陈埭镇西坂村招综东路2号陈埭中心卫生院D栋五楼预防接种门诊婴儿游泳馆  
咨询电话:0595-85198703

本版由本报记者吴清华采写

晋江市医院儿科:  
点点星光  
守护儿童生命健康

为了给就医患者提供暖心导诊服务，关注儿科候诊区的儿童与家长，并提升公众对儿科健康的认识，近日，福建医科大学“鲤城医道古韵长，海滨文脉润乡行”实践队14名大学生志愿者来到晋江市医院(上海六院福建医院)开展了“暖心导诊，童心候诊”社会实践活动。

## “心”级服务 温暖人心

在实践过程中，志愿者们发现了一些问题。首先，部分患者面对复杂的医院布局和自助服务机时感到困惑，无法快速找到目的地或操作自助设备。其次，儿科候诊区的家长普遍表现出较高的焦虑情绪，担心孩子的病情。此外，志愿者们还发现公众对儿科健康的认识普遍不够，缺乏相关健康知识。

针对以上问题，志愿者们采取了一系列措施。首先，他们通过培训后提供导诊服务，帮助患者快速找到目的地和操作自助设备。同时，耐心解答患者的疑问，确保他们能够顺利就医。其次，志愿者们通过互动和娱乐活动，如讲故事、玩游戏等，缓解儿童和家长的焦虑情绪。他们还还为患儿家长提供心理支持，让他们感受到关爱和温暖。此外，志愿者们还进行了健康教育宣讲，向公众普及儿科健康知识，增强大家的健康意识。



## 暖心导诊 童心候诊

经过一天的努力，志愿者们的暖心导诊服务得到了患者和家属的一致好评。儿科候诊区的儿童和家长也在志愿者的陪伴下度过了愉快的时光，焦虑情绪得到了有效缓解。值得一提的是，通过健康教育宣讲，公众对儿科健康的认识也得到了提高。

该院儿科相关负责人表示，本次“暖心导诊 童心候诊”活动不仅为患者提供了实实在在的帮助，也展现了当代大学生的社会责任感和奉献精神。通过实践活动，志愿者们深刻认识到“健康中国”建设的重要性，更加坚定了为祖国的卫生事业贡献力量的决心。同时，他们也意识到自己在专业知识、业务能力等方面还有待提高，将继续努力学习，为未来的医疗事业做好充分准备。展望未来，期待更多的大学生能够参与到社会实践中来，为构建和谐社会贡献自己的力量。

## 晋江市医院晋南分院:抓住长高“黄金期”

夏日炎炎，闷热的天气让人的心情变得烦躁不安。但正是在这样一个炎热的季节，却恰是孩子长个子的最佳时期。在夏季，人体的新陈代谢旺盛，对营养物质的吸收能力也变得更快。这样的长高好时机，不可错过。

## 义诊活动圆满举行

为宣传科学管理儿童生长发育的知识，提高科学干预儿童身高生长的意识，7月12日，晋江市医院晋南分院生长发育门诊开展了一场暑假免费测骨龄义诊活动，助力儿童健康成长。参与本次活动的儿童、青少年50多名。



问诊、检查、诊断等项目。

## 筑梦夏日伴爱成长

活动中，晋江市医院晋南分院的医务人员和特约专家为青少年儿童解答了关于身材矮小、性早熟和儿童肥胖等常见生长发育问题。通过医护人

员认真耐心的答疑解惑，家长们进一步了解了孩子的生长发育情况，指导家长科学管理孩子的身高，避免盲目从众，健康、科学地帮助孩子，呵护他们的成长。

本次义诊活动得到了小朋友和家长们的一致肯定，晋江市医院晋南分

院相关负责人表示，今后，生长发育门诊会不定期地开展此类活动，将儿童生长发育工作做得更加细致，挖掘每个孩子的成长潜能，助力孩子成长。同时，提醒各位家长，要重视孩子生长发育，发现问题及时就诊，早发现、早诊断、早治疗。

