

晋江市医院晋南分院：暖心义诊送上门

日前，晋江市医院晋南分院举办了一场以“服务百姓健康行动”为主题的大型义诊活动，将健康与关爱送到每一位龙湖镇居民的心间。活动现场，不仅为居民带来健康科普知识，还为他们提供各种诊疗服务。



多学科联动 提供全方位的健康服务

据了解，参加本次大型义诊活动的有该院院长、甲状腺乳腺外科副主任医师洪天姿、泌尿外科主任兰桂平、心血管内科主任洪汉脚、内分泌科主任肖锦绵、中医康复科主任颜炳煌及多个专科领域的医疗团队。同时，本次活动还邀请了晋江市医院(上海六院福建医院)骨科副主任李露、胸外科主任郑志民及龙湖镇10名乡村医生，为居民提供全方位的健康服务。

尿病专科护理、老年人专科护理等特色专科服务。为了让健康知识走入居民心中，全方位提升居民的健康素养和疾病预防意识，活动现场还特别开设甲状腺及乳腺彩超筛查、家庭医生签约服务宣教和中老年疫苗接种宣教等实用健康指导。

贴心关怀 备受称赞

义诊现场，温暖人心。记者看到，活动现场人声鼎沸，前来进行健康咨询的问者络绎不绝。医疗专家们耐心细致地为每一位前来咨询的居民解答疑问，进行初步诊断，并给出科学合理的治疗建议和健康指导。居民纷纷

表示，这样的义诊活动不仅让他们享受到了便捷、优质的“家门口”的医疗服务，更让他们感受到来自医院的温暖与关怀。

值得一提的是，不仅在活动现场，该院的医疗团队还特地深入居民家中，为行动不便的居民测血糖、血压，提供个性化的健康建议和护理指导，力求让更多居民感受到温暖的医疗关怀。

该院相关负责人表示，医院希望通过此次大型义诊活动，践行“以人民健康为中心”的初心和使命。在未来的日子里，晋江市医院晋南分院将继续秉持医者仁心，不断提升医疗服务水平，为守护百姓健康贡献更多的力量。



这份预防羽毛球运动损伤指南请查收

三两好友带上球拍相约球场，这是不少羽毛球爱好者的休闲运动方式。与飞盘、桨板、陆地冲浪等“网红运动”不同的是，羽毛球“长红”至今，备受大家的喜爱。没有过多的身体碰撞、自带社交属性、有助于让常盯电脑的上班族放松双眼和肩颈，羽毛球的好处不必多说。然而，一次挥拍拉伤了肌肉、一个跨步扭伤了韧带、一个跨步扭伤了脚……打羽毛球后不慎出现的受伤，让运动爱好者们不得不停下脚步。在羽毛球运动中，哪些部位尤其要防损伤？急性损伤后如何急救处理？本报记者邀请晋中晋泰中医骨科医师王芳泰为大家解析羽毛球运动中常见的损伤及预防措施。

注意防膝关节损伤

羽毛球是一项深受喜爱的运动，以其快速、高强度的特点吸引了众多爱好者。然而，正因为其激烈的运动特点，羽毛球运动员容易遭受各种运动损伤。王芳泰介绍了羽毛球运动中的常见损伤类型及相应的预防措施，帮助运动爱好者更安全地享受这项运动。

王芳泰指出，羽毛球运动中最容易受伤的还是膝关节。“因为膝关节受损而需要做手术的，相比其他部位来说是更多的。”跨步上前接网前球、跳起杀球后落地等，都会对膝关节造成冲击，比如损伤半月板。长期的跳跃和快速转身动作会对膝关节产生较大压力，也容易引起膝关节炎。此外，羽毛球也要注意肩部损伤。肩袖撕裂、羽毛球运动需要频繁地进行高强度的挥拍动作，肩袖肌群(包括肩胛下肌、冈上肌、冈下肌和小圆肌)容易受损；肩周炎，由于长时间的重复运动，肩部关节和周围软组织可能会出现慢性炎症，导致肩周炎。

肘部损伤、脚踝损伤、肌肉拉伤同样值得关注。网球肘(外侧上髁炎)，虽然名为网球肘，但在羽毛球运动中也很常见。由于重复挥拍，前臂肌肉过度使用，导致肘部外侧疼痛。踝关节扭伤，在快速移动和突然停止或转向时，脚踝容易扭伤。严重时可能导致韧带断裂。腿部和背部肌肉拉伤，在进行高强度的运动时，如果没有充分热身或动作不规范，腿部和背部肌肉容易拉伤。

做好热身运动

“除了运动受伤要引起重视之外，运动前做好热身，避免过度运动更为重要。”王芳泰建议，要充分热身。在每次打球前，进行至少10—15分钟的热身运动，如慢跑、跳绳和动态拉伸，以提高肌肉温度和柔韧性，降低损伤的风险。同时，应加强核心力量训练。核心力量是支撑身体稳定性的关键。通过练习平板支撑、仰卧起坐等核心训练，可以增强腰部肌肉，减轻肩膀和膝盖的负担。

规范技术动作。学习正确的挥拍和步伐技术，避免不规范的动作导致关节和肌肉的过度使用。请教专业教练进行指导是个好选择。使用合适的装备。选择适合的羽毛球拍、鞋子和护具。尤其是鞋子，应该具有良好的支撑性和缓冲性，以保护脚踝和膝盖。合理安排训练时间。避免过度训练，每周保持2—3次的休息日，让身体有充分的恢复时间。长期的疲劳累积会增加损伤的风险。最后，及时处理小伤。运动后如果出现轻微的疼痛或不适，及时进行冰敷和休息，防止小伤变大病。

秀才艺赢好礼 快带娃来报名



在这个收获的季节里，一场旨在挖掘儿童潜能、展现童真风采的盛大赛事——“中国移动杯”萌娃才艺秀报名正如火如荼地进行中。随着赛事的日益临近，留给怀揣梦想的小朋友和家长的报名时间已经所剩无几！本次“中国移动杯”萌娃才艺秀报名时间截至10月15日，要报名的家长“呱呱”来，报名热线：13506091976。值得一提的是，本次活动由晋江经济报社携手中国移动晋江分公司联合开展，活动全程免费，报名的家长无需任何报名费。

乐等领域有着非凡才华的小朋友都可报名参加本次活动。本次活动旨在为广大儿童提供一个展示自我、锻炼胆识、交流才艺的平台。通过比赛，孩子们不仅能够开阔视野，还有机会赢取丰厚奖品。

众所周知，每个孩子都是独一无二的，他们拥有着无限的潜力和创造力。因此，活动主办方诚挚地邀请每一位家长，为孩子报名参与这场才艺盛宴。让孩子们在舞台上自信地展现自己，用才艺点亮他们的童年，也为他们的成长之路增添一抹亮丽的色彩。

温馨提醒各位家长，本次才艺秀报名时间截至10月15日，想要给娃报名的，千万不要错过。机会难得，一年仅有一次，更何况报名简单易操作。只需家长帮孩子录制一段3分钟以内的才艺视频(横屏拍摄)，并发送至电子邮箱(502331211@qq.com)即可。无需复杂的现场报名流程，大大节省了家长、孩子的时间和精力。

录制一段唱歌的视频参赛。不仅如此，自己还叫上其他朋友的孩子一起参加比赛。

本次“中国移动杯”萌娃才艺秀活动，除了深受广大家长的关注外，也吸引了不少培训机构参与。不少机构负责人表示，这次活动不仅为孩子们提供了一个展示才艺的舞台，更成为他们检验教学效果、提升教学质量的契机。晋江市龙豪武术俱乐部相关负责人告诉记者，晋江经济报社携手中国移动晋江分公司开展的萌娃才艺秀活动，非常不错。这对孩子来说是一次不可多得的锻炼机会，对机构来说也是一次扩大影响力的好机会。因此，针对这次萌娃才艺秀活动，机构组织了几十个小朋友参与。

跟其他才艺秀有所不同的是，本次活动家长提交的萌娃才艺秀视频将被上传到中国移动高清电视平台，让更多人看到孩子们的才艺表现。本次活动将根据萌娃的人气表现分别评选出少儿组和幼儿组的一、二、三等奖及优秀奖，奖品丰富，包括价值1000元的礼品、精美玩具等。

此外，所有获奖的小朋友都有机会参与线下汇演。届时，小朋友将在闪亮的舞台上展示自己的才艺。

活动详情

- 报名时间：9月23日—10月15日
- 报名年龄：4—15岁
- 报名对象：只要有才艺的小朋友均可(唱歌、跳舞、朗诵、声乐、演讲、走秀、武术、相声、模特、杂技、跆拳道等不限)。
- 报名方式：视频格式为MP4，时长在3分钟以内(横屏录制)，要求内容健康向上，声音和画面清晰可辨、剪辑流畅，可根据内容适当加字幕。另外，来稿请附上个人简介、家长或老师的成长寄语(以Word文档形式)、小朋友个人生活照、家庭亲子照(以JPG格式)，以及家长的联系电话。作品以附件形式发送至邮箱502331211@qq.com，邮件主题格式为“【少儿才艺秀】小朋友姓名+学校”。
- 报名咨询电话：13506091976
- 评选方式：投票。
- 评选方法：家长提交的视频将由主办方上传到中国移动高清电视平台，届时由广大市民通过中国移动高清电视平台投票，投票比重占100%。
- 奖项设置：
 - 一等奖：幼儿组1名，价值1000元奖品；少儿组1名，奖品价值1000元
 - 二等奖：幼儿组2名，各价值500元奖品；少儿组2名，各价值500元奖品
 - 三等奖：幼儿组3名，各价值300元奖品；少儿组3名，各价值300元奖品
 - 优秀奖：幼儿组15名，各价值100元奖品；少儿组15名，各价值100元奖品
 - 参与奖：各一份精美玩具



萌娃 巧手制漆扇

为了锻炼小朋友的动手能力，丰富他们的业余生活，日前，晋江经济报亲子驿站开展了一场“萌娃巧手制漆扇”的活动，吸引了不少安海实验幼儿园的亲子家庭参与。同时，现场还融入牛奶科普知识、萌娃才艺秀环节，让小朋友获得一个传统又充满乐趣的体验。

活动当天，小朋友在家长的带领下，开心地来到长富牛奶(安海馆)体验一场非遗之美。在现场，小朋友被传统漆扇的魅力所吸引，他们盯着桌上的漆扇，跃跃欲试。在长富牛奶工作人员的详细介绍下，他们了解了漆扇的由来和制作工艺，随后，小朋友迫不及待地穿上围裙，拿起团扇，开始制作自己的漆扇。

接着，小朋友打开了装有各种鲜艳颜料的小盒子，这些颜料如同彩虹般绚烂，让人眼前一亮。有的小朋友挑选了绿色、蓝色、紫色，开始了他们的“色彩之旅”。他们轻轻地挤压滴管，让一滴又一滴晶莹剔透的颜料缓缓落在水里，待其自然散开后再将扇子缓缓浸入水中，让颜料在扇面上留下水波纹。在制作过程中，小朋友的脸上洋溢着专注与享受，仿佛与手中的扇骨、颜料已经融为一体，共同创造着属于他们的艺术世界。

每一把扇子都是独一无二的，充满了孩子们的创意和童趣。制作完成后，孩子们纷纷展示自己的作品，脸上洋溢着满满的成就感与自豪感。

除了制作漆扇，活动现场还设置了牛奶科普知识环节。工作人员通过生动的讲解和互动问答，向孩子们介绍了牛奶的生产过程、营养价值，以及如何选择优质牛奶等科普知识。孩子们听得津津有味，纷纷举手提问，现场气氛十分活跃。工作人员介绍，大家选择牛奶时，要注意查看生产日期、保质期、营养成分表等信息，确保选购到新鲜、优质的牛奶。

最后，活动进入了令人期待的才艺展示环节。小朋友们纷纷上台，展示自己的独特魅力。小朋友们用稚嫩而坚定的声音朗诵起古诗来。他们有的朗诵《静夜思》；有的朗诵《春晓》，每一句诗句都饱含深情，让人仿佛置身于古诗的意境之中，感受到了中华文化的博大精深。

有的小朋友带来了欢快的舞蹈，随着音乐的节奏翩翩起舞，动作整齐划一，充满活力；有的小朋友则展示了精湛的乐器演奏，他们或弹古筝，或吹葫芦丝，悠扬的旋律飘荡在现场，让人陶醉其中；还有的小朋友表演了魔术等，每一个节目都充满了创意和惊喜，赢得了现场家长的阵阵掌声和欢呼声。

此外，活动结束后，长富牛奶(安海馆)为每个小朋友送上了一份牛奶伴手礼。小朋友依依不舍地离开活动现场。不少家长表示，这次互动不仅增进了亲子关系，还锻炼了小朋友的动手能力，非常不错。



家长感言

张或哲的家长：晋江经济报亲子驿站开展的活动，非常有意义。这次制作漆扇活动，不仅锻炼了小朋友的动手能力，还激发了他们的创造力和想象力。看到孩子拿着自己制作的漆扇，脸上洋溢着开心的笑容，我感到无比欣慰。

林美玲的家长：非常感谢亲子驿站为小朋友提供一个展示自我、锻炼能力的平台。这次活动不仅让小朋友学习到许多关于漆扇制作的的知识，还体验到了创作的乐趣。

健康问答 饭后不宜马上吃水果

读者：饭后可以立即吃水果吗？
晋江市医院康复医学科：不建议。食物吃进肚子到消化要2个小时左右，如果饭后立即吃水果可能会引发胃胀、致使肚子不舒服。建议饭后感觉消化了，或是约2小时后再吃水果，作为加餐食用。

金井镇毓英中心幼儿园 编绘咱厝特色图书

本报讯 日前，晋江市金井镇毓英中心幼儿园在金井镇教育中心幼教党支部的指导下，基于儿童视角挖掘与利用金井乡土文化资源，编绘第二套具有浓郁乡土文化特色的园本图画书《金井尚包圆又圆》，内含《尚包爷爷的古厝》《尚包要去哪》《出发吧！尚包》三本图画书。

三本图画书中的主角、场景均来源于幼儿生活随处可见的金井美食、建筑。书中角色均以拟人化、童话的形象展现。图画书中尚包角色形象以尚包为原型，性格活泼、好动，喜欢在金井老街、古厝内游戏、玩耍，能帮助尚包爷爷制作尚包。图画书主题明确，表现了金井乡土文化的独特魅力，让幼儿在阅读中自然而然地认知乡土文化，喜欢乡土文化。

据了解，金井毓英中心幼儿园将创设更多的机会和平台，让儿童参与到社会文化的建设中，让孩子们在了解和传承自己文化的同时，尊重欣赏文化，促进多元交流与融合，培养他们的文化意识和认同感。