快为萌娃投票 投票截至12月9日

“中国移动杯”萌娃才艺秀火热投票中

备受瞩目的“中国移动杯”2024晋江萌娃才艺秀进入投票环节。还没投票的家长，快快为萌娃们投上宝贵的一票。值得一提的是，所有参赛的视频均在晋江移动高清电视平台上精彩亮相。想要目睹他们的风采？想要见识他们的才艺？那么，快快打开晋江移动高清电视平台。本次投票有两种渠道，第一种，通过移动电视大屏；第二种，中国移动客户通过短信投票。特别提醒，本次投票截至12月9日，家长们千万别错过。

投票时间截至12月9日

“中国移动杯”萌娃才艺秀由中国移动晋江分公司与晋江经济报社携手打造，这不仅是一场关于才艺的较量，更是一个孩子们梦想启航的舞台。如今，投票通道已经全面开启，一场关于童真与梦想的较量正等待着您的参与和见证！

自活动启动以来，来自四面八方的萌娃用自己的歌声、舞姿、朗诵、武术等才艺，点亮了这个冬天。现在，投票环节正如火如荼地进行中！只要您是晋江移动高清电视的用户或是中国移动客户即可参与这场盛大的投票活动。特别提醒，每个电视账号每天都有多次投票机会，而VIP客户还将获得额外的投票特权。这不仅是你对孩子们才艺的认可和支持，更是对他们梦想的一次助力！温馨提示，本次萌娃才艺秀投票时间截至12月9日。本次投票秉持公开、公平、公正的原则，禁止刷屏，届时所有参赛选手的投票结果将在晋江经济报上公布，让家长知晓。

线下会演即将开始

此外，“中国移动杯”萌娃才艺秀的投票结束后，将开启一场精彩的线下会演活动。会演旨在为获奖的小朋友提供一个展示自我、锻炼才艺的舞台，同时也希望通过线下会演活动，激励更多小朋友积极参与艺术活动，培养他们对艺术的兴趣和热爱。

本次主办方将会根据萌娃的人气表现，评选出以下奖项。一等奖：幼儿组1名，奖励价值1000元奖品；少儿组1名，奖励价值1000元奖品。二等奖：幼儿组2名，各奖励价值500元奖品；少儿组2名，各奖价值500元奖品。三等奖：幼儿组3名，各奖价值300元奖品；少儿组3名，各奖价值300元奖品。优秀奖：幼儿组15名，各奖价值100元奖品；少儿组15名，各奖价值100元奖品。参与奖：各奖一件精美玩具。

“中国移动杯”萌娃才艺秀活动不仅是对孩子们才艺的一次检验，更是对他们勇气和自信的一次锻炼。不少家长表示，通过此次活动，许多小朋友不仅锻炼了自己的才艺，还学会了如何面对挑战、展现自我。

活动规则

“中国移动杯”2024晋江萌娃才艺秀分为幼儿组、少儿组，最终每组评选出一等奖（1名）、二等奖（2名）、三等奖（3名）及优秀奖（15名）。活动通过中国移动互联网大屏投票及移动短信投票产生。获奖的节目将统一组织线下颁奖及现场展演。

投票时间

2024年11月9日至2024年12月9日

投票方式

投票方式一：移动电视大屏。移动高清电视用户，每个电视账号每日有5次投票机会；VIP尊享大站包月的电视客户，可额外每日获得5次投票机会，投票机会当天有效，逾期失效，不可累加使用（具体步骤如下：中国移动高清机顶盒→晋江频道→晋江移动杯萌娃才艺秀）。电视计票方式：通过中国移动高清机顶盒投票的按1:5计算票数。

投票方式二：中国移动客户通过短信投票：广大市民可发送作品编码到106508211556112支持心仪的萌娃（短信费用按所属运营商短信费用收取）。短信计票方式：中国移动客户短信投票按1:3折算计入。

备注：最终按照“萌娃短信+电视投票”得分排名确定奖项归属。

温馨提醒

本次活动禁止刷票，如有发现取消相关参赛资格。

| 厝边资讯

晋江市医院晋南分院积极开展家庭病床服务

本报讯 “请问，你们可以提供上门医疗服务吗？”近日，一位患者家属来到晋江市医院晋南分院服务中心咨询，自述家中有一位行动不便患者需要进行PICC换药，且有康复治疗需求的情况。

当时，该院内科系统党支部党员同志正在进行志愿者服务，关注到患者家属的需求后，积极向其介绍了家庭病床服务项目。随后，患者家属在党员志愿者的耐心解释及帮助下，顺利申请了家庭病床服务。正式确定并签约后，该院内科系统党支部积极联系，立即组建一个家庭病床服务小组（包含服务医生、护士、康复医师），共同制定了一套完整的家庭病床服务计划。这个家庭病床服务小组定期为患者进行上门换药、康复治疗等服务。

值得一提的是，考虑到患者需要进行检查，家庭病床服务小组积极联系辅助科室，进行多学科会诊，将仪器移到患者家中为其服务。“简直就像是把专业的医疗服务搬到了我们家，切实解决了我们的健康需求，并且护理服务也很到位。”这一系列的暖心之举，令该患者家属感到很满意也很感动，连连点赞。

该院相关负责人告诉记者，今后，将继续积极开展延伸服务，推动医疗卫生服务向社区、家庭延伸，为更多的有居家治疗需求且行动不便的患者或高龄、失能老年人提供服务，让患者在熟悉的家庭环境中进行医疗。

| 健康课堂

冬季运动 这些事项要注意

本期特邀嘉宾

王龙宗 晋江市中医院脾胃病科负责人、副主任医师。2005年毕业于广州中医药大学，晋江市中医院“李芹名医工作室”学术经验传承人、晋江市中医院脾胃病科黄伟荣主任医师学术继承人。擅长运用中西医结合治疗各种消化系统疾病、肝病及疑难病、危重病，尤其在中医药治疗各种慢性肝病、肝纤维化、慢性萎缩性胃炎伴或不伴肠化、肝硬化等方面有较深入研究。

天冷了，别让运动热情“凉”下来。俗话说，秋收冬藏，筋骨宜动。面对日渐寒冷的天气，家长和老师如何有效引导儿童青少年保持规律运动，确保他们在冬季依然保持运动热情？白领一族该如何在保持规律作息的基础上，选择适宜自身的运动项目？本期《健康课堂》，让我们共同学习。

冬季运动及时补充水分

“冬季运动，不宜大汗淋漓。一来汗为心之液，也是人体的阴精。二来汗孔打开容易受寒。”晋江市中医院风湿病科主任、中医副主任医师王龙宗介绍，冬季健身可以增加新陈代谢，使身体产生热量，从而提高御寒能力；坚持锻炼还能提高身体抵抗力。但是，冬季运动养生要注意讲究方式和方法，宜多做导引，或选择动静结合的运动，根据天气情况选择室内或室外健身。

那么，在中医看来，冬季运动标准有哪些？王龙宗说，冬季以养生为目的的运动标准，是以运动后微微出汗为宜。冬季天气寒冷，如果条件允许的话，可以在上午10至12时出来运动，或者下午2至4时运动，此时户外温度较高，体感也较为舒适。低温环境下更容易扭伤、拉伤，因此要在运动前做好拉伸，充分调动起身体的积极性。冬季气候干燥，剧烈运动后，体内的水分容易加速流失，及时补水能够调节体温，更好地保持身体机能。

冬季运动推荐项目

“八段锦、太极拳、慢跑、瑜伽，是冬日里适合绝大多数人的健康之选。”王龙宗说，八段锦是中华传统功法的优秀代表，简单易学、功效突出，适合全年龄段朋友练习。如果户外太冷，家长和小朋友一起在家练习脊柱健康操也是不错的选择，无论是成年人还是小朋友都有长期伏案的问题，脊柱健康操可以放松肌肉，培养正确姿态，让脊柱保持健康。此外，居家时利用弹力带、跳绳等进行简单锻炼也是一种方便易行的选择。

冬天运动，不必非要在户外。冬季进行室内运动，是不错的健康之选。王龙宗推荐大家可在室内跳绳、打羽毛球或乒乓球、做瑜伽或体操。他表示，跳绳能增强孩子的心肺功能，锻炼身体协调能力，且不受天气限制。在室内打羽毛球和乒乓球不受天气影响，且能够锻炼手眼协调能力和反应速度。周末或傍晚，家长和孩子一起打球，既能帮孩子放松，又能促进亲子关系，一举两得。此外，在室内做瑜伽或体操，有助于增强身体柔韧性和力量。这些运动可以帮助孩子缓解学习压力，增强专注力；帮助大人缓解工作压力，增加生活中的精神新支点。

了解地震知识 学习急救技能

为了增强小朋友的防震减灾意识，近日，晋江经济报亲子驿站组织了一场别开生面的活动，带领金井、深沪、东石等片区的亲子家庭走进晋江市防震减灾科普馆。此次活动不仅让小朋友在玩乐中学习到了丰富的地震知识，还通过亲身体验，加深了对安全自救技能的理解。

一踏入科普馆，萌娃们就被馆内丰富的展品和生动的展示吸引住了。随后，科普馆的讲解员便以生动有趣的方式为萌娃们揭开了地震的神秘面纱。讲解员通过多媒体展示和实物模型，详细讲解了地震的起因。她告诉孩子们：“地震是由地壳内部应力积累到一定程度后突然释放能量所引起的自然现象。地球内部的板块相互碰撞、挤压，导致地壳变形；当变形达到极限时，就会发生断裂，释放出巨大的能量，形成地震波，传播到地表，引起震动。”孩子们听得津津有味，不时提出各种问题。讲解员都一一耐心解答。

随后，讲解员带领小朋友来到了地震板块展示区。这里通过高科技手段模拟了地球内部的板块构造和运动过程，让他们直观地看到了板块之间的相互作用。在地震征兆展示区，讲解员向萌娃们介绍了地震前可能出现的各种征兆，如动物异常行为、地下水位变化、地光和地声等。她告诉大家，这些征兆虽然不一定每次地震都会出现，但了解它们有助于大家提前做好准备，减少灾害损失。

为了让小朋友更直观地感受地震的威力，讲解员还安排了体验倾斜小屋的环节。这座小屋通过特殊设计，可以模拟地震时房屋倾斜的情景。小朋友在家长的陪同下，小心翼翼地走进小屋，瞬间感受到了房屋在地震中的摇晃和不稳定。这种身临其境的体验让小朋友对地震的危害有了更深的认识。

活动现场，科普馆的专业讲解员向参与者强调了掌握基本急救技能的重要性。她表示：“在紧急情况下，正确的急救措施能够挽救生命，减轻伤害。因此，我们每个人都应该学习并掌握一些基本的急救技能。”讲解员现场演示了海姆急救法等基本的自救互救技能。

她向家长解释了急救法的原理和应用场景，然后邀请孩子们参与互动体验。在讲解员的指导下，家长学会了如何在紧急情况下使用正确的方法帮助被异物卡喉的人排出异物。这种实践性的学习方式让家长在轻松愉快的氛围中掌握了重要的急救技能。最后，讲解员详细讲解、演示如何正确包扎伤口，并强调了包扎时的注意事项，如避免过紧或过松等。

活动结束后，家长们纷纷表示收获满满。通过参观防震减灾科普馆，大家学到了丰富的地震知识，掌握了实用的急救技能。

家长感言

吴沛桐的家长：这次参观活动，不仅让孩子学到了许多实用的知识，也让家长受益匪浅。例如，有助于提升大家的防震减灾意识，增进亲子关系。

蔡锦航的家长：这次亲子驿站组织大家参观防震减灾科普馆是一次非常有意义的活动，不仅让大家学到了防震减灾的知识，还学会了一些急救知识。

| 本期聚焦

品尝鲜美河豚需谨慎

都说河豚有毒，堪称“夺命巫师”，但是人工养殖的河豚已被成功“驯服”，成为餐桌常客。不过，最近还是有人在吃河豚时被“毒倒”送医。本期聚焦，让我们关注在咱厝发生的一起食物中毒事件。

美味河豚藏剧毒

河豚，又称河鲀，被誉为百鱼之王、鱼中极品，然而美味中，却隐藏着剧毒。稍有不慎，这道佳肴就会转变成餐桌上的“绝命毒师”。近日，一场扣人心弦的生命救援在晋江市医院晋南分院上演。

当天，一名河豚中毒患者陈先生命悬一线，出现意识不清、呼吸衰竭、双侧瞳孔散大等危急情况，甚至存在出现心搏骤停风险。在陈先生被送到晋江市医院晋南分院急诊科抢救室后，因情况危急，相关单位立即启动区域联动救治机制。福建省立医院专家、晋江市医院ICU专家及晋江市医院晋南分院专家第一时间集结成立救治团队，争分夺秒开展救治。

入食需小心

那么，为什么吃了人工养殖的河豚，也会出现中毒的情况呢？记者采访了该院相关医务人员。“虽然人工养殖的河豚，由于食物链改变，其毒性会减弱，比野生的低几十倍，属于低毒。但其鱼卵、肝脏毒性仍较强。因此，食用养殖的河豚尤其是食用了其内脏，仍有中毒的风险。”晋江市医院晋南分院重症医学科相关负责人林长沙表示，如果当时陈先生食用的是野生河豚，那后果简直不堪设想。

据悉，河豚毒素目前无特效解毒药，临床上主要以对症治疗为主。因此，如果在进食河豚后出现不适，需立即进行催吐自救，并及时到医院就诊，并详细告知医生河豚进食史，以便医生及时开展对症治疗。“最后，再次提醒市民，如果还是想要享用美味的河豚，不仅要选择有资质的餐饮店，还需切记不要进食卵巢及肝脏，做到享河豚而不中毒。”林长沙说。

记者了解到，晋江市医院晋南分院重症医学科已收治多例因食用河豚后中毒的患者。这些患者多出现在沿海乡镇。在此，医生也呼吁各位市民：要提高对河豚及其毒性的认识，切忌存在尝鲜及侥幸心理，不购买、不食用未经国家审批的农产品加工企业加工的河豚整鱼，特别是不购买及食用野生河豚及其制品。

| 健康问答

关灯看手机有这些危害

读者：关灯看手机会致盲吗？

晋江爱尔眼科医务人员答：长期看，会有以下几点危害。或致青光眼，我们的瞳孔会因为要接受更多的光线而被迫放大，这样容易造成眼压升高，眼部供血不足。或致干眼症，长时间专注看手机容易在不知不觉中减少眨眼频率，因为泪水没办法及时润湿眼球，所以会造成眼球长时间处于干燥状态。或致黄斑病变，电子屏幕的强光长期直射眼底就有可能给不可再生的视网膜感光细胞带来损伤，大大增加眼底黄斑区病变的几率。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写