

冬季护肤 别忘记防晒

进入干燥的冬季，皮肤容易起皮、紧绷发干、敏感长痘、暗沉粗糙、细纹干纹等。因此肌肤更需要细心的呵护。那么，冬季该如何护肤？又该注意哪些？下面，我们来听听医生怎么说。

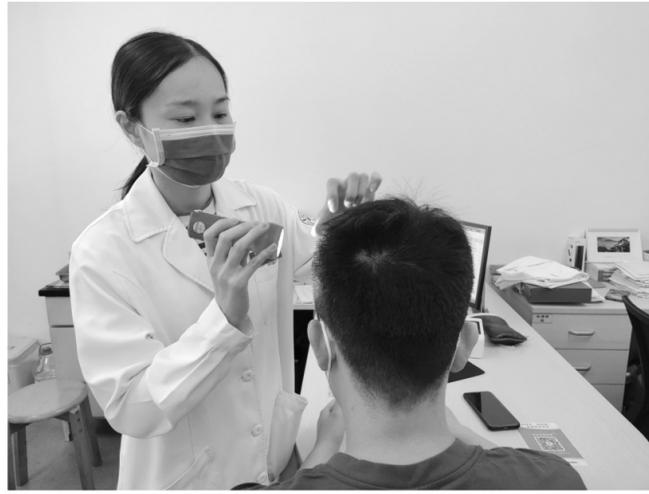
皮肤干燥补水有讲究

使用温和的保湿护肤品，避免使用含有刺激性成分的产品；选择温和的洁面产品，减少皮肤油脂的过度流失……谈及护肤，每个人都有不少自己的心得和心头挚爱好物。然而，在护肤这件小事情，其实很多人都存有误区。

“医生，进入冬季我经常拍水在脸上，为何皮肤还是这么干？”“医生，进入冬季到底如何护肤更抗皱抗衰？”晋江市中医院皮肤科医生许艺燕介绍，很多人认为，皮肤干只能通过补水的单一途径来进行，其实，这些都属于护肤误区。“首先，我们应分辨自身的皮肤是干性、中性还是油性，再进行针对性的护理。进入冬季，大多数人的皮肤都比较干。皮肤一旦缺水，就会出现干燥、紧绷、起皮等问题，严重的还可能引发皱纹。因此，保湿补水是换季后皮肤护理的首要任务。在补水后，应补上一层油质护肤品进行锁水。其中，乳液和面霜都能在皮肤表面形成一层保护膜，防止水分流失。对于干性皮肤来说，面霜的保湿效果可能更好；而油性皮肤则可以选择质地轻薄的乳液。”

冬日也要做防晒

进入冬季，阳光属于稀缺物。很多女性朋友会有这样的疑问，冬季究竟要



不要防晒呢？

“直到现在，不少人认为冬天没有特别毒辣的太阳，所以不用防晒，其实这个观点是不正确的。”许艺燕介绍，冬季不等于完全没有紫外线。即使在冬季，紫外线依然存在，外出时也要注意防晒。通常来说，冬季的紫外线比较少一些，但同时也是一年中臭氧含量最少的季节，紫外线指数平均可以达到7，意味着紫外线的暴露等级仍然在中高级，是需要防护的。所谓防晒，防的并非我们看得见的阳光，而是紫外线中的UVA和UVB。

冬季防晒霜怎么选？可以直接用夏日同款防晒霜吗？带着疑惑，记者咨询了许艺燕。对此，她解析说，SPF（防晒指数）值越大，表示防日晒红斑/晒伤的效果越好；但防晒霜的选择并不是SPF值越大越好，需要综合考虑个人肤质、日晒反应、皮肤色泽、活动状况及流汗状况。在冬季，一般使用防晒指数SPF15—25的防晒霜就可以了；但如果要日光浴，则推荐使用SPF30以上的防晒霜。如果有皮肤屏障受损的朋友则建议以防晒口罩、防晒帽、防晒衣、墨镜等硬防晒为主。

晋江市医院梅岭院区获晋江市医院医共体7S管理评比大赛第一名

晋江市医院梅岭院区获晋江市医院医共体7S管理评比大赛第一名

2024年度晋江市医院医共体7S管理评比大赛颁奖典礼



本报讯 近日，晋江市医院医共体7S管理评比大赛圆满落幕，晋江市医院梅岭院区在本次大赛中荣获一等奖！

在这场激烈的评比大赛中，该院团队展现了卓越的风采。从整理、整顿到清扫、清洁，再到素养、安全和节约……该院相关负责人吴玉兰介绍，7S管理的引入对提升护理人员的素质、营造和谐融洽的医患沟通氛围，提高护理管理水平极为有利，不仅提升了医院的工作效率和效率，更保障了患者的安全与舒适。

谈及此次赛事获奖的感受时，吴玉兰表示，这份荣誉属于每一位为7S管理付出辛勤汗水的医护人员。今后，该院将以此次获奖为契机，继续深化7S管理，不断提升医疗服务质量，为患者提供更加优质、高效、安全的医疗服务。让我们携手共进，为医院的美好未来而努力拼搏。

快来这里免费测骨龄

本报讯 自家孩子比周围同龄、同性别孩子身高矮？孩子的衣服、裤子穿2年都不短？孩子在班级排队从低到高排前10位？孩子青春期发育提前或发育进展过快？家有肥胖、营养不良儿童……孩子的成长路上，每一步都至关重要。作为父母，你是否好奇孩子的身高增长达标与否？为了助力咱厝孩子健康成长，梅岭街道社区卫生服务中心携手晋江市医院（上海六院福建医院）生长发育科，特别筹备了一场免费测骨龄检测活动。

记者了解到，骨龄检测是一种科学、安全的方法，可以知晓孩子的生长潜力和发育阶段。通过这次活动，你将得到专业的评估和个性化的建议。本次活动，晋江市医院生长发育科刘芳意主任将前往晋江市梅岭街道社区卫生服务中心二楼儿童保健科坐诊。有意愿的家长朋友，可提前预约报名。义诊时间为2025年1月18日（周六）下午3:00—5:30。活动福利：免费测骨龄；免费一对一生长发育评估；预测成年身高；AI智能骨龄仪免费测骨龄；儿童生长发育咨询及义诊。



扫码报名

东石钻石海岸幼儿园民俗活动精彩落幕



本报讯 日前，晋江市东石镇钻石海岸幼儿园内张灯结彩，热闹非凡，一场以“寻找年味里的非遗”为主题的民俗月庙会活动精彩上演。

活动当天，该园的全体教职员工身着红衣，幼儿园大门两侧站满了身着福娃、骑驴、打鼓、舞龙等服饰的幼儿，他们以最喜庆的方式迎接每一位入园的小朋友和家长。在“蛇年大吉”国潮风合影墙前，小朋友纷纷挂上自己制作的竹编小灯笼，并拍照留念，记录下这份独特的节日记忆。此外，每个小朋友还到“沾沾喜气抽签处”抽取一支新年幸运签，寓意着新的一年好运连连。

不仅如此，该园还开展民俗风情踩街、游园游戏和年味市集活动。小朋友手持游戏币，在家长的陪伴下尽情享受游戏的乐趣和美食的诱惑。

此次“寻找年味里的非遗”民俗月庙会活动不仅丰富了该园的文化活动，也为小朋友营造了一份传统年味的童年回忆。通过亲身体验和感受，小朋友对中国传统文化有了更深的认识和了解，同时也激发了他们对民俗文化的兴趣和热爱。

聊聊冬日足浴养生那些事



足浴养生是一种传统的养生保健方法，它利用中草药的药性和疗效，通过浸泡双脚来调理身体，达到保健养生的效果。本期聚焦，让我们和大家来聊聊冬日足浴养生法。

冬日足浴好处多

中医学的经络学说指出，足部是足三阴经（脾、肝、肾经）与足三阳经（胃、胆、膀胱经）的交会处，是阴阳交会的地方，是全身经络循环的重要枢纽。若经常刺激、按摩足部的涌泉、太冲、太白、太溪等穴位，可收到疏通经络、滋养脏腑之益，从而补养元气、壮腰强筋、延缓衰老、保健养生。

晋江市中医院风湿病科主任、中医副主任医师张澄坦介绍，中医足浴养生好处多，除养生外，还可以促进循环、刺激穴位、放松肌肉。足浴通过温热刺激，可扩张足部血管，促进血液循环，缓解疲劳。足部有多个穴位，足浴时的按摩作用可刺激这些穴位，调节身体机能。热水足浴有助于肌肉放松，减轻因寒冷天气带来的肌肉紧张和疼痛。那么，如何正确足浴？张澄坦建议，使用方法：每日煎煮中药足浴包后倒入盆内。要注意温度适中，每次20—30分钟或微微出汗为宜。中药足浴过程中，可以适度活动及按摩双足足趾和足心。足浴时，足浴后可饮适量温开水。

这些事项要注意

“想要做好足浴养生，相关健康小知识值得大家的关注。”张澄坦为大家介绍了足浴的相关注意事项。他表示，足浴忌水温过高，药液温度适中，可选择40℃左右。足浴时以微微出汗为宜，不可大汗淋漓，以防虚脱。忌浸泡时间过长。在热水中久泡，周围血管扩张时间过长，会引起脑部供血不足。特别是患有高血压、动脉硬化的人群，血管舒缩代偿能力下降，有诱发中风的危险。操作过程中，特别在出汗时，应避免受寒吹风，以防外邪入侵而致病。泡脚过程中，在30分钟内慢慢喝温开水300ml左右，以补充体液，利于代谢废物的排出，小孩及老人酌减。如果出现过敏，及时停止。足浴过程中，如出现不适应症状，及时停用观察，必要时做相应处理及就诊。

“足浴也有不适用人群，并非人人都可足浴养生。”张澄坦提醒市民，严重的心脑血管疾病、糖尿病等病情控制不稳定者；足部有炎症、外伤、皮肤烫伤者；饱食、饥饿、以及过度疲劳时；饭前、饭后半小时内均不宜泡脚；对温度感应迟钝者，不宜行足浴养生之道。

冬季温阳泡脚方推荐

冬季温阳扶正方，有散寒化湿、温补阳气的功效，泡脚方组成包含：黄芪30g、王不留行12g、艾叶15g、当归15g、干姜10g、川椒5g、桂枝10g。每日煎煮后倒入盆内即可。要注意温度适中，每次20—30分钟或微微出汗为宜，中药足浴过程中可以适度活动及按摩双足足趾和足心。中药足浴后可饮适量温开水。

这份冬季运动指南请查收

冬季健身可以加快新陈代谢，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。虽说冬季运动有诸多好处，但也要注意讲究方式和方法。泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属人民医院副主任医师陈宜阳提醒，冬季运动要注意动静结合，提前做好热身运动，合理补充水分等。

注意动静结合

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，此时户外温度相对较高，体感也较为舒适。陈宜阳表示，冬季气温较低，人体肌肉和关节容易僵硬。因此，在运动前务必要进行充分的热身运动，如慢跑、拉伸等，以激活身体潜能，预防运动损伤。在冬季运动中，科学规划运动量至关重要。小伙伴要根据个人体质和健康状况，合理安排运动时间和强度。

度。初学者应从低强度开始，逐渐增加运动量，避免一次性进行过大强度的运动。冬季运动时，可以尝试交替进行有氧运动和无氧运动。

另外，冬季运动项目有羽毛球、慢跑、快走、太极拳等。“小伙伴在选择冬季运动项目时，可根据天气情况选择室内或室外健身。”陈宜阳表示，如果户外太冷，家长和小孩子可一起在室内练习脊柱健康操，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。还有，居家可利用弹力带、跳绳等小器械进行简单锻炼，这也是一种方便易行的运动。

这些事项别忽视

此外，小伙伴在冬季运动，也有一些事项需要注意。陈宜阳提醒，冬季运动时，虽然出汗量相对较少，但仍然需要补充水分。建议在运动前、中、后适量饮水，

保持体内水平衡，避免因缺水导致身体不适。冬季在寒风中锻炼，即使加大运动量，其产热也主要用于御寒，难以达到健身效果。因此，冬季不建议在寒风中锻炼。

陈宜阳提醒，冬季运动后不宜立即吃过热的食物。在冬季，刚运动后四肢、躯体、皮肤、肺，甚至消化道黏膜及周围组织，都处于冷适应状态，倘若立即吃过热的食物，如热粥、热牛奶等，消化道黏膜会产生强烈的应激反应，导致微血管破裂、出血。而运动过程中血液大量进入运动器官，胃、肠、胰腺等消化器官的血液会相对减少，消化液分泌自然也就少了，立即进食不利于食物的消化和吸收。

此外，冬季运动后要注意保暖。运动后，身体温度较高，毛孔处于张开状态。此时，应及时更换干爽衣物，避免受寒感冒。同时，还要进行适当的拉伸放松，有助于肌肉恢复减少酸痛感。

萌娃探秘世茂海丝馆



近日，一群活泼可爱的萌娃在家长的带领下，走进了福建省石狮市世茂海上丝绸之路博物馆（简称“世茂海丝馆”），开启了一场别开生面的文化探秘之旅。

世茂海丝馆作为一座集文化、艺术、教育于一体的大型综合类博物馆，自开放以来便吸引了众多游客前来参观。博物馆的建筑风格融合了故宫的端庄与闽南大厝的灵动，内部设有多个主题展厅，展品数量丰富，涵盖了海上丝绸之路的多个方面。

活动当天，萌娃带着好奇与兴奋的心情走进了博物馆。在工作人员的带领下，他们首先参观了“船行看潮生——海上丝绸之路历史文化展”。在这里，小朋友仿佛穿越时空，回到了那个波涛汹涌、商船往来的时代。亲子家庭仔细观看展品，不时发出惊叹与疑问，对海上丝绸之路的历史有了更加直观的认识。

随后，他们走进了《丝路山水地图》数字艺术展厅。这个展厅利用先进的数字技术，将古老的丝路山水地图以动态的形式呈现在观众面前。小朋友仿佛置身于一幅流动的画卷中，随着雄鹰的翱翔，穿越时空，领略了丝绸之路沿线的美丽风光与人文景观。

在“星座屋”里，小朋友躺在榻榻米上，仰望“星空”，寻找着自己的星座，体验了一把古代航海家的浪漫与冒险。

此外，他们还参观了故宫专题展厅、世茂珍藏展厅等多个主题展览。在每一个展厅里，他们都认真观看，用心感受中华文明的博大精深。在互动体验区，小朋友更是积极参与各种趣味游戏。

活动结束后，不少家长纷纷称赞此次活动开展得好，不仅开阔了小朋友的视野，让他们更加深入地了解海上丝绸之路的历史与文化，激发对中华文明的探索与兴趣。



大手牵小手 趣味奔跑



近日，一场精心策划的“大手牵小手，趣味奔跑”亲子活动在晋江吾悦广场精彩上演，吸引了众多亲子家庭的参与。现场通过趣味奔跑、互动闯关等形式，让小朋友在寓教于乐的游戏过程中，增长知识、增进亲子关系，度过美好的周末时光。

当天，参赛的亲子家庭统一背着背包，脸上洋溢着兴奋的笑容，期待着活动的开启。活动开始前，工作人员讲述了活动的意义与规则，鼓励大家积极参与，享受奔跑的乐趣。随着一声清脆的哨响，这场特别的“亲子奔跑活动”正式拉开序幕。家长牵着小朋友的小手，并肩奔跑在吾悦广场金街，每一步都充满了温馨与爱意。他们时而兴奋地大喊大叫，时而因为跑得太快而踉跄几步，却又迅速调整姿势，继续向前，家长看到小朋友努力奔跑的样子，赶紧拍照记录美好瞬间。

值得一提的是，本次活动现场还特别增设了“拍篮球”和“颠乒乓球”两个互动环节，旨在锻炼小朋友的手眼协调能力和身体协调性。在“拍篮球”区域，小朋友拿着篮球，随着节奏有力地拍打着，每一次成功的跳跃和拍击都引来家长的阵阵掌声。而在“颠乒乓球”环节，小朋友则小心翼翼地用乒乓球拍颠球，尽管开始时有些生疏，但在家长的耐心指导和自己的不懈努力

