萌娃非遗拓印迎新春

本报讯 为了锻炼小朋友的动手能力，让他们感受非遗的魅力，近日，晋江经济报亲子驿站开展一场“非遗拓印迎新春”的活动，吸引了东石片区35组亲子家庭参与。

活动现场，长富牛奶工作人员向小朋友介绍了拓印的历史渊源和文化价值，讲述了这项古老技艺在现代社会的传承与发展。同时，还通过播放短视频，让亲子家庭了解了拓印福字的步骤。随后，一场拓印之旅开启。

在家长的协助下，小朋友小心翼翼地拿起拓印模具和工具，先在模具上均匀涂抹上印泥，然后将红纸轻轻覆盖在模具上，用拓包轻拍按压，直到图案清晰地印刻在红纸上。一张充满喜庆氛围的“福”字作品就这样诞生了，引来小朋友的一片惊叹和掌声。

“妈妈，我的福字好看。”“爸爸，我的福字漂亮吗？”……在制作过程中，小朋友不仅学会了如何控制力度和节奏，还深刻感受到了传统技艺的独特魅力。他们兴奋地展示着自己制作的拓印作品，脸上洋溢着开心的笑容。家长们也纷纷拿出手机，记录下这温馨而美好的瞬间。

活动现场，除了非遗拓印体验外，还有牛奶科普环节。长富牛奶的工作人员通过生动有趣的讲解和互动游戏，向小朋友普及了牛奶的营养价值和健康饮用知识。小朋友听得津津有味，积极参与互动问答，现场气氛热烈而欢快。

在牛奶科普环节结束后，活动迎来了高潮——小朋友才艺展示环节。小朋友纷纷上台，展示了自己的拿手才艺。有的小朋友表演了欢快的舞蹈，有的则带来了动听的歌唱表演，还有的小朋友展示了朗诵、讲故事等语言类才艺。

活动结束后，不少家长纷纷称赞此次活动办得好，不仅让小朋友度过了一个充实而愉快的周末时光，更让他们对传统文化有了深入的认识，同时还学习到不少牛奶知识。

参观消防站 体验消防员

本报讯 为了让小朋友近距离感受消防员的日常工作，学习掌握消防安全知识，近日，晋江经济报亲子驿站组织金井毓英中心幼儿园的亲子家庭到龙湖消防救援站开展一场“小小消防员”的活动。

活动一开始，消防员用浅显易懂的语言为小朋友介绍了消防站的重要性及消防员的日常工作。随后，一场精彩的消防器械展示开始了。从沉重的消防水带到锋利的破拆工具等，每一件器械都引起了小朋友的兴趣。消防员耐心地讲解每种器械的用途和使用方法，还展示了个人防护装备，包括消防服、安全头盔等。消防员强调，这些装备是消防员在执行任务时的“第二层皮肤”，能够有效保护消防员免受高温、烟雾和有毒气体的伤害。

在体验消防器械的环节，小朋友用手触摸了那些曾经只能在电视上看到的“英雄装备”，感受它们的力量与温度。他们兴奋地穿上消防服，戴上消防头盔，仿佛自己也成了那个勇敢无畏的消防员。

紧接着，是小朋友期待已久的乘坐消防车环节。当红色的消防车缓缓打开车门，小朋友迫不及待地一个接一个上车，坐在宽敞的车厢里，好奇地四处张望。消防员一边演示消防车的各种操作按钮，一边讲解如何在紧急情况下迅速出警，小朋友听得津津有味。

当天，还有玩水枪环节。在消防员的指导下，小朋友排好队，轮流拿起水枪，体验了一把“灭火小英雄”的乐趣。清凉的水柱在阳光下划出一道道亮丽的弧线，欢笑声、尖叫声此起彼伏，整个消防站瞬间变成了欢乐的海洋。

然而，就在活动即将结束之际，一阵急促的警报声突然响起，打破了现场的欢乐气氛。原来，是晋江某个地方发生了紧急情况，需要立即出动消防力量。消防员迅速整装待发，而萌娃们则在一旁投去了既紧张又敬佩的目光。

活动结束后，不少家长纷纷称赞此次活动很有意义，通过现场倾听、实地参观、亲身体验等形式，让小朋友更全面地了解了消防器材和消防安全知识。

我是小小眼科医生

本报讯 为了让小朋友养成良好的用眼习惯，学会爱眼护眼的小技巧，共同守护明亮视界，近日，晋江经济报亲子驿站携手爱尔眼科（安海店）开展一场“小小眼科医生”活动，吸引了不少亲子驿站的亲子家庭参与。

活动一开始，爱尔眼科医生便以生动有趣的讲解，将小朋友带入一个充满神秘色彩的眼科世界。他通过播放短片，详细解释了眼球的结构，以及近视是如何形成的。该医生强调：“近视大多是由于长时间近距离看书、看电视或使用电子设备，导致眼睛长时间处于紧张状态，眼球的前后径变长，从而使得远处的物体变得模糊不清。”

活动中，还特别加入了趣味问答环节。爱尔眼科医生提出了一系列关于近视预防、爱眼护眼的问题，如“一天应该看多久的电子屏幕才不会伤害眼睛”“吃哪些食物对眼睛有好处”等。小朋友积极举手回答，现场气氛热烈而欢乐。通过这一环节，他们不仅巩固了所学知识，还赢得了精美的礼品。

为了让小朋友更直观地体验眼科医生的工作，活动特别设置了“小小眼科医生”实践环节。在爱尔眼科医护人员的指导下，小朋友轮流扮演“患者”和“医生”。现场，小朋友手持指挥棍，站在视力表前，有模有样地指导“患者”辨认视力表上的字符。他们的认真和专注，赢得了在场家长和医生的阵阵掌声。

在视力检测区，小朋友在爱尔眼科工作人员的指导下，还操作了眼科检查仪器，如裂隙灯、眼轴长测量仪等。他们一边听着医生的讲解，一边小心翼翼地操作仪器，为“患者”测量眼轴长度和眼压，体验了眼科医生的专业技能。

活动尾声，爱尔眼科为每个参与的小朋友颁发“小小眼科医生”奖牌，他们的脸上洋溢着喜悦的笑容。家长纷纷表示，通过这次活动，小朋友不仅学到了很多关于爱眼、护眼的知识，还深刻认识到了保护眼睛的重要性，以后一定会更加注意用眼卫生，保护好自己的眼睛。

“小糖人”如何泡脚 听听医生怎么说

在寒冷的冬天，许多人喜欢在睡前泡上一盆热腾腾的水，以驱散寒冷，舒缓一天的疲惫。然而，对于糖尿病患者来说，这个看似简单的日常习惯却可能隐藏着巨大的风险。

泡脚要注意

咱厝张伯是一位50多岁的糖尿病患者，病史长达十多年。尽管知道自己的病情，但他一直没有接受规范治疗，烟酒不停，服药也是断断续续。前不久的一个冬夜，张伯在家泡脚，泡了十几分钟后，他心满意足地抬起脚来，准备把水擦干。然而，他发现脚上还有红肿和小水泡。后来去医院就诊，接诊医生告知，他的双脚已被烫伤，所幸就诊及时，否则如果病情拖延到发生严重感染，就可能需要手术治疗了。

为什么糖尿病患者泡脚会引发如此严重的后果呢？晋江市医院（上海六院福建医院）内分泌科负责人张育仁给出了专业解答。他表示，“张伯这次患的是糖尿病的并发症——糖尿病足。糖尿病足常见于糖尿病患者在血糖控制不佳的情况，由于长期高血糖引起的下肢神经和血管的病变，糖尿病患者的足部更容易发生感染、溃疡甚至深层组织破坏，是糖尿病患者致残、致死的主要原因之一。糖尿病患者由于长期高血糖的影响，神经内膜毛细血管容易发生阻塞，引起神经病变。这种病变会导致患者的神经传导发生障碍，使得他们不能很好地避开外来的机械损伤和温度损伤。因此，糖尿病患者在泡脚的时候，很容易会被热水烫伤。”

此外，糖尿病患者动脉粥样硬化的发生率较高，下肢的动脉粥样硬化及血栓可使血管出现节段性阻塞。再加上血小板聚集力增强，血液黏稠度增加，微循环发生障碍，这些因素都会导致足部缺血。因此，糖尿病患者的脚被烫伤后不容易痊愈，进一步会发展至溃烂、感染，甚至坏死。

应注意控制水温

“冬天泡脚虽然舒服，但对于糖尿病患者来说，却需要格外小心。”针对糖尿病患者泡脚的风险，张育仁给出了以下几点建议。

控制水温是关键。水温应控制在37℃~40℃之间，避免烫伤。因为糖尿病患者的末梢神经不能正常感知外界温度，容易被烫伤。注意泡脚时间不宜过长，最好控制在10~20分钟之间。时间过长可能导致皮肤过度软化，增加感染风险。建议使用较深的木桶，让脚能完全浸泡在水中，可以保证水温不会迅速下降，同时也能让足部得到充分的放松。泡脚前，先用温水清洗脚部，然后用干净的毛巾擦干。泡脚后，也要彻底擦干脚部，特别是脚趾之间的部位，保持干燥，防止滋生细菌。糖尿病患者的趾甲容易变形、变厚，修剪趾甲时要小心谨慎，避免剪伤皮肤。同时，定期就医检查足部状况，及时发现并处理任何问题，也是保障糖尿病患者足部健康的重要措施。

厝边医讯

晋江市中西医结合医院开展“绘出希望 共愈心灵”主题活动

本报讯 为缓解患儿住院期间的紧张情绪，增进医患间的交流，营造温暖互助的病区氛围，日前，晋江市中西医结合医院儿科病区组织开展“绘出希望 共愈心灵”主题活动。

活动中，医务人员带领患儿们以“我的康复愿景”为题，在素描纸、涂色团扇上自由创作。其间，医务社工和医务人员在旁耐心指导，鼓励他们尽情创作，密切关注他们的身体状况。在作品分享环节，患儿们逐一展示自己的画作，讲述其背后的故事和对康复后的期许。众人认真倾听，现场气氛热烈。

该院相关负责人介绍，本次活动为患儿们搭建了一个展现内心世界、交流情感的平台，让他们在色彩的世界中找到快乐。今后，晋江市中西医结合医院将不断创新活动载体，开展丰富多彩的交流活动，关注患儿身心健康，用实际行动为儿童的健康成长保驾护航。

晋江市老年学学会召开学术研讨会

本报讯 1月16日上午，晋江市老年学学会年度工作总结暨学术研讨会在晋江市老年活动中心四楼会议室召开，学会全体理事、各镇（街道）老龄专干、学会研究员、入编《晋江老龄问题研究文集》第十三集论文作者及市委老干部局、市社科联、市卫生健康局、民政局相关领导参加。

会议首先传达了省、泉州市老年学学会会议精神，并表彰优秀论文作者。接着，由获奖论文作者杨素婷、王芳作学术论文交流。

晋江市老年学学会会长蔡天赞作学会2024年工作总结，并就2025年工作进行了安排。据悉，晋江市老年学学会已连续七年获省学会“优秀组织奖”表彰，为泉州市唯一获此奖项的县级单位。

预防流感 牢记这几招

近期，流感高发，和甲流（甲流是甲型流感的简称）相关的话题冲上了热搜。那么，什么是甲流？得了甲流会有哪些症状？有没有预防甲流的疫苗可以接种？本期聚焦，让我们共同来了解甲流。

甲流有这些症状

近日，晋江市疾控中心通过该中心官方微信公众号发布了相关推文。推文中介绍，“甲流”是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四种类型，其中甲型流感病毒和乙型流感病毒在人群中呈季节性流行。甲型流感病毒在自然界中的宿主众多，易发生突变或重配，在人群中传播快，可造成大规模暴发。

甲流主要表现为高热（体温可达39℃~40℃），常有咽喉痛、干咳、鼻塞、流涕等呼吸道症状，可伴有畏寒、寒战、头痛、肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等症状。部分患者症状轻微或无症状。5岁以下儿童、老年人、孕妇及有基础性疾病的人群可能引起流感并发症，需要警惕重症病例，及时就医。

甲流疫苗知多少

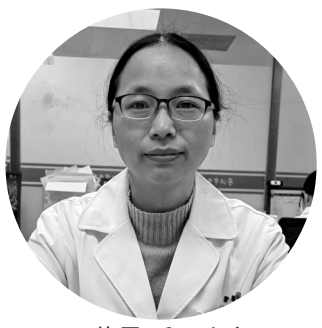
预防流感要做好个人防护，养成佩戴口罩等良好卫生习惯，均衡饮食、适量运动，增强自身抵抗力，做好自我健康监测。此外，及时接种流感疫苗，也是预防和控制流感的主要措施之一，可以减少接种者感染流感的机会或者减轻流感症状。记者了解到，不少市民不清楚去哪里接种甲流疫苗。为此，记者采访了晋江市疾控中心健教科科长叶福全。他介绍说，“我国批准上市的流感疫苗均可预防甲流，目前有三价灭活流感疫苗（IIV3）、四价灭活流感疫苗（IIV4）和三价减毒活疫苗（LAIV3），由不同厂家生产供应。晋江市各大卫生院、社会服务中心的预防接种门诊均有接种流感疫苗。”

那么，什么时候接种最好呢？叶福全介绍，流感疫苗的最佳接种时间是流感高峰期来临前的1~2个月。大部分流感会在每年的11月到次年的2月期间流行，因此，在每年的10月底之前完成接种，才能让流感疫苗具有更好的保护效果。如果在10月底前未接种，那么整个流行季节都可以接种。在同一个流感流行季节，已经完成流感疫苗接种的人不需要再重复接种。

接种疫苗后就一定不会得流感了？并不是。“流感疫苗虽然是预防流感的有效手段，但因为个体差异或可能处于疾病潜伏期，并不能保证百分百杜绝流感的发生。但是接种疫苗之后，可以减轻感染流感后的症状，还能减少流感相关重症和死亡的风险。”叶福全说。

温馨提示：流感疫苗属于非免疫规划疫苗，自费自愿接种。接种疫苗时，未成年人需由家长陪同并携带预防接种本。接种后需在接种门诊留观30分钟，无不适方可离开。

这份养胃指南请查收



王施君 晋江市中医院脾胃病科医生

在日常生活中，我们常常听到各种养胃的“秘方”，如喝白粥、浓汤、牛奶等。然而，这些看似养胃的食物，实际上可能正在悄悄伤害我们的胃。近日，记者专访了晋江市中医院脾胃病科医生王施君，整理了这份科学养胃指南，旨在帮助大家走出养胃误区，全方位呵护胃部，实现真正的胃部健康。

养胃误区多

“你以为的养胃，其实可能伤胃。”王施君介绍，白粥和面条虽然易消化，但长期大量食用会导致营养不均衡，缺乏膳食纤维、B族维生素和矿物质等重要营养素，反而不利于胃部健康。白浓汤含高脂肪，可能促进胃酸分泌，对胃肠功能较弱者不利。小米粥过量食用可能稀释胃液，影响消化，甚至加重胃食管反流症状。热牛奶虽能暂时缓解胃酸过多引起的不适，但长期饮用可能干扰胃溃疡患者的治疗效果，损害胃黏膜。苏打饼干能中和胃酸，但并非有效护胃措施，不宜替代正餐。素食短期内可减轻胃部负担，但长期纯素饮食易导致营养不良，应合理搭配食材。

伤胃的坏习惯，你中招了吗？王施君介绍，除了食物选择不当，还有一些不良生活习惯也在悄悄伤害我们的胃。狼吞虎咽、高盐饮食、不吃早餐、甜食摄入不足、饮酒吸烟、暴饮暴食、高脂肪饮食、新鲜蔬果摄入少、食用过期食物、不控制体重及过多食用烟熏和油炸食品，都是伤胃的坏习惯。

科学养胃从饮食开始

那么，到底吃什么才能养胃呢？王施君建议，应保证食物多样，每天食物种类不少于12种，每周不少于25种。主食应粗细搭配，适量加入粗粮，如糙米、麦片与大米1∶1∶1搭配。摄取足够的优质蛋白（如鸡蛋、瘦肉、海鲜）有助于增强胃壁弹性和制造胃酸；补充维生素B族和C能保护胃黏膜，提升免疫力并缓解压力。同时，应避免黏腻、辛辣、过酸、过咸、过热食物及易胀气饮品，以保护胃黏膜。

“除了饮食调整，科学养胃还需注意以下几点。”王施君建议，保持良好卫生，饭前便后认真洗手，预防病菌感染；戒烟限酒，烟草和酒精对胃黏膜有害，戒烟限酒是养胃的重要一环；适量饮水，确保充足水分摄入，避免过冷过热饮料刺激胃部；规律饮食，每天定时定量进食，保持消化系统稳定运作；坚持适量运动，促进胃肠蠕动，帮助消化，但避免剧烈运动和饭后立即运动；情绪管理，胃是情绪器官，保持心情愉悦有助于胃部健康。

胃部不适及时就医

最后，王施君提醒咱厝市民：“值得注意的是，有些胃部不适不能光靠养胃来解决。胃部位于身体中央，多种器官病变如胃癌早期、肠道肿瘤、呼吸系统感染或泌尿系统炎症都可能引起胃部不适。定期进行胃部健康检查，发现幽门螺杆菌感染或其他胃病时，应及时就医并遵医嘱治疗。特别是幽门螺杆菌感染，这是许多胃病的常见诱因，必须通过医生诊断并接受规范治疗。”

此外，一些胃部不适由心理因素引起，如功能性消化不良或胃十二指肠病，情绪疏导和心理支持能有效缓解症状。

本版由本报记者吴清华、唐淑红、黄海莲采写