虎贲少年体能挑战赛火热报名中

“早鸟”优惠不容错过

在每个家长心中，都怀揣着一个期望，盼着自己的孩子能成为小勇士，不仅拥有强健的体魄，更具备坚韧不拔的意志。如今，李宁·YOUNG虎贲少年体能挑战赛为家长们实现这一期待，提供了一个好平台，目前赛事报名通道已全面开启。

温馨提醒，现在（即日起到4月8日）报名不仅能享受“早鸟价”立减30元（原价报名费为399元、499元、599元），还能享受多重优惠和豪华装备，要报名的家长扫下方二维码。

5月4日至5日，李宁·YOUNG虎贲少年体能挑战赛晋江站将在晋江市全民健身中心、晋江八仙山公园精彩上演。

此次挑战赛以计时障碍越野赛为赛制，设有6~8岁少儿组、9~11岁少年组、12~14岁青少年组三个专业组别；同时，还贴心设置了4~7岁亲子体验组，充分满足不同年龄段孩子的需求。

值得一提的是，比赛障碍巧妙融合了青少年体测项目与中国传统文化。以《山海经》等经典著作为底蕴，借助上古神话、传说营造独特的故事背景，不仅让比赛充满挑战，更极大提升了赛事的趣味性，让孩子们在挑战自我的同时，感受传统文化的魅力。

为回馈广大家长和孩子的支持，本次挑战赛特别推出早鸟优惠活动。现在报名，即可享受超值折扣，以更优惠的价格参与这场精彩的体能挑战。报名成功的小选手，不仅能获得专业的赛事体验，还能在完赛后收获设计精美的完赛服、独具特色的完赛奖牌，以及极具含金量的国家级证书和完赛证书等。

不少报名的家长对此次挑战赛充满期待。一位家长兴奋地表示：“这样的比赛既能锻炼孩子的体能，又能让他接触传统文化，还能享受早鸟优惠，真是一举多得。我已经给孩子报名了，期待活动的到来！”

此次虎贲少年体能挑战赛报名正在火热进行中，想要报名的家长，千万不要错过啦！

扫码报名

萌娃化身『小牙医』

在当下，儿童口腔健康问题愈发受到家长们的关注。为了帮助小朋友从小树立正确的口腔护理观念，近日，晋江经济报亲子驿站组织开展一场“小小牙医”体验活动，吸引了东石片区的亲子家庭参与。本次活动，让小朋友在轻松愉快的氛围中学习口腔健康知识，体验牙医的工作日常。

活动当日，小朋友一踏入东石金品耀口腔门诊部，就被整齐摆放的牙医工作服所吸引。小朋友迫不及待地穿上白大褂，瞬间变成神气的“小牙医”，一场充满趣味的护齿之旅就此拉开帷幕。

活动开始，东石金品耀口腔门诊部的牙科医生借助动画短片和生动的图片，深入浅出地为小朋友讲解了牙齿的构造及龋齿形成的原因。小朋友一个个瞪大眼睛，听得津津有味，时不时举手提问，现场气氛十分活跃。

紧接着，迎来实操教学环节。医生拿出牙齿模型与牙刷，详细讲解正确的刷牙方法——巴氏刷牙法。医生一边示范，一边强调：“刷牙时，牙刷要与牙齿呈45度角，每次至少刷3分钟。”讲解结束，医生为每个萌娃发放了牙刷。萌娃们兴奋地拿起牙刷，认真地刷牙。只见有的小朋友紧握牙刷，小心翼翼地将牙刷送进口腔，按照医生的指导，从牙齿外侧、内侧到咀嚼面，仔细地清洁每一个部位，非常认真专注。站在一旁的小朋友，也不甘示弱，有模有样地刷了起来，还兴奋地说道：“我要把牙齿刷得干干净净，这样就不会蛀牙！”

随后，进入了小朋友最期待的环节——牙科医生角色体验。小朋友拉着家长坐到检查椅上，拿起压舌板，有模有样地当起了“小牙医”。只见一名小朋友轻轻撑开妈妈的嘴巴，认真检查，随后皱起眉头，奶声奶气地说：“妈妈，你牙齿上有一点点脏东西，以后要跟我一样认真刷牙哟！”妈妈笑着点头，回应道：“宝贝说得对，妈妈以后一定好好刷牙。”

还有的小朋友在给爸爸检查时，突然发现他牙齿上有一个小黑点，着急地说道：“你的牙齿长小黑洞啦，以后一定要认真刷牙！”听到这话，被检查的爸爸也意识到了问题的严重性，连连点头。

活动结束后，家长对这种亲子体验互动赞不绝口。家长李女士感慨道：“这种活动形式太棒了！以往我们苦口婆心地让孩子刷牙，他们总是敷衍了事。通过这次体验，孩子不仅知道了如何正确刷牙，还主动要监督我们刷牙，真是意外的收获。”家长张先生也表示：“这次活动寓教于乐，让孩子们在玩中学，不仅学到了知识，还锻炼了动手能力和沟通能力，非常不错。”

晋江市安海实验幼儿园开展2025年春游活动

本报讯 日前，晋江市安海实验幼儿园开展一场“童心寻红迹 萌娃踏春趣”活动。

当天，该园总园的中、大班孩子参与了一场庄重的祭扫仪式。与此同时，分园与总园小段的孩子化身“春日小使者”，在欢声笑语中探索自然的奥秘。大班的孩子摆起“创意集市”，用玩具、图书和手工作品搭建起友谊的桥梁；中班的孩子则化身“自然收藏家”，拾起花瓣与落叶，将春天的色彩定格在纸上；小班的孩子穿梭于公园的草地与林间，在“丢手绢”“老鼠笼”等趣味游戏中释放活力，每一步奔跑都印下成长的足迹。

活动尾声，各班开启温馨的“零食分享会”。孩子们从书包里掏出准备好的小饼干、水果和糖果，简单的互动中满是童真的善意。此次活动，让孩子们在行走中感悟家国情怀，在互动中收获纯真友谊。

晋江淑惠中心幼儿园举行跳绳比赛

本报讯 为增强幼儿体质，培养幼儿勇于挑战、坚韧不拔的良好品质，近日，晋江淑惠中心幼儿园大班段举行“绳彩飞扬，跃动精彩”跳绳比赛。

比赛开始前，该园老师向小选手们讲解了跳绳比赛规则。选手们铆足了劲，跳跃着双脚，挥动着双臂，毫不畏惧，激情饱满。此起彼伏的呐喊声、加油声，将比赛推向了高潮。经过激烈的角逐，比赛决出一、二、三等奖。

此次跳绳比赛不仅锻炼了幼儿的体能与毅力，还提高了他们动作的协调性和灵活性。

打造便民服务新通道
陈埭中心卫生院：恢复驾驶员体检服务

咨询热线：15959551001

为深入开展“我为群众办实事”实践活动，切实满足群众驾驶证业务办理需求，晋江市陈埭中心卫生院健康管理中心即日起正式恢复驾驶员体检服务。该服务旨在通过“一站式”流程优化，为市民提供更为便捷高效的驾考、换证体检支持。

整合医疗资源与服务效能再提升

记者采访了解到，本次恢复的服务项目全面覆盖初次申领驾驶证体检及驾驶证期满换证体检需求。通过整合医疗资源与服务流程，该院健康管理中心构建起“体检—业务办理”无缝衔接的服务链条，有效解决了群众多头跑、重复提交材料的痛点问题。

在现场，记者发现，该服务通过标准化流程与服务优化，显著提升了群众办事的便捷性与获得感。该院健康管理中心相关负责人介绍，据测算，新流程可使平均办理时长缩短40%以上。

标准化流程指引办事群众少跑腿

据悉，驾驶员办理相关业务时，只需按照标准化流程操作即可高效完成。该院健康管理中心特别发布服务温馨提示，全流程实行限时办结，确保群众“只进一扇门、只交一套材料”。

材料准备方面，需携带本人身份证原件及驾驶证原件（换证者须提供）；专项体检时，驾驶员可至晋江市陈埭中心卫生院D栋一楼健康管理中心完成视力、辨色力、听力等法定体检项目（全程无需空腹）；业务办理方面，体检合格后可现场办理驾驶证业务，通过“交管12123”App同步提交体检信息。

地址：晋江市陈埭中心卫生院D栋一楼健康管理中心；咨询热线：15959551001（工作日8:00—17:30）；体检时间：夏时制（5月1日—9月30日）8:00—11:30，14:30—17:30；冬时制（10月1日—4月30日）8:00—11:30，14:00—17:00（注：周末无休，法定节假日除外）。

服务贴士助通关

近视驾驶员需佩戴矫正眼镜参与体检；

驾驶证期满前90日内均可办理换证手续；

冬夏时制体检时间实施差异化调整（详见服务指南）；

建议提前下载“交管12123”App预填个人信息，提升办理效率。

专家医讯

4月5日全国名中医到晋江市中医院坐诊

本报讯 4月5日，晋江市中医院将迎来一位重量级专家——全国名中医李灿东教授工作室团队专家房盛懿，为广大患者提供专业的中医药诊疗服务。

据悉，房盛懿擅长治疗更年期综合征、月经病、月经前后诸症、带下病等妇科疾病，以及感冒、咳嗽等内科病。同时，她还专注于慢性病的中医健康管理，为患者提供全面的健康指导。

本次坐诊时间为4月5日（星期六）上午8:00至12:00，地点在晋江市中医院爱国楼门诊部四楼404诊室。为了方便患者预约挂号，晋江市中医院提供了多种预约方式，包括电话预约（0595-85674310）和公众号预约。患者可以通过关注“晋江市中医院”公众号，在医院首页选择“门诊预约”，然后依次选择晋江市中医院爱国楼门诊部（旧爱国楼门诊部）、内科、中医内科专家、中医内科（福建中医药大学李灿东名中医工作室）进行预约。

晋江市中医院温馨提醒前来就诊的患者，请携带好以往的病历、检查报告，以便医师更好地了解您的病情，为您提供更精准的诊疗服务。

“春断食”能减肥？听听专家怎么说

春季气温逐渐回暖，小伙伴纷纷脱下厚重的冬衣，减肥也成为不少人关注的焦点。近期，“春断食”作为一种声称可以快速减肥的方式，在社交媒体上迅速走红，吸引了众多减肥人士的关注。那么，“春断食”真能达到减肥的效果吗？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，减肥要遵循科学的方法，循序渐进，避免过度节食和剧烈运动，以免对身体造成伤害。

不应盲目“春断食”

在走访中，不少市民对“春断食”抱有浓厚兴趣。市民王女士表示：“我听说‘春断食’既能排毒又能减肥，身边好几个朋友都在尝试。”在网络平台上，也充斥着各种关于“春断食”的分享贴和教程。有博主声称，“春断食”，体重可以降3~5斤。

陈宜阳表示，从理论上来说，断食确实能在短期内减少热量摄入，进而使体重下降。当人体摄入的热量低于消耗时，身体会消耗储存的脂肪来供能。然而，这种体重下降并不等同于健康减肥。这种骤然的饮食减少会增加蛋白质的分解，增加肝肾功能的负担，还易诱发胃肠功能紊乱症状，严重的甚至引发酮症酸中毒。特别提醒，长时间断食还会让身体进入“饥荒模式”，基础代谢率下降会带来营养不良、代谢紊乱、免疫力下降等问题。一旦恢复正常饮食，体重可能会猛烈反弹。

想要科学减肥这样做

“春季人体新陈代谢开始加快，身体对能量的消耗增加，是减肥的黄金时期。”陈宜阳指出，春季气温回升，人们的户外活动增多，身体的基础代谢率会相应提高，此时合理控制饮食，增加运动量，减肥效果会更加显著。此外，春季蔬菜水果大量上市，这些食物富含维生素、矿物质和膳食纤维，热量低且饱腹感强，为减肥提供了丰富的食材选择。

春季减肥要遵循“均衡膳食、控制热量”的原则。在饮食结构上，应增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物摄入，减少高糖、高脂肪、高盐食物的摄取。早餐要吃好，保证充足的蛋白质和碳水化合物供应，为一天的工作和生活提供能量；午餐要丰富，搭配适量的瘦肉、鱼类、豆类等优质蛋白质；晚餐要适量，避免过度进食。同时，注意饮食的规律性，定时定量，避免暴饮暴食。

除了饮食控制，运动也是春季减肥不可或缺的环节。“春季气候宜人，适合进行各种户外运动，如跑步、跳绳、骑自行车、登山等。”陈宜阳建议，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑等，同时结合适量的力量训练，如俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等，增加肌肉量，提高基础代谢率，帮助燃烧更多脂肪。

良好的生活习惯对于减肥同样重要。陈宜阳提醒，春季昼夜温差较大，要注意及时增减衣物，避免感冒。同时，要保证充足的睡眠。睡眠不足会影响新陈代谢，导致激素失衡，不利于减肥。总之，通过健康饮食、适度运动和保持良好的生活习惯，每个人都能在春季轻松甩掉赘肉，迎接美好的夏天。

本期聚焦

春日疏肝试试艾草锤

随着春季的到来，人们也开始关注起自身的健康与养生。如何有效疏肝，成为市民们热议的话题。近日，一种传统而又新颖的养生工具——艾草锤，因其便宜、好用、易操作的特点，在春日养生市场中脱颖而出，受到了广大市民的青睐。本期，让我们一起来了解下咱厝中医推荐的这一款便宜好用又好操作的养生神器——艾草锤。

艾草锤成春日养生新宠

在市区某公园，记者见到了正在使用艾草锤进行养生的张某芬阿姨。她手持一根艾草锤，沿着身体的经络轻轻敲击，每一下都显得那么娴熟而有力。张阿姨告诉记者：“我之前春天总是感觉肝气不舒，容易烦躁。后来，朋友推荐了艾草锤，说拍打八虚可以疏肝。我试了一段时间后，感觉效果不错，现在每天都离不开它了。”

晋江市中医院中医师张滢坦介绍，春天是肝气生发的季节，如果肝气不舒，就容易导致烦躁、易怒、失眠等症状。而艾草锤，作为一种结合了艾草药性和物理按摩的养生工具，正是疏肝养生的理想选择。它不仅能够刺激经络和穴位，促进气血流通，还能够缓解肌肉紧张，舒缓疲劳。

用艾草锤拍打八虚受欢迎

张滢坦进一步解释，拍打八虚是中医传统疗法中的一种。八虚指的是人体两侧肘、腋、髀（腹股沟）、腘这八个关节部位，这些部位是气血运行的关键节点，也是邪气容易藏匿的地方。春天使用艾草锤拍打八虚，可以有效刺激这些部位的经络和穴位，促进气血的流通，驱散体内的寒湿邪气，达到疏肝的效果。

记者随后采访了几位使用过艾草锤的市民。王鑫是一名上班族。他表示：“我工作忙，经常感觉压力大，肝气不舒。自从用了艾草锤，每天午休时敲一敲，感觉整个人都轻松多了。”李丽则是一位教师。她说：“我春天总是容易感冒，后来听说艾草锤可以祛湿驱寒，就网购了一根。没想到这9.9元包邮的艾草锤，真的挺有用的。”

艾草锤使用有讲究

虽然艾草锤效果好，但使用时也有讲究。张滢坦提醒市民，在使用艾草锤时，要注意力度适中，不宜过重或过轻。过重的力度可能会造成伤害，而过轻的力度则可能达不到效果。同时，拍打的时间也要适中，每次拍打每个部位的时间控制在10~15分钟左右为宜。

此外，张滢坦还特别强调，拍打结束后要注意保暖，避免立即洗澡或吹冷风。因为拍打后身体的毛孔处于张开状态，如果此时受凉，容易导致感冒或其他疾病。对于孕妇、皮肤破损或过敏体质的人群，建议谨慎使用艾草锤。

张滢坦说，“在这个充满生机的春天里，不妨拿起艾草锤，轻轻拍打八虚部位，让身体在传统养生的呵护下重归平衡与健康。”艾草锤，这一便宜、好用、易操作的养生神器，正逐渐成为春日疏肝的新选择。让我们一起享受艾草锤带来的养生乐趣吧！

厝边医讯

晋江三院医生走进陈埭民族中学开展心理健康访谈

本报讯 三月的风，裹挟着淡淡的花香；春芽破土时，心桥架起希望的林。3月28日上午，晋江市第三医院儿童青少年临床心理康复科负责人倪清碧副主任医师受邀前往陈埭民族中学，开展心理健康访谈活动。

在访谈室里，特意布置的玩偶和画卷营造出温馨的氛围。倪医生围绕“手机争战”“成绩焦虑”等家庭常见矛盾源头，耐心引导家长和孩子进行沟通。通过访谈，家庭间的沟通桥梁得以重建。一位母亲在访谈中动情地拥抱了孩子，含泪表示：“是我的焦虑困住了我们……”这一刻，泪水化解了误解，温暖了亲子间的心。倪医生此行旨在帮助那些正面临厌学和情绪困扰的青少年，以及焦虑迷茫的家长。

“教育最美的样子，是医者仁心、师者匠心与父母爱心共同托起的春天。”此次活动展现了医者、教育者与家长共同努力，为青少年心理健康护航的美好愿景。在专业的医疗守护、校园的耐心滋养及家庭的温暖守望下，那些曾受阴霾笼罩的心灵正逐渐走出困境，迎接成长的春天。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写