和水做朋友 防“溺”于未然

本报亲子驿站开展防溺水实操

天气炎热，为了提高小朋友的防溺水知识，日前，晋江经济报亲子驿站组织开展了一场防溺水安全教育活动，吸引了陈埭片区几十名小朋友积极参与，通过理论讲解、实操演练和下水体验等多种形式，让小朋友在轻松愉快的氛围中学习到了实用的防溺水知识。

活动伊始，来自晋江市第二体育中心的专业教练为小朋友带来了一堂生动的防溺水知识讲座。教练用通俗易懂的语言向小朋友详细讲解了溺水的危害、常见的溺水原因，以及如何预防溺水事故的发生。小朋友聚精会神地聆听，被教练所讲的内容深深吸引。在知识讲解过程中，教练还设置了有趣的问答环节，提出诸如“哪些地方不能游泳？”“发现有人溺水应该怎么办？”等问题，小朋友纷纷踊跃举手回答，现场气氛十分活跃。

理论知识讲解结束后，进入了紧张刺激的实操环节。讲师现场展示了救生圈、救生衣、竹竿等常见的救生设备，并示范了它们的正确使用方法。小朋友们围在一旁，目不转睛地观看，生怕错过任何一个细节。随后，几位勇敢的小朋友被邀请体验，在教练的指导下使用救生设备进行“救援”。他们认真地按照教练的教导，握住竹竿，模拟着救援的场景，非常认真。

最让小朋友兴奋的环节当属下水体验了。在确保安全的前提下，小朋友们在专业教练的陪同下，进入游泳池，体验在水中的感觉。

“我们先和水做朋友，它会轻轻托住你的！”教练用生动的比喻和趣味互动消除小朋友对水的恐惧，还教小朋友练习憋气“小金鱼吐泡泡”，逗得小朋友咯咯直笑。

“注意把小肚子收紧，像小飞机一样伸平胳膊——对啦，这样就能漂起来！”教练一边耐心示范，一边用手稳稳托住小朋友的腰，帮助他们感受水的浮力。尽管有的小朋友耳朵进水，却在教练“你比上次进步超多”的鼓励中，又鼓起勇气钻进水里，泳帽下的小脑袋一次次探出水面，眼里闪着“闯关成功”的骄傲。

活动结束后，小朋友意犹未尽，舍不得离开泳池。家长们纷纷表示，让孩子在安全的环境中接触游泳，不仅能掌握生存技能，更能在与水的互动中培养勇气和专注力。“现场通过趣味化教学，孩子们不仅能感受游泳的快乐，更能在‘一次次尝试’中收获成长。”家长林先生说道。“这次活动真是太赞了！”家长李女士说道，“原本怕水的小宝在教练的指导下，一点也不怕水了，还说要开始学游泳了。整个过程中，教练有耐心又会逗孩子，全程盯着安全不说，还把学游泳变成了玩游戏。”另一位家长王先生说道：“这次活动，既能让小朋友学技能又能练勇气，比窝在家里看电视强多了，必须给活动点个大赞！”

炎炎夏日 这份游泳指南请查收

随着气温逐渐攀升，游泳成为人们消暑纳凉、锻炼身体的热门选择。然而，游泳安全与健康问题不容忽视。在此，为大家送上一份实用的游泳指南，助您清凉一夏。

游泳有益身心健康

“炎炎夏日，游泳是非常不错的运动。”“游泳不仅能锻炼身体，还能美容塑身。”……日前，记者走访咱厝各大游泳馆发现，各大游泳馆人气爆棚，游泳成为不少小伙伴消暑纳凉的首选。在晋江市第二体育中心，记者看到不少家长带孩子来游泳。家长林女士表示：“天气热，孩子在家待不住，来游泳馆既能消暑，又能让孩子锻炼身体，还能培养他的兴趣爱好，一举多得。”“游泳能消耗过多的脂肪，锻炼全身各部位的肌群，使体形匀称，塑造优美的身体线条。”爱好游泳的吴女士说道，自己特别享受一头扎进水里的感觉，游泳能让人忘却生活的烦恼，身心得到极大的放松。

不少游泳馆的负责人表示，游泳馆人气高涨的背后，除了天气炎热的因素，也与小伙伴健康意识的提升有关。游泳是全身性的运动，可以增强肌肉力量和耐力，促进心肺功能的提升，提高心脏的泵血能力和工作效率。游泳还能帮助调节身体的新陈代谢，促进血液循环，增强身体的免疫力，降低患病风险。

这些事项要注意

虽说游泳有诸多好处，但是小伙伴在游泳时要注意这些事项。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，当下虽然是炎热的夏季，但是游泳馆的水温通常比体温低。因此，下水前必须做好热身活动，不然容易导致身体出现不适感。空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏、乏力等意外情况。此外，饱腹游泳也会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至呕吐、腹痛现象。因此在游泳前半个小时，宜进食牛奶、面包等点心，补充能量。剧烈运动后不宜马上游泳，会加重心脏的负担。

陈宜阳提醒，若在水中抽筋，不要惊慌，应立即呼救，保持仰漂姿势，对抽筋部位进行反向拉伸，如小腿抽筋，可伸直腿部，用手将脚趾往脚背方向拉。上岸后，可对抽筋部位进行按摩和热敷，缓解肌肉痉挛。

游泳时呛水，水中细菌易通过耳咽管侵入中耳，引发中耳炎。预防措施是佩戴耳塞，避免水进入耳朵；游泳后若耳朵进水，可采用侧头单脚跳、用手掌压迫外耳或使用吸引器等方法排出耳内积水。若出现耳部疼痛、听力下降等症状，应及时就医治疗。此外，游泳时间一般在一个半小时至两个小时。

晋江市家园共读学前教育法活动在安海实验幼儿园开展

本报讯 昨日上午，晋江市家园共读学前教育法活动在安海实验幼儿园开展，吸引了专家、幼师代表、家长、安海实验幼儿园“教联体”单位代表等参与。

活动现场，安海实验幼儿园的小朋友带来闽南童谣表演，清脆童声传递着闽南文化独特韵味，这不仅是该园文化传承教育成果的展现，更是其积极响应和践行学前教育法中“继承和弘扬中华优秀传统文化”要求的缩影。在欢快氛围中，活动进入园长“读法”环节——各园长围绕学前教育法各抒己见。她们结合办园经验，探讨法律在规范办园行为、保障幼儿权益、提升教育质量等方面的关键作用，交流如何依据法律优化园所管理与教学实践，为孩子们打造更优质教育环境。

另外，福建师范大学丁海东教授现场“普法”，深入浅出解读学前教育法重点条款，从幼儿权益保护、教师职责规范到家园共育的法律责任等内容，通过生动案例让在场人员深刻理解法律内涵，明晰在学前教育中各自的权利与义务。

本次活动，有助于增强家长与教育工作者的法治意识，也促使家长积极配合幼儿园实施科学保育教育，推动幼儿园依法办园、规范施教，形成家园共育强大合力，为幼儿的健康成长营造良好环境。

幼儿手工作品比赛举行

本报讯 日前，2025年陈埭镇阿梅点幼儿手工作品比赛在阿梅中心幼儿园火热开赛。本次活动以“幸福的一家”为主题，萌娃们化身创意小达人，用天马行空的想象与灵巧的双手，勾勒出心中家的温暖模样。

比赛现场，彩色卡纸、超轻黏土、废旧纸盒等材料在幼儿手中焕发新生。随着比赛开始，孩子们迅速投入创作。有的孩子专注地用彩泥捏出动物一家的形象，仔细地为每个“家庭成员”点缀上眼睛、毛发等细节；有的孩子将废旧纸箱裁剪拼接，搭建出带有庭院、花园的“梦想家园”；还有的孩子制作出一家人在户外游玩的欢乐场景。稚嫩的小手灵活穿梭，专注的眼神中满是对创作的热忱。

经过一个半小时的精心制作，一件件饱含童真的作品惊艳亮相。有的作品是用黏土塑造的森林动物一家。憨态可掬的熊爸爸、温柔的熊妈妈和活泼的熊宝宝正坐在树洞前吃着蜂蜜。有的作品是立体折纸的房屋，用黏土塑成的家人围坐一起，温馨氛围扑面而来。有的作品是用超轻黏土塑造的一家人形象，一家人依偎在一起，传递出浓厚的亲情。

评委们穿梭于各个作品之间，认真观察每一处细节，交流讨论着作品的亮点与特色。从创意构思、手工技巧、主题呈现等维度综合评审，评选出一、二、三等奖。

此次手工作品比赛不仅锻炼了幼儿的动手能力，更通过艺术创作引导他们感受幸福、传递温暖。

牢记这几招 预防“空调病”

夏日高温，空调成为人们生活中不可或缺的“避暑神器”。然而，过度依赖空调也可能引发健康问题——“空调病”。那么，如何预防空调病？下面，我们听听咱厝医生怎么说。

空调房久坐易患“空调病”

蔡女士是一名公司白领，由于工作性质，她每天需要在办公室长时间坐着办公。办公室的空调温度一直设置得较低，且为了保持室内凉爽，窗户几乎不打开。最近一段时间，蔡女士总感觉身体乏力、头晕，还时不时出现鼻塞、喉咙干痒等症状。起初，她以为是工作太累导致，没有太在意。但症状持续加重，甚至影响到了工作效率，她这才前往晋江市医院就诊。

经晋江市医院康复医学科副主任医师陈巧丽诊断，蔡女士患上了典型的“空调病”。陈巧丽表示，长时间处于低温、密闭的空调环境中，空气不流通，加上室内外温差大，人体血管频繁收缩、扩张，容易导致身体调节功能紊乱，进而引发一系列不适症状。

医生支招预防“空调病”

针对如何预防空调病，陈巧丽给出了以下专业建议。首先，是合理设置空调温度。陈巧丽表示，空调温度不宜过低，一般建议设置在26℃—28℃之间。这样既能保证室内凉爽，又不会因温差过大给身体带来负担。同时，室内外温差最好控制在5℃以内，避免频繁进出空调房。

其次，长时间使用空调时，要定时开窗通风，让新鲜空气进入室内。可以每隔2—3小时开窗通风10—15分钟，这样能有效降低室内细菌、病毒的浓度，减少呼吸道疾病的发生风险。

此外，要注意空调清洁。空调滤网容易积聚灰尘、细菌等污染物，如果不及时清理，这些污染物会随着空调风吹入室内，危害人体健康。建议每个月对空调滤网进行一次清洗，每年至少请专业人员对空调进行一次全面清洁和维护。

最后，注意保暖和适当补充水分也必不可少。在空调房内，要注意保护好关节、颈部、腹部等容易受凉的部位。可以披上薄外套、围巾，或者使用护膝等保暖用品。尤其是女性，在生理期更要注意腹部保暖，避免因受凉引发痛经等问题。空调房内空气干燥，人体水分容易流失。因此，要多喝水，每天至少饮用1500—2000毫升的水。也可以多吃一些富含水分的水果，如西瓜、黄瓜等，以补充身体所需的水分。

普洱茶越陈越香？

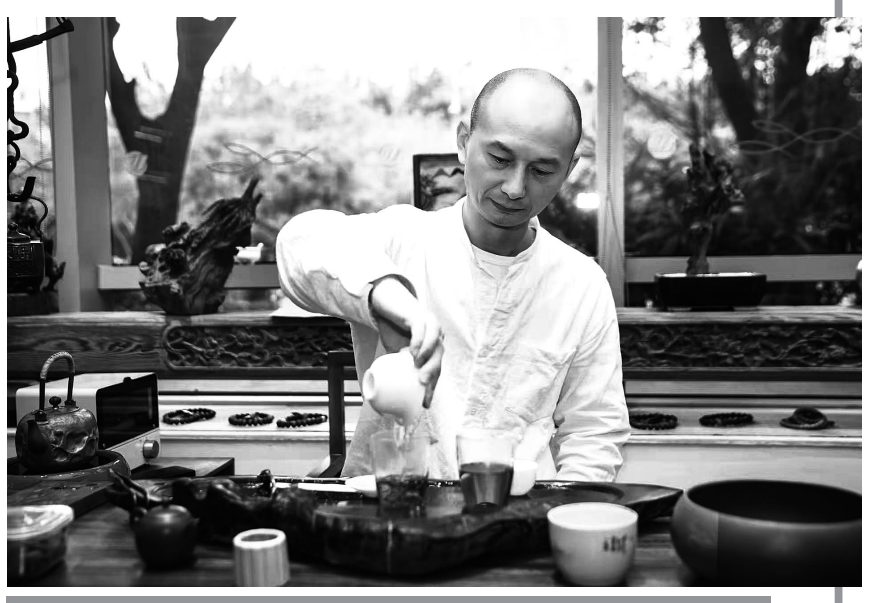
听听咱厝茶专家怎么说

都说普洱茶越陈越香，到底是不是无限期陈化最好？有人说，普洱茶的陈化年代寿命是六十年或是一百年，但是这并没有定论。国家一级评茶师、一级茶叶加工师、晋江铁观音茶王赛特邀评委、咱厝资深茶人、老茶收藏家林时贤表示，虽然普洱茶在所有茶品类中转化时间是最长的，可是如果把存放时间拉长，普洱茶也并不是无限期的“越陈越香”。“越陈越香”有前提——好原料、好工艺、好存储环境，这三者缺一不可。普洱茶有生茶与熟茶之分，今日，林时贤给大家介绍生茶存放时间，以及发生的转化效果。

“每个阶段的普洱茶，都有其独特的滋味特点。”林时贤说道，根据存茶经验大致分为四个阶段。

第一个阶段是刚做出来三个月时间。这个时候的普洱茶，具有水气重、茶气强、香气高的特点，滋味有青涩也有饱满，优缺点明显（寒性偏强，不适合长期大量品饮）。第二个阶段是制作完一年后，此时普洱茶中青味稍褪，经过一年的转化，内质逐渐沉淀，口感趋于稳定，厚重感增强，缺陷慢慢隐去，寒性稍褪，此时品普洱茶能品出真性情。

第三个阶段是储存七年后，经过七年陈期的普洱茶，陈味慢慢出现，香气在岁月中转化，如原本的花香转化为果蜜香，或者原本香气较弱，现在有了馥郁花香等。



第四个阶段是储存期在三四十年以上，这个阶段的普洱茶是真正的“可遇不可求”，陈化三四十年以上且仓储得当的老茶，具有香气淳厚的特点，可能还有珍贵的药香、樟香、参香等，品尝起来滋味醇浓、顺滑。

学茶、爱茶之人，茶的每个转化阶段都应该去尝试，感受其中的变化。林时贤特别提醒，自己存的茶，最好每隔一两年就品饮一次，同时，要观察茶转化方向及是否存储得当，并及时做出调整。

林时贤说道，普洱茶存几年好喝，这要看个人喜欢哪个阶段的味道。有人喜欢新茶的锋利，有人喜欢陈茶的温润，没有绝对的答案。总之，对于茶来说，适不适合喝、存多少年好喝，取决于茶的原料、制作工艺、存储环境，如果不满足这三个条件，存多久都不会好喝。

专家医讯

省级肿瘤专家坐诊中医院

本报讯 6月12日，福建医科大学肿瘤中心副主任、福建协和医院肿瘤科主任林小燕教授将到晋江市中医院坐诊。坐诊时间为14:30至17:30，地点在门诊四楼403诊室。

林小燕教授长期从事肿瘤内科临床工作，擅长诊治消化道恶性肿瘤、肺癌、乳腺癌等多种恶性肿瘤，尤其在癌症疼痛治疗方面处于国内领先水平。她1998至2004年留学日本攻读博士学位，研究成果刊登在国际杂志上，并获得日本专利，还获得过两项学术奖。此外，她承担多项课题，主编专著一部并发表多篇论文。

有需要的患者可通过电话0595—85891234（医院预约服务中心）或联系朱医生（15750921039）、陈医生（15280422458）进行预约。就诊时请携带就诊卡（医保卡、农保卡）及以往病历、检查报告等资料。

相关链接

全国名中医到中医院爱国楼门诊部坐诊

本报讯 6月13日（星期五）9:00—12:00，全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家，福建中医药大学附属第三人民医院血液科付海英，将在晋江市中医院爱国楼门诊部四楼404诊室坐诊。付海英是李灿东全国名中医工作室成员，毕业于华中科技大学同济医学院，现任福建中医药大学附属第三人民医院副院长、血液病科科主任，为福建省中医药学会血液病分会主任委员。她从事血液病医教研工作20多年，主持多项国家级、省级血液病专项研究，获福建省科技进步二等奖等多项荣誉，发表SCI源论文20多篇。她擅长白血病、淋巴瘤等血液肿瘤及再生障碍性贫血等骨髓造血衰竭性疾病的中西医结合诊治。

患者可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号预约挂号。就诊时，请携带以往病历、检查报告等资料。

名医汇聚 暖心惠民

本周日晋江市中医院爱国楼门诊部开展义诊活动

为助力基层群众优生优育，让更多有生育需求的家庭享受优质医疗资源，晋江市中医院携手福建省妇幼保健院优生优育中西医协同诊疗中心晋江分中心、晋江市计划生育协会，将于2025年6月15日（星期日）上午，在晋江市中医院爱国楼门诊部举办“晋江市中西医结合生殖健康服务中心”揭牌仪式暨“助您好孕·圆梦未来”优生优育义诊活动。

义诊活动 福利满满

本次义诊活动时间为10:00—12:00，地点就在晋江市中医院爱国楼门诊部。活动内容丰富多样，涵盖多个方面。在义诊范围上，将为市民提供优生优育指导意见、咨询服务，针对妇科、男科、风湿免疫科、内分泌科等相关疾病进行看诊。此外，现场还设有中医药膳体验区，市民可以品尝养生茶饮、药膳，更有机会获赠中药茶包及四物、四神养生包。

由于义诊名额有限，为避免错过这次难得的机会，有相关需求的市民朋友需提前预约。预约方式有两种，一是拨打晋江市中医院爱国楼门诊部服务中心电话（0595 —85674310），二是通过晋江市中医院—医院首页—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部进行预约挂号。

名医汇聚 实力护航

此次义诊活动邀请了众多知名专家，为市民的健康保驾护航。许金榜主任医师，医学博士、美国得克萨斯大学博士后、博士生导师，是国家中西医协同“旗舰医院”建设试点项目学科带头人，在多囊卵巢综合征等疾病的中西医结合治疗方面造诣深厚。黄山副主任医师出身中医世家，是第七期全国老中医药专家中医妇科传承人，擅长用中药扶正抗癌，对一些女性疾病有独到作用。刘文杰副主任医师作为晋江市中医院妇科主任，在妇科肿瘤手术方面经验丰富，对中西医结合治疗盆腔炎等有独到见解。

此次活动汇聚了卓丽霜副主任医师、刘素萍副主任医师、庄玉静副主任医师、许志良副主任医师、张滢坦副主任医师、陈晓红副主任医师等众多名医，将为有生育需求的家庭带来专业的医疗服务和贴心的关怀，欢迎广大市民朋友积极参与。

指导单位
晋江市卫生健康局
特约协办
晋江市中医院 JINJIANG HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
电话0595-85891234
预约咨询时间：24小时，节假日无休
门诊就诊预约方式：晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约
地址：晋江市泉安中路1105号

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写