

小手拉大手 集体观影嗨翻天

“爸爸，电影很好看。”“下次，我还要来影院看电影。”……为了丰富小朋友的周末生活，在刚刚过去的周末，晋江经济报亲子驿站的萌娃们与他们的父亲共同走进星轶影城(吾悦广场店)，开启了一场奇妙的“金陵御猫”观影之旅。

当天，小朋友在家长的陪同下，早早来到影院。影片开场前，影院里就充满了欢声笑语。小朋友兴奋地跑来跑去，眼睛里闪烁着期待的光芒。而当恰逢父亲节，星轶影城(吾悦广场店)还特意举办了抽奖送礼物的活动。工作人员精心准备了各种可爱的小礼品。当抽奖环节开始，小朋友都紧张地屏住呼吸，小脸上写满了期待，希望自己能成为幸运儿。每当念到一个中奖号码，都会引发一阵欢呼，中奖的小朋友兴高采烈地跑上台领取礼物，脸上洋溢着幸福的笑容；没中奖的小朋友也不气馁，依然沉浸在即将观影的喜悦之中。

电影开始了，刚刚还喧闹的影厅瞬间安静下来，小朋友都被屏幕上精彩的画面深深吸引。《金陵御猫》的故事发生在古代金陵城，那里发生了一系列离奇的事件——人变兽的诡异案件频发，甚至连太子也离奇失踪。而主角之一的展曦，原本是寇将军的护卫猫，却因将军牺牲而失去斗志，沦落成了流浪猫。后来，它在少年包拯的照顾下重燃斗志，与包拯、锦毛鼠和寇将军之女寇珠一起组成了侦探小队，追踪调查，揭开了巨大的阴谋。

小朋友看得目不转睛，小嘴巴微微张开，完全沉浸在紧张刺激的剧情里。当看到展曦被当成“猫妖”被禁卫军围堵追击时，他们不禁为展曦捏了一把汗，有的小朋友甚至紧张地抓住了身边父亲的手；当包拯和展曦等人一起克服重重困难，逐渐接近真相时，小朋友们的脸上露出了欣慰的笑容，还不时和身边的家长小声交流着自己的想法；而当影片中出现一些有趣的情节，比如展曦的一些可爱举动和锦毛鼠的搞笑对白时，整个影厅里又充满了欢快的笑声，小朋友笑得前仰后合，眼睛眯成了弯弯的月牙。

在观影过程中，家长们也被影片所吸引，他们和孩子们一起感受着故事中的喜怒哀乐。有的父亲会在一些孩子不太理解的地方，轻声地给孩子讲解；有的则和孩子一起讨论剧情的发展，父子之间的互动充满了温馨。

随着影片的落幕，萌娃们才意犹未尽地从奇妙的电影世界中走出来。活动结束后，家长们纷纷称赞这个父亲节因为这场电影变得格外难忘，孩子们不仅享受了一段欢乐的时光，还和父亲一起度过了温馨的亲子时刻，而抽奖送礼物的环节更是为这个特别的日子增添了一份惊喜。“这样的活动既让孩子感受光影魅力，又培养了集体意识，太有心啦！”家长林先生说道，希望接下来多多开展类似的活动。



夏日防晒 牢记这几招

随着炎炎夏季的到来，防晒自然而然成为大家关注的焦点。防晒究竟防的是什么？夏季如何正确防晒？下面，我们来听听咱厝医生怎么说。

做好防晒很重要

泉州市皮肤病防治院激光美容科主治医师王雄说道，到达地面的太阳光中包含的紫外线主要分为长波紫外线(UVA)、中波紫外线(UVB)和短波紫外线(UVC)，而UVC会被大气层中的臭氧吸收掉，所以防晒主要防的就是UVA和UVB。防晒不仅是防止被晒黑，同时也防止被晒伤。另外，做好防晒可以减缓皮肤衰老的进程。最重要的是，防晒还可以降低一些皮肤病或皮肤癌的发生率。

王雄表示，紫外线强弱与气温高低没有必然联系，跟海拔高度却有一定关联，海拔越高，紫外线越强，如高山高原地区的温度普遍低于平原地区，但紫外线强度却明显更强，所以去高海拔地区游玩的小伙伴尤其要注意防晒；且云层对紫外线的隔绝作用几乎没有，90%以上的紫外线均能穿透云层，只有较为昏暗厚重的雨云层才能阻挡部分紫外线，阴雨天紫外线照射率只是较低范围的降低。所以，无论阴天、晴天还是雨天都要注意防晒。

防晒有妙招

面对烈日炎炎的夏日，小伙伴要如何做好防晒？王雄表示，防晒可分为硬防晒和软防晒。硬防晒，即通过物理遮挡的方式隔绝紫外线；软防晒主要依靠防晒霜、防晒喷雾等化学或物理防晒剂产品，通过吸收、反射或散射紫外线来达到防护效果。小伙伴尽量避免中午12时至下午2时外出，其他时段外出时可选用具备一定防晒指标的防晒衣

帽、袖套、面罩、太阳镜等防护用具，尽可能做到“无死角”遮盖以达到硬防晒的功效。紫外线防护系数UPF是评价防晒衣帽、口罩、太阳伞等织物防晒性能的指标，UPF值越高，防护效果更佳，如UPF值≥40，紫外线穿透率≤5%。选购防晒用具时请注意认清正规防护标识。太阳镜选购须认清CE安全合格标识、UV400阻挡紫外线标识，镜片颜色深浅与防紫外线能力无关，对可见光吸收性能有影响，建议以中等深度为佳，如灰色、绿色、褐色。遮阳帽，建议选择帽檐越宽越厚的。

小伙伴想做好软防晒，就要认识两个防晒标识——防晒SPF值、PA值。SPF值是防晒产品对长波紫外线(UVB)防护效果的评价；PA值表示对长波紫外线(UVA)的防护效果。防晒系数越高的产品虽然防晒效果相对加强，但同时皮肤的刺激及负担更大。要根据室内外不同的紫外线数值做对应的选择，如果夏季室内建议选择SPF15-20，PA+++较为合适；室外选择SPF30-50+，PA++++以上。

另外，市面上的防晒产品五花八门，小伙伴在选择时应该摒弃防晒产品的品牌效应，遵循适合自己肤质的才是最好的原则，在选择时，要查看生产原料、生



产出准字号及防晒SPF值、PA值等。防晒产品“准字号”主要包括国妆准字号及卫妆准字号，其“身份”条形码包装上标识清晰，请认准那些有据可查的产品。最后，小伙伴选购防晒产品，首先，建议选前试用，可在前臂内侧、手腕及耳前处涂抹，观察皮肤反应等；以色泽均匀、无凝滞，皮肤无不适感为佳。其次，合理规范使用，用前做好清洁、润肤、保湿等步骤，一般防晒用品在外出行前30分钟均匀涂抹，而且在使用剂量上确保每平方厘米2mg左右，需要时“补救”（涂抹的防晒产品的防晒功效会因为汗水、摩擦、紫外线消耗等因素的影响而随时间逐渐降低）。一般室内4-5小时补涂一次，室外应2-3小时补涂一次，若接触到水或大量流汗则最好及时补涂。再者，防晒贵在坚持，切勿频繁更换品类、盲目跟风，若使用过程中皮肤出现问题，应及时寻求专业医生的帮助。

总之，夏季防晒以硬防晒为主，以软防晒为辅，软防晒则以“科学选用”为原则，合理规范使用，才能安享一夏！



安海实验幼儿园 开展足球系列活动



本报讯 近日，晋江市安海实验幼儿园开展“强身健体 越趣润心”活动。本次赛事持续四天，这场融合体育竞技与童趣教育的活动，让小球员们在汗水与欢笑中感受足球魅力。

本次活动根据幼儿身心发展特点定制差异化赛程：小班萌娃化身“技能小达人”，在趣味绕杆、定点射门等个人挑战赛中初识足球规则；中班幼儿组队上演三人制“迷你联赛”，稚嫩却坚定的传球配合是团队协作在萌芽；大班孩子则迎来竞技升级——个人技巧赛中花式控球展现自信，五人制对抗赛攻防转换彰显勇气，更有跨园区友谊赛让孩子们在胜负之外收获珍贵的对手情谊。四天内，绿茵场化作流动的课堂，孩子们用跌倒后爬起的倔强、进球时雀跃的欢呼，书写着属于自己的体育精神。

接下来，该幼儿园将以本次活动为起点，持续推进“足球+教育”特色课程，通过晨间足球游戏、亲子足球工坊等形式，让孩子们在奔跑中强健体魄，在协作中锤炼品格。

潘径实验幼儿园 开展感恩父爱系列活动



本报讯 在父亲节来临之际，晋江市潘径实验幼儿园开展“父爱如山，相伴成长”系列活动。孩子们通过了解父亲节的由来、与父亲共享亲子时光、录制“告白视频”、制作创意手工等方式，向父亲表达真挚的感谢与爱意，同时在幼小的心灵播下一颗感恩的种子。本次活动拉近了父亲与孩子间的距离，有助于增进亲子关系。

健康课堂

夏日疏肝解郁这样做更有效



夏日炎炎，酷热难耐，人体在高温环境下，情绪易波动，肝气也易郁结不畅。中医认为，肝主疏泄，调畅气机，若肝气不舒，不仅影响情绪，还可能引发一系列身体不适。为此，记者特邀晋江市医院康复医学科副主任医师陈巧丽为你提供夏日疏肝解郁的实用建议。

茶饮调养疏肝解郁

夏日里，茶饮是疏肝解郁的简便之选。薄荷茶堪称夏日疏肝的佳品，薄荷性凉、味辛，具有疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气的功效。取适量薄荷叶，用开水冲泡，待香气四溢时饮用，能让你在闷热中感受到一丝清凉，有效缓解因肝郁引起的烦躁不安。

玫瑰花茶也是疏肝理气的上佳饮品。玫瑰花味甘微苦、性温，具有理气解郁、活血散淤和调经止痛的作用。在夏日的午后，泡上一杯玫瑰花茶，看着花瓣在水中舒展，闻着淡雅的花香，心情也会随之舒畅。对于女性而言，夏日饮用玫瑰花茶还能调节内分泌，改善面色。

若你肝火旺盛，出现目赤肿痛、口苦口干等症状，不妨试试菊

花决明子茶。菊花能清肝明目、清热解毒，决明子可清肝火、益肾明目。将两者搭配，用开水冲泡，每日饮用，能有效降低肝火、保护眼睛。

穴位按摩通络疏肝

穴位按摩是中医疏肝解郁的特色疗法。太冲穴是肝经的原穴，位于足背侧，第一、二跖骨接合部之前凹

陷处。每日用拇指指腹按揉太冲穴3-5分钟，以局部有酸胀感为宜，能起到疏肝理气、平肝息风的作用。在夏日心情烦躁时，按摩太冲穴能迅速让你平静下来。

行间穴也是疏肝的重要穴位。用手指轻轻按揉行间穴，每次2-3分钟，可清肝泄热，缓解肝郁化火引起的头痛、目赤等症状。

此外，还可按摩膻中穴，此穴位位于两乳头连线的中点。用掌根或大鱼际轻轻按揉膻中穴，每次5-10分钟，能宽胸理气、舒缓情绪，让你在夏日保持心情愉悦。

饮食调理养肝护肝

夏日饮食应以清淡、易消化为主，同时注重养肝护肝。多吃绿色蔬菜，如菠菜、芹菜、西兰花

等，绿色入肝，这些蔬菜富含维生素和膳食纤维，能促进肝脏的代谢功能。

水果方面，可选择葡萄、柠檬等。葡萄富含多种维生素和矿物质，具有补气血、强筋骨、利小便的功效，对肝脏有滋养作用。柠檬含有丰富的维生素C，能增强肝脏的解毒能力，夏日可将柠檬切片泡水饮用。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，以免加重肝脏负担。同时，要保证充足的睡眠，避免熬夜，因为夜间是肝脏排毒和自我修复的时间，良好的睡眠有助于肝脏的健康。

陈巧丽提醒咱厝市民：在夏日，通过茶饮调养、穴位按摩和饮食调理，能有效疏肝解郁，保持身心健康，安然度过炎炎夏日。

专家医讯

肾病专家到 中医院爱国楼坐诊

本报讯 福建闽山中医肾病学术流派传承工作室及阮诗玮全国名老中医专家传承工作室团队专家丘余良主任，将于6月19日(星期四)8:30-11:30在晋江市中医院爱国楼门诊二部204诊室坐诊。

据了解，丘余良主任是福建中医药大学附属人民医院肾内科副主任、主任医师、副教授、硕士，第五批全国中医临床优秀人才，擅长中西医结合治疗慢性肾炎、肾病综合征、泌尿系感染、结石、狼疮性肾炎、紫癜肾、多囊肾、尿毒症及血液透析等。

患者可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号进行预约。就诊时，请携带以往病历、检查报告、体检报告等，以便医师检查。

相关链接

中医内科血液科专家 门诊可约

本报讯 6月20日(星期五)，全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家将到晋江市中医院爱国楼门诊坐诊。其中，中医内科/血液科专家卓泽伟坐诊时间为9:00-12:00，诊室为四楼404诊室，擅长缺血性贫血、再生障碍性贫血、淋巴瘤等疾病的中医诊治和健康管理。中医肿瘤科专家陈茵茵同样于9:00-12:00坐诊，诊室为四楼405诊室，擅长乳腺瘤、肺癌等肿瘤的中西医结合治疗。两位专家均为李灿东全国名中医工作室成员，拥有丰富的临床经验和深厚的学术造诣。患者可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号进行预约挂号。就诊时，请携带以往病历、检查报告等，以便医师更好地了解病情。

本版由本报记者吴清华、唐淑红，通讯员洪依依采写。

孩子骨盆前倾影响身高？ 听听咱厝医生怎么说



在孩子的成长过程中，家长们总是格外关注他们的身高发育。然而，有一种看似不起眼的体态问题——骨盆前倾，却可能悄悄影响着孩子的身高。近日，记者就这一问题采访了晋江市中医院骨科医生钟宏星，为大家揭开骨盆前倾与身高之间的联系。

骨盆前倾： 孩子身高的“隐形杀手”

骨盆前倾，是指骨盆向前倾斜，导致腹部向前凸出、臀部向后翘起的一种体态问题。咱厝小明(化名)

是一名上小学的学生，由于坐姿不端正，经常瘫、跪在床上玩玩具，导致骨盆前倾问题日益严重。家长起初只注意到孩子驼背情况凸显，并未意识到骨盆前倾的严重性。后来，在专业体态康复师的评估下，才发现小明存在长短腿、骨盆前倾、胸

廓倾斜、高低肩等体态问题。经过两个阶段的系统训练，小明的体态得到了明显改善，这也让家长深刻认识到骨盆前倾对身高的潜在影响。

当这个角度过大时，就可能引发一系列问题。他指出，骨盆前倾不仅会影响孩子的体态美观，还可能对身高发育造成潜在威胁。

预防和纠正骨盆前倾 这样做

针对孩子骨盆前倾的问题，医生给出了以下建议。加强核心肌肉训练，通过游泳、瑜伽、普拉提等体育活动，增强核心肌肉的力量，帮助稳定和支撑骨盆区域。保持正确姿势，教育孩子保持正确的坐姿、站立姿势和行走姿势，避免长时间低头看手机或久坐等不良习惯。调整躺卧位置，鼓励孩子在睡觉或休息时选择正确的姿势，使用适当的枕头来保持脊椎的自然曲线。控制体重，如果孩子超重或肥胖，减轻体重可以减少对骨盆的额外压力，从而改善姿势问题。定期评估，建议定期进行骨盆评估，及时发现并纠正骨盆前倾问题。

钟宏星还强调，骨盆前倾程度较轻时，可能不会显著影响身高增长，但长期不良姿势或缺乏锻炼可能导致骨盆前倾加剧，进而影响脊柱健康和身高发育。因此，家长应密切关注孩子的体态变化，一旦发现骨盆前倾的迹象，应及时采取措施进行纠正。