亲子驿站

巧手抓泥鳅 乐趣无穷

“小朋友你们知道吗，泥鳅身上滑溜溜的黏液可不是脏东西，这是泥鳅保护自己的‘秘密武器’！”日前，大润发（安海店）热闹非凡，一场“萌娃抓泥鳅”火热进行中。来自晋江经济报亲子驿站的40多名小朋友挽起裤脚踏入浅浅的水池，与滑溜溜的泥鳅展开了一场妙趣横生的“追逐战”。

活动伊始，工作人员带着装有泥鳅的袋子来到孩子们中间。“大家知道吗，泥鳅属于鳅科鱼类，它们喜欢生活在稻田、池塘等淤泥里，身体呈圆柱形。”工作人员拿起一条泥鳅轻轻展示，“它们没有鳞片，体表的黏液能帮它们在泥里灵活穿梭，还能抵御病菌侵袭。”孩子们认真聆听，时不时发出“哇”的惊叹声。

随着工作人员一声“抓泥鳅啦！”的清脆指令，孩子们瞬间冲进注满清水的活动池。有的小朋友拎着妈妈准备的小渔网，蹲在池边像小侦探般盯着水面，忽然瞅见一道黑影闪过，猛地将渔网往水里一捞，溅起的水花打湿了鼻尖也顾不上擦，可惜网底空空如也，没有捞到。有的小朋友举着爸爸改造的塑料瓶捕捞器，瓶口系着彩色绳结随着他的动作轻轻晃动，他学着大人的模样将瓶子斜插进水里，等了半天猛地一提，结果啥也没捞到。还有的小朋友搬来小板凳，坐在水池旁，拿着捕捞网俨然一副钓鱼模式。

“抓到啦！我抓到啦！”小朋友林雨菲开心地捧着一条小泥鳅跑到妈妈身边，眼睛笑得眯成了一条缝。没带工具的小朋友更是状况百出。有的小朋友用小手在水里乱挥，好不容易抓住一条泥鳅，刚想欢呼，泥鳅就像抹了润滑油似的从指缝间溜走，害得他一屁股坐在水里，溅起的水花把周围小朋友的衣服都打湿了，自己却咯咯笑着爬起来继续“作战”。

还有些小朋友屡试屡败，索性放弃抓泥鳅，在水池里玩水。有的小朋友踩着水互相追逐，有的用手拍打水面，有的把水泼向同伴，银铃般的笑声在大润发的上空回荡，让原本的“抓鳅战场”变成了欢乐的“水上乐园”。

活动持续一个小时，最终每个孩子都带着自己的“战果”开心离开。家长纷纷称赞这次活动非常不错。家长李先生表示：“这样的活动太有意义了，孩子不仅玩得开心，还能亲近自然、学到知识，比在家看电视强多了，希望以后多举办！”“这次抓泥鳅活动，不仅让小朋友学到许多关于泥鳅的知识，还能体验抓泥鳅，小朋友非常开心，为这次活动点赞。”家长林女士笑着说道。

萌娃化身小牙医

“小朋友，睡前记得要刷牙。”近日，贝成口腔（晋江店）候诊大厅变成了欢乐的课堂，一场有趣的“小小牙医”体验活动在此举行。来自晋江经济报亲子驿站的20多名小朋友穿上白大褂，在贝成口腔（晋江店）医护人员的指导下学习口腔知识，沉浸式体验牙医工作，用童趣视角解锁护牙小常识。

活动伊始，大厅里的小椅子被孩子们坐得满满当当，一场有趣的牙齿知识科普之旅就此开启。“大家知道牙齿为何会蛀牙吗？”贝成口腔的医护人员抛出问题，引发孩子们的好奇。她随后解释道：“我们吃完东西后，牙缝和牙面上会留下食物残渣，口腔里的细菌会分解这些残渣，产生酸性物质。牙齿虽然坚硬，但长期被酸性物质侵蚀，表面的牙釉质就会被破坏，慢慢形成黑洞，这就是蛀牙。”

“小朋友们知道吗，我们一生会有两副牙齿，乳牙有20颗，恒牙有28—32颗。”医护人员举起牙齿模型演示，“牙齿分为门牙、尖牙和磨牙，门牙负责切断食物，磨牙负责磨碎食物，就像厨房里的不同工具。”

有的小朋友指着自己的牙齿紧张地问：“医生姐姐，我的牙齿上有小黑点，是不是有细菌在开会？”逗得在场家长哈哈大笑。

随后，现场还播放了有关牙齿知识的科普短片，小朋友认真观看。短片结束后，医护人员拿起牙齿模型和卡通牙刷，教大家刷牙。“要像握铅笔一样拿牙刷，先刷外面，小幅度画圈，再刷里面和咬合面，每个地方都要刷够30秒。”医护人员边说边示范，小朋友跟着举起小手比画，有的还对着空气“刷”了起来。

在“牙医角色扮演”环节，孩子们兴奋地换上迷你白大褂化身小牙医。“请把嘴巴张开，让我看下你的牙齿。”小朋友林睿奶声奶气地对着“患者”说道，“你的下排牙齿后面有点黄，是不是没刷干净？”还有的小朋友边检查边念叨：“左边第二颗牙有蛀牙风险，要减少吃糖。”轮到给家长检查时，小朋友吴晓丽一本正经地说：“爸爸你张开嘴，我看看有没有虫牙，看完要给我打分！”逗得爸爸笑着配合“治疗”。

活动结束后，家长们对这次体验“小牙医”活动赞不绝口。带女儿参加的刘女士说：“平时孩子不爱刷牙，这次体验完就说，回家要刷牙，要当家里的‘牙齿监督员’，很有效果。”陪儿子来参加活动的张先生表示：“这种互动体验比单纯说教管用多了，孩子不仅学到了护牙知识，还消除了看牙的恐惧感，以后看牙医肯定更配合了。”

居然智家开启夏季家博会

本报讯 7月5日，居然智家夏季家博会正式开启，即日起至7月27日，市民到店消费，即可享50元购500元消费券、单单返最高返100%、联购瓜分100000元、抽宝马2万首付款及50个千元现金等四大活动。

据悉，7月5日至27日活动期间，顾客可在居然智家晋江梅岭店官方抖音号、职人抖音直播间等平台购买50元抵500元消费券1张；顾客到店核销即可领取1张200元及1张300元全场通用券，满3000元抵用一张。顾客实交款满3000元以上即可凭销售合同参加摇骰子返通用券活动，最高可得100%免单（免单封顶9999元）。顾客消费满2个品牌以上，且单笔销售合同实交款满3000元以上可凭销售合同参与联购瓜分10万元现金：联购2个品牌返现金通用券300元；联购3个品牌返现金通用券500元。

此外，于5月31日至7月27日在居然智家消费的顾客，实际交款每满1000元可获得一张抽奖券，2000元获得两张抽奖券，以此类推，上不封顶。可参与7月20日的30个千元大奖、7月27日的宝马两万首付款及20个千元大奖抽奖。

夏日运动 这些事项要注意

随着气温持续攀升，市民户外运动热情不减。那么，夏日运动，小伙伴需要注意哪些？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，夏季运动需讲究科学方法，做好防护措施才能既享运动乐趣，又护身体健康。

▶注意科学补水

“夏季运动首要原则是避开高温。”陈宜阳解释，上午10点至下午4点紫外线最强、地面温度最高，此时运动易导致脱水和中暑。建议选择清晨6—8点或晚上7点后进行户外运动，场地优先选择公园树荫下、湖边等通风凉爽区域，或转为室内游泳馆、健身房等场所。

高温运动时，人体每小时可流失1—2升水分。陈宜阳强调，补水需遵循“少量多次”原则，运动前1小时喝300—500毫升温水；运动中每15—20分钟补充100—200毫升淡盐水或运动饮料；运动后不宜立即大量饮用冰水，以免刺激肠胃引发痉挛。除了补水，还需及时补充电解质。陈宜阳建议，运动后可适量食用香蕉、猕猴桃等含钾丰富的水果，帮助恢复体力。

▶控制运动强度

夏季人体新陈代谢加快，运动强度需适当降低。陈宜阳提醒，普通人可将运动时间控制在30—60分钟，运动中若出现头晕、心慌、恶心、面色苍白等症状，应立即停止运动，到阴凉处休息，解开衣物通风，适量饮用淡盐水，症状未缓解需及时就医。

此外，夏季紫外线强烈，长时间暴晒易导致皮肤晒伤、老化。建议，户外运动时应穿戴透气防晒衣、宽檐帽，暴露部位涂抹SPF30以上的防晒霜；选择浅色、宽松、透气性好的运动服，避免深色衣物吸收热量；运动鞋需选择防滑、透气款式，减少足部闷热出汗。夏日运动要遵循科学方法，市民可根据自身情况选择游泳、瑜伽、羽毛球等较凉爽的运动项目。

梅岭街道社区卫生服务中心：情系桑榆 守护“夕阳红”健康

在梅岭街道，一股温暖的健康之风正悄然吹拂。来自梅岭街道社区卫生服务中心的医务人员，他们以实际行动诠释“医者仁心”——聚焦老年群体的健康需求，通过义诊、科普等贴心服务，让长者在家门口就能享受到专业关怀，让整个社区都充满温情与关爱。

健康义诊 温暖长者心田

近日，梅岭街道社区卫生服务中心组织了一场别开生面的“党建引领守初心，健康义诊进社区”活动。在梅青社区的活动现场，老人们排起了长队，脸上洋溢着期待的笑容。中心的党员志愿者和医务骨干们身着白大褂，忙碌而有序地为老人们提供健康体检、健康宣教和用药指导。

“医生，我最近血压有点高，该怎么调整饮食呢？”一位满头银发的老奶奶拉着医生的手，眼里满是关切。医生耐心地解答：“奶奶，您平时要少吃咸的，多吃新鲜蔬菜和水果，适当运动，保持心情愉悦。”这样的对话在活动现场不绝于耳，医务人员用通俗易懂的语言，为老人们解答健康疑惑，传授养生知识。

记者在现场采访到一位刚测完血糖的老人，他激动地说：“这样的活动真是太好了，我们老人家腿脚不便，去医院看病麻烦。现在医生直接到社区来，还给我们免费检查，真是太贴心了！”

中医科普 “送”夏日养生妙招

除了义诊活动，梅岭街道社区卫生服务中心还深入辖区，举办了“中医养生 健康度夏”中医文化进社区主题健康科普讲座。讲座聚焦夏季养生保健，邀请了经验丰富的中医师为老人们讲解夏季防暑降温、饮食调养等知识。

“夏季天气炎热，大家要注意补充水分，但不要喝太多冷饮，以免伤脾胃。”中医师的话语中充满了关怀。老人们听得津津有味，不时举手提问，中医师都一一耐心解答。讲座结束后，不少老人还围着中医师继续咨询，气氛热烈而温馨。

一位参加讲座的老人感慨地说：“以前夏天只知道吃西瓜解暑，现在才知道还有这么多养生门道。感谢社区卫生服务中心，让我们这些老人家也能学到实用的健康知识。”

梅岭街道社区卫生服务中心的医务人员用实际行动践行着“健康所系，性命相托”的誓言。未来，他们将继续以饱满的热情和昂扬的斗志，为增进人民健康福祉贡献自己的力量。

警惕食物中的“伤肝利器”

王龙宗

肝脏，作为人体的重要“化工厂”，承担着代谢、解毒等关键任务。然而，日常饮食中一些看似普通的食物，却可能成为伤害肝脏的“隐形杀手”。本期聚焦，就让我们跟随晋江市中医院脾胃病科相关负责人王龙宗医生一起来揭开这些“伤肝利器”的真面目。

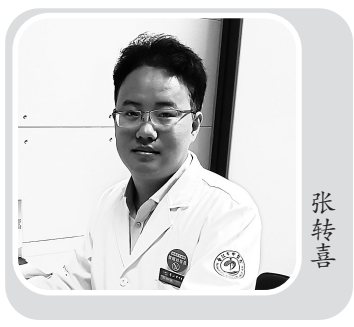
“首先，要说的是腌制食品。闽南人喜欢在早上吃些稀饭配咸菜，其实，这一类食物对肝脏有一定副作用。”王龙宗坦言，像咸菜、腊肉等，这些食物为了延长保质期，往往会添加大量的盐分进行腌制。在腌制过程中，盐分与食物中的成分发生反应，会产生亚硝酸盐等有害物质。亚硝酸盐进入人体后，在特定条件下会转化为亚硝胺，这可是被明确认定为一级致癌物。长期大量食用腌制食品，肝脏需要不断代谢这些有害物质，久而久之，肝脏的负担会大大加重，甚至可能引发肝脏病变。

其次，霉变食物也绝不能碰。一旦食物发霉，就会产生黄曲霉毒素，这是一种毒性极强的物质。即使将发霉部分切除，剩余部分也可能已经被黄曲霉毒素污染。比如，发霉的花生、玉米等，很多人因为舍不得丢弃，简单处理后继续食用，殊不知这会让黄曲霉毒素悄然进入体内，直接损害肝细胞，增加肝癌的发病风险。

再者，高糖食品也是肝脏健康的“大敌”。蛋糕、巧克力、奶茶等高糖食物，深受市民喜爱。但摄入过多的糖分，不仅会导致体重增加，引发肥胖，还会在肝脏内转化为脂肪堆积起来，形成脂肪肝。脂肪肝如果得不到及时控制，可能会进一步发展为脂肪性肝炎、肝纤维化，甚至肝硬化。

王龙宗表示，过度饮酒对肝脏的伤害也不容小觑。酒精进入人体后，主要在肝脏进行代谢。长期大量饮酒，会使肝脏负担过重，导致肝细胞受损，引发酒精性肝病，如酒精性脂肪肝、酒精性肝炎等。

为了肝脏健康，我们在日常饮食中一定要多加注意。尽量少吃腌制食品、霉变食物和高糖食品，避免过度饮酒。同时，要保持均衡的饮食，多吃新鲜的蔬菜水果，为肝脏提供充足的营养和保护。让我们从现在开始，关爱肝脏，远离这些“伤肝利器”，守护好我们身体的“化工厂”。



张转喜

炎炎夏日 这份防中暑指南请查收

炎炎夏日，中暑事件频发。但在防暑降温过程中，不少人存在诸多误区——这些误区不仅导致无法有效预防中暑，甚至可能在关键时刻延误救治，酿成严重后果。为此，记者特意采访晋江市中医院急诊科负责人张转喜医生，他为大家送上一份科学的防暑指南。

盲目施救险酿大祸

张转喜告诉记者，去年夏天，某建筑工地发生了一起令人痛心的中暑事件。一名工人在烈日下连续作业数小时后，突然出现头晕、恶心、呕吐等症状，随后昏倒在地。工友们见状，立即将其抬到阴凉处，并采取了掐人中、喂水等急救措施。然而，这些措施并未能缓解工人的症状，反而使其病情进一步恶化。120急救车赶到现场时，工人已陷入深度昏迷，体温高达41℃，最终被诊断为热射病，虽经全力抢救，但仍留下了严重的后遗症。

张转喜介绍，这起案例暴露出中暑急救中的两大误区：一是盲目掐人中，二是错误喂水。他指出，中暑的起因是高温导致体温调节功能失衡，首要任务是迅速降温，而非刺激疼痛。掐人中不仅无法缓解中暑症状，还可能因操作不当导致患者气道不畅，增加窒息风险。同时，中暑时患者体内水分和电解质大量丢失，盲目喂水可能导致稀释性低钠血症，甚至引发水中毒。

科学认知避免踩坑

经采访，记者发现大众对中暑仍存在不少健康误区。张转喜提醒咱厝市民：中暑并非小事，其严重程度远超许多人的想象。有些人认为中暑是小病，无需大惊小怪，这是很典型的误区。中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑，其中重症中暑（如热射病）的死亡率高达20%—70%，50岁以上患者更是高达80%。因此，一旦出现中暑症状，应立即采取措施，切勿掉以轻心。

“此外，空调开得越低越好、密闭环境下泼水降温、涂防晒霜或清凉油来降温、大量喝啤酒降温等，也都是与中暑有关的健康误区。”张转喜告诉记者，不少人认为，将空调温度调至最低可以迅速降温，预防中暑。然而，室内外温差过大反而容易引发中暑。建议将空调温度设置在26℃—28℃，既舒适又健康。

在密闭的室内泼水降温，看似能降低室温，实则因空气不流通导致湿度增加，使人感到更加闷热。正确做法是打开门窗，保持空气流通，同时使用风扇或空调辅助降温。而防晒霜虽能阻挡紫外线，但也会阻碍汗液排出，影响机体散热。清凉油则只能提供短暂的清凉感，无法从根本上解决中暑问题。张转喜建议，户外活动时应穿着宽松、透气的衣物，佩戴遮阳帽和太阳镜，并定时补充水分和电解质。“啤酒虽能带来短暂的凉爽感，但酒精会加速血液循环，导致体温升高，反而容易引发中暑。”张转喜说。

科学施救很关键

面对中暑患者，正确的急救措施至关重要。张转喜医生给出了以下建议。

第一步，迅速转移。立即将患者转移至阴凉通风处，解开衣物，促进散热。第二步，降温处理。用湿毛巾擦拭身体，或头部、颈部、腋下、腹股沟处放冷水袋或冰袋冰帽；较重者可用冷水浸泡，但需露出头部，避免窒息。第三步，补充水分，若患者意识清醒，可少量多次饮用淡盐水或含有电解质的饮料；若患者昏迷或呕吐，则禁止喂水，以免引发窒息。最后一步，及时送医。对于重症中暑患者，应立即拨打120急救电话，并在等待救援的过程中持续进行降温处理。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写