

亲子驿站·萌娃化身环保小卫士

“这些脏兮兮的水，真的能变清澈吗？”“它们最后会流到小河里吗？”近日，晋江经济报亲子驿站的萌娃走进晋江仙石污水处理厂，用稚嫩的声音提出一连串充满好奇的问题。这场专为萌娃打造的“环保探秘之旅”，让孩子们在亲身体验中揭开污水处理的神秘面纱，种下绿色环保的种子。

当天早上，小朋友们在家长的带领下排着整齐的队伍，兴奋地踏入晋江仙石污水处理厂。“大家知道这些水是从哪里来的吗？”讲解员用孩子们能听懂的语言开始科普，“我们洗手、洗澡用过的水，还有厨房里的淘米水、洗菜水，都是生活污水。”她说道，这些污水会通过地下的“小水管”汇聚到城市的“大水管”，最后来到这里进行“净化变身”。随后，在家长的陪同下，小朋友观看了污水处理工艺沙盘互动视频，参观了厂区进水口、出水排放口等，身临其境感受污水变成清水的神奇过程。当看到污水经过一系列处理后变得清澈干净时，孩子们都露出了惊讶的表情。

在环保公益展馆，大家还观看了“环保之痛”“环保之间”等环保知识，并亲身体验丰富有趣的小游戏，让环保意识在游戏中生根。“气泡答题机”前围满了跃跃欲试的小朋友，当屏幕上跳出“日常生活中如何防治水污染”的问题时，有的小朋友抢着答道：“我知道，是减少使用清洁剂！”在垃圾分类小游戏区，小朋友们化身“环保小卫士”。整个游戏区充满了欢声笑语，小朋友在一次次的操作中，学习了如何爱护环境，保护环境。

最后，小朋友还观看环保主题动画短片《“小山小水”偶记》。此次活动不仅让孩子们玩得不亦乐乎，更得到了陪同家长们的一致好评。家长林女士感慨道：“以前孩子乱扔垃圾我也没太在意，参加完活动，觉得环保教育要从孩子抓起，更要从自身做起。活动不仅教育了孩子，也给我们家长提了个醒，以后要和孩子一起践行垃圾分类。”家长们纷纷表示，这样的活动既让孩子们在玩乐中学习了知识，又培养了环保习惯，是一次非常有趣的活动体验，希望未来能有更多类似的活动，让孩子们在实践中成长。



阿梅中心幼儿园开展防溺水活动



本报讯 为进一步增强幼儿的防溺水安全意识，提高自我保护能力，近日，晋江市陈埭镇阿梅中心幼儿园组织小朋友走进四境社区“党建+”邻里中心，开展了一场生动实用的防溺水安全教育活动。

活动中，阿梅中心幼儿园的王老师结合幼儿年龄特点，通过童趣十足的图片、动画和互动问答，向小朋友们详细讲解了溺水的危害、易发生溺水的危险区域以及如何避免溺水等知识。王老师还现场演示了遇到他人溺水时的正确应对方法，强调小朋友们不能盲目下水救人，应大声呼救并寻求成人帮助。

此次活动借助社区“党建+”邻里中心的平台，将防溺水安全教育延伸到社区，让孩子们在轻松的氛围中掌握了实用的安全知识，进一步筑牢了幼儿防溺水的安全防线。下一步，阿梅中心幼儿园将继续加强与社区的联动，开展形式多样的安全教育活动，为幼儿的健康成长保驾护航。

龙林中心幼儿园开展暑假读书活动

本报讯 一本书，一个小世界；一则故事，一段奇妙旅程。为了培养小朋友良好的阅读习惯，日前，晋江市陈埭镇龙林中心幼儿园开展“阅读涵养心灵 书香氤氲仲夏”暑期读书活动。各班级通过家长会、微信群等多种方式，向家长们传递阅读的重要性，明确暑期阅读任务，让浓郁的书香气息弥漫在学园的每个角落，熏陶着每一位幼儿。

为提升教师的专业素养，助力更好地指导幼儿阅读，学校为每位老师准备了教育经典著作《给教师的一百条建议》。本次暑假读书活动设置了多个特色环节，让阅读成为家庭的日常。有“阅读打卡”、亲子共读、“图绘心语”环节。而其中的“图绘心语”环节更是让孩子们发挥想象力和创造力得到充分发挥。他们将阅读绘本后的感受用画笔描绘出来，有的画下故事里最喜欢的角色，有的画出自己对故事结局的想象，还有的用简单的线条表达读完故事的心情。

通过一系列丰富多样的活动，该园的孩子在暑假里逐渐养成了良好的阅读习惯，老师们也在阅读中汲取着教育智慧。



专家医讯

上海心血管专家廖懿腾本周五坐诊晋江市中医院

本报讯 8月8日(星期五)8:00—12:00，上海同济大学附属第十人民医院心血管内科主治医师廖懿腾博士将在晋江市中医院门诊部4楼402诊室坐诊，有心脑血管疾病的患者别错过！

据悉，廖懿腾博士师承葛均波院士。他科研成果丰硕，参与国家自然科学基金项目，主持上海市扬帆计划等专项，以第一作者在知名期刊发表多篇SCI论文，最高影响因子达14.87分。他临床经验也十分丰富，长期专注冠心病、心力衰竭、高血压的评估与诊治，熟练掌握冠状动脉造影等复杂冠脉介入治疗技术，累计主刀及参与介入手术超3000台。

预约可联系赖医生(13636902330，微信同号)，或拨打总院预约中心电话0595-85891234，也可通过晋江市中医院公众号预约。就诊时请携带就诊卡(医保卡、农保卡)及以往病历等资料。

国家级肝病专家李芹本周六坐诊晋江市中医院

本报讯 8月9日(星期六)14:30—17:30，国家级著名肝病专家、福建医科大学孟超肝胆医院主任医师李芹，将亲临晋江市中医院爱国楼门诊部一楼104诊室坐诊，小伙伴们别错过。

据了解，李芹还是福建中医药大学教授及硕导，享受国务院政府特殊津贴，身兼全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师等多项重要职务，并是多个国家级重点研究室及专科的学科带头人，在中医肝病领域声望极高。

她从事中医内科及感染病工作30多年，在中医、中西医结合治疗肝病及发热性感染病等方面造诣深厚；主持和参与多项国家级、省市级课题研究，荣获众多科技奖项，发表专业论文50余篇，参与撰写专著4部。

李芹教授擅长中西医结合治疗病毒性肝炎、药物性肝病、酒精性肝病、脂肪性肝病、肝纤维化、肝硬化、肝衰竭、肝脏肿瘤、胆囊炎、胆石症等多种肝胆疾病。

预约方式多样，可联系周医生(15750930153，微信同号)，或拨打0595-85674310预约；还能通过晋江市中医院公众号，按“医院首页—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—内科—脾胃肝病科—肝病科(福建孟超肝胆医院李芹名中医工作室)”路径预约。

这份日常健康养生秘籍请查收



近日，本报《健康周刊》以“分享你的日常健康养生秘籍”为主题的话题征集活动公布后，迅速吸引了各年龄段市民的广泛关注参与。此次征集活动不仅为市民提供了一个交流健康心得的平台，更激发了大家对健康生活的热情与追求。本文将展现此次征集活动中部分读者的精彩留言。

多元养生法受青睐

自征集活动启动以来，来自各行各业的市民纷纷踊跃投稿，分享自己的日常健康养生之道。从饮食调理到运动锻炼，从规律作息到情绪管理，各种实用且独特的养生方法层出不穷，展现了市民对健康生活的深刻理解和实践。

“我每天清晨都会坚持喝一杯温水，这已经成为我开启新一天的习惯。”市民李阿姨在投稿中写道，“温水不仅能促进肠胃蠕动，还能唤醒身体机能，让我一整天都精神饱满。”而年轻白领张先生则分享了他的自制养生茶配方：“红枣、枸杞、菊花，简单几样食材，泡出的茶既温暖又健康，特别适合我们这种长时间面对电脑工作的人。”

室内运动成新宠

在快节奏的现代生活中，如何有效利用碎片时间进行锻炼成为许多市民关注的焦点。此次征集活动中，不少市民分享了他们的室内运动操，这些运动操简单易行，不受场地限制，成为大家强身健体的新选择。

“我工作比较忙，没有太多时间去健身房，就自己编了一套室内运动操。”市民王小姐介绍道，“这套操包括拉伸、跳跃和简单的力量训练，每天利用午休或下班后的十几分钟做一遍，感觉整个人都轻松多了。”王小姐的分享得到了许多上班族的共鸣，大家纷纷表示，这种碎片化的运动方式既方便又有效，非常适合现代人的生活方式。

保持心态平和

在市民们分享的养生方法中，保持良好的心态也是关键因素之一。社区工作者赵女士说：“工作虽然忙碌，但我学会了调整自己的心态，遇到事情不着急、不生气，尽量往好的方面想。”赵女士还喜欢通过冥想和深呼吸来放松身心，“每天晚上睡前，我会花十分钟冥想，排除杂念，让自己平静下来，这样睡眠质量也提高了。”

退休工人陈大爷则有自己的“快乐秘诀”。“我喜欢养花种草，看着自己种的花草茁壮成长，心里特别有成就感。”陈大爷说，养花种草不仅能让他亲近大自然，还能培养耐心和细心，让生活变得更加充实和有意义。

夏日敷面膜有讲究

随着气温持续攀升，肌肤面临出油、缺水、晒后敏感等多重挑战，敷面膜成为不少人夏日护肤的“刚需”。然而，记者走访发现，不少消费者存在夏季敷面膜的误区，反而导致肌肤问题加重。为此，泉州市皮肤病防治院激光美容科主治医师王雄提醒，夏日敷面膜要方法得当，不宜太频繁，这样才能让面膜发挥最佳功效。

清洁是前提 别让污垢“挡路”

“夏季肌肤油脂分泌旺盛，加上防晒霜、汗水混合，若不好好清洁就敷面膜，相当于在‘脏脸’上覆盖营养，不仅吸收不佳，还可能引发毛孔堵塞。”王雄提醒，夏季敷面膜前的清洁步骤尤为重要。

他建议，先用35℃~42℃的温水湿润面部，选择温和的氨基酸洁面产品打圈清洁，去除表面油脂和污垢；油性肌肤可每周1~2次使用含高岭土、活性炭的清洁面膜深层清洁，但需注意避开眼周等敏感区域，且停留时间不超过5分钟，避免过度清洁破坏皮肤屏障。

选对类型 按“肤”定制更有效

针对夏季肌肤特点，不同肤质需选择不同面膜。王雄表示，干皮、敏感肌：优先选择含玻尿酸、神经酰胺的医用级补水面膜，成分越简单越好，避免酒精、香精等刺激成分，重点缓解高温导致的干燥脱屑；油皮、混油皮：可选用含烟酰胺、PCA锌的控油平衡面膜，帮助调节油脂分泌，搭配含低浓度水杨酸(≤2%)的产品改善毛孔粗大，但敏感肌需先做局部测试。

夏日，很多人待在空调房，皮肤容易

干燥，因此很多人会给皮肤补水——狂敷面膜。“很多人觉得夏季皮肤‘缺水’，会选择营养型(如含大量精华、油脂)或功效型(如美白、抗衰)面膜。但频繁使用这类面膜，皮肤无法完全吸收其中的成分，多余的营养会堆积在皮肤表面，堵塞毛孔，进而引发闭口、粉刺、痘痘等问题。”王雄说道，很多人在暴晒后、熬夜后连续几天敷面膜“补救”，其实这会加重皮肤负担。暴晒后可先用冷毛巾冷敷，再用补水面膜，熬夜后重点做好基础保湿。特别提醒，敷面膜每周2~3次即可，敏感肌建议每周1次，过度敷膜易引发角质层变薄、泛红等问题。

注重后续护理 锁住“营养精华”

王雄说道，敷完面膜后，应用指腹轻轻按摩面部30秒，促进剩余精华吸收，随后根据面膜类型决定是否清洗；清洁类、美白类建议用温水洗净，补水面膜可保留少量精华让其自然吸收；最后需及时涂抹爽肤水和轻薄乳液，形成锁水保护膜，避免精华成分流失。

此外，王雄特别提醒，夏季面膜需注意保存：未开封产品应放在阴凉处，避免阳光直射；开封后需一次性用完，不可重复使用；自制面膜(如黄瓜片、芦荟胶)因无防腐处理，易滋生细菌，不建议使用。如有肌肤不适，应及时咨询专业皮肤科医生。

小贴士：这些敷面膜细节要记牢

此外，小伙伴们敷面膜时，这三个细节一定要格外留意。

1. 拒绝“敷到干”

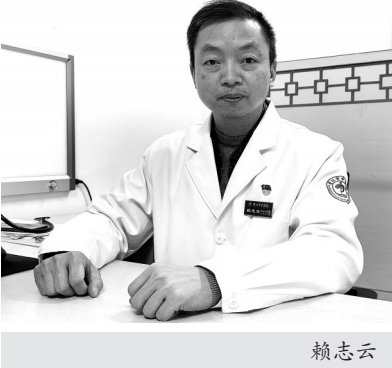
夏季敷片状面膜，10~15分钟就足够了；若是膏状或泥膜，15~20分钟也可以，千万不能等到面膜彻底变干再取下。毕竟夏天温度高，面膜里的水分蒸发速度比其他季节快得多，一旦超时，它不仅无法持续补水，还会反过来“偷吸”皮肤自身的水分，让脸蛋越敷越干。更麻烦的是，没被吸收的精华液残留在皮肤表面，还可能堵塞毛孔，悄悄催生闭口，得不偿失。

2. 面膜温度不宜过低

不少人夏天爱把面膜放进冰箱冷藏，觉得脸上冰冰凉凉的特别舒服。确实，冷藏后的面膜能暂时缓解皮肤的燥热感，但如果温度过低(比如低于10℃)，就会刺激皮肤血管收缩，既影响血液循环，又会阻碍面膜成分被皮肤吸收，敏感肌小伙伴尤其要避免这种做法。建议冷藏时间别超过30分钟，拿出来后先放一会儿，等温度接近室温再敷。



立秋至 这样养生更好



赖志云

润肺生津 营养均衡

立秋后，天气逐渐干燥，易伤肺津。赖志云医师指出，此时饮食应以润肺生津为主，多吃百合、银耳、梨子等食物。“百合能够清心润肺、宁心安神；银耳富含天然植物性胶质，有滋阴润肺的作用；梨子肉质鲜嫩多汁，可清热降火、润肺止咳。”赖医师解释道。

在运动方面，立秋是进行适度锻炼的好时节，可选择慢跑、散步、太极等舒缓运动。“这些运动能增强体质，调整呼吸，促进肺部健康。但要注意运动强度不宜过大，避免过度劳累。”赖志云提醒道，此外，立秋后空调、冷饮等寒湿邪气易侵袭人体，导致感冒、腹泻等症状，因此要注意保暖，避免贪凉。

“云天收夏色，木叶动秋声。”立秋，作为二十四节气中的重要节点，标志着暑去凉来，万物由繁茂生长趋向成熟内敛。在这个时节，如何顺应自然变化进行科学养生？记者就此采访了晋江市中医院肺病科副主任医师赖志云，为大家带来立秋中医节气养生的实用知识。

等易于消化的蛋白质摄入，搭配新鲜蔬菜，为身体补充营养、增强体质。”赖志云说。

早睡早起 适度运动

立秋时节，早晚温差逐渐增大。赖志云医师建议，此时应早睡早起，顺应自然阳气收敛的趋势。“早睡可以养阴，早起能够舒肺，有助于肺气的宣发。”赖

医师解释道。

在运动方面，立秋是进行适度锻炼的好时节，可选择慢跑、散步、太极等舒缓运动。“这些运动能增强体质，调整呼吸，促进肺部健康。但要注意运动强度不宜过大，避免过度劳累。”赖志云提醒道，此外，立秋后空调、冷饮等寒湿邪气易侵袭人体，导致感冒、腹泻等症状，因此要注意保暖，避免贪凉。

艾灸推拿 扶正祛邪

立秋后，人体易受寒凉侵袭，中医适宜技术如艾灸、推拿按摩等能发挥重要作用。赖志云医师介绍，艾灸关元、气海、足三里等穴位，可温补阳气，增强人体抵御外邪的能力，预防感冒、腹泻等秋季常见病。

“推拿按摩通过手法作用于人体经络穴位，能舒筋活络、活血化淤、调整脏腑功能。立秋后，人体易出现关节疼痛、肌肉僵硬等不适，推拿按摩可有效缓解。”赖志云说，此外，拔罐疗法利用负压原理，能疏通经络、调和气血、驱邪排毒，排出体内湿毒，改善身体微循环。

“中医养生讲究天人相应，立秋时节我们要顺应自然变化，调整饮食起居，运用中医适宜技术，让身体更好地适应季节转换。”赖志云医师说道。