

天冷了 记得给孩子护肤

“孩子最近总说脸痒，还起了小红疹，是不是换季过敏了？”随着秋季气温下降，空气湿度降低，不少家长表示，近期孩子皮肤出现问题。泉州市皮肤病防治院副院长李志民主任医师表示，儿童皮肤屏障功能尚未发育完善，秋季干燥、温差变化等因素易引发皮肤敏感、干燥、脱皮等问题，科学护肤需从清洁、保湿、防晒三大核心环节入手，避开常见护理误区。

皮肤干燥 容易引起各种问题

“入秋后，不少家长带孩子来看皮肤科门诊。”李志民告诉记者，儿童皮肤厚度仅为成人的1/3，角质层薄且锁水能力弱，秋季空气相对湿度下降，皮肤水分流失速度会加快，若未及时补水保湿，就容易出现“干敏”症状。

采访中，多位家长坦言自己存在儿童护肤误区。“我觉得秋天不用涂防晒霜，紫外线没那么强。”“孩子皮肤嫩，用清水洗就行，护肤品会有刺激。”“宝宝脸干，我就多给他涂几层润肤霜。”……针对这些常见误区，泉州市皮肤病防治院激光美容科王雄医生表示，秋季紫外线虽不如夏季强烈，但云层薄、空气透明度

高，紫外线穿透力更强，长期暴露易导致皮肤干燥、晒伤等问题；清水清洁无法完全去除汗液、灰尘，且过度清洁会破坏油脂层，因此保持正常清洁即可；保湿润肤霜并非涂得越厚越好，会加重皮肤负担。

科学护肤牢记这三步

如何为孩子做好秋季皮肤护理？李志民结合儿童皮肤特点，给出“三步走”科学方案，家长可根据孩子年龄和皮肤状态调整细节。首先，温和清洁，避免“过度清洗”。清洁是护肤的基础，秋季需把握“适度”原则。0-3岁婴幼儿建议每天清洁1-2次，3岁以上儿童可根据活动量调整为2-3次，每次清洁时间控制在2-3分钟以内，水温以32℃-37℃为宜，接近人体正常体温，避免过冷或过热刺激皮肤。

清洁产品选择上，应优先挑选无香精、无酒精、无皂基的儿童专用洁面乳或沐浴露，pH值接近5.5-6.5的弱酸性产品更贴合儿童皮肤酸碱环境，能减少对皮肤屏障的破坏。“清洁时动作要轻柔，用指腹轻轻揉搓，避免用毛巾用力擦拭，尤其是面部、颈部等娇嫩部位，洗完后用柔软的纯棉毛巾蘸干水分，不要来回摩擦。”王雄特别提醒，若孩子皮肤干燥明显，可减少沐浴露使用频率，仅

在身体易出汗部位(如腋下、腹股沟)局部使用。

其次，及时保湿，锁住皮肤水分。保湿是秋季儿童护肤的核心，需做到“清洁后立即涂抹+按需补涂”。清洁后3分钟内是皮肤补水的黄金时间，此时皮肤角质层处于湿润状态，及时涂抹润肤霜能有效锁住水分，降低干燥风险。

不同肤质需选择不同质地的保湿产品：皮肤偏干的孩子，建议选择霜状或膏状润肤霜，含神经酰胺、透明质酸、乳木果油等成分的产品锁水效果更佳；皮肤偏油性的孩子，可选择乳液状润肤霜，质地轻薄易吸收，不会产生油腻感。“涂抹时要遵循‘少量多次’原则，先在手心揉搓乳化，再轻轻按压涂抹在孩子皮肤表面，尤其是脸颊、额头、四肢外侧等易干燥部位，每天可根据皮肤干燥程度补涂2-3次。”李志民强调，婴幼儿臀部皮肤长期接触纸尿裤，易因潮湿引发红臀，每次更换纸尿裤后需清洁臀部并涂抹护臀膏，形成保护膜。

最后，做好防晒。“秋季防晒不可少，尤其是上午10点至下午4点紫外线较强的时段，外出时需做好防晒措施。”王雄表示，6个月以下婴幼儿皮肤娇嫩，建议采用物理防晒方式，如戴宽檐帽、穿长袖衣物、使



AI制图

用婴儿专用防晒伞，避免阳光直接照射皮肤；6个月以上儿童可选择儿童专用防晒霜，优先挑选SPF30+、PA+++以下的物理防晒霜，主要成分以氧化锌、二氧化钛为主，温和无刺激，不易引起皮肤过敏。

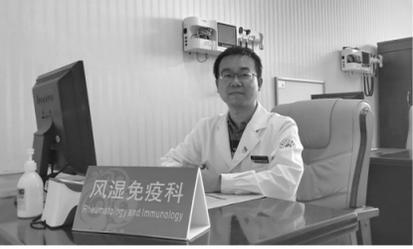
涂抹防晒霜时，需在外出前15-20分钟均匀涂抹在面部、颈部、手背等暴露部位，每2-3小时补涂一次。若孩子在户外活动时间较长或出汗较多，可适当缩短补涂间隔时间。此外，秋季外出时尽量选择阴

凉处活动，避免在紫外线强烈时段长时间户外活动，减少皮肤水分流失和紫外线伤害。

“儿童皮肤问题切勿自行用药，尤其是激素类药膏，需在医生指导下使用，避免长期使用引发副作用。”李志民提醒，秋季除了做好皮肤护理，还需注意室内环境保湿，可使用加湿器将室内湿度控制在40%-60%，同时让孩子多喝温水，多吃富含维生素A、维生素C的食物，如胡萝卜、橙子、梨等，从内到外为皮肤补充水分和营养。

本期聚焦

痛风不止关节痛 这些隐藏危害要警惕



“凌晨两点，脚突然疼得像被刀割，根本没法走路！”35岁的王先生作为一家互联网公司的运营主管，常年熬夜加班，聚餐时顿顿离不开海鲜、火锅，还总爱喝冰镇啤酒。半年前，他的右脚大脚趾关节突然红肿疼痛，到医院检查后，被确诊为急性痛风性关节炎。“当时开了止痛药，吃了几天就不疼了，我以为没事了，没承想上个月又发作了，这次连脚踝都肿了。”王先生说，他这才意识到问题的严重性，遵医嘱调整生活习惯，但此前的疏忽已让他的关节出现轻微损伤。

痛风伤肾毁关节 不容忽视

晋江市中医院风湿免疫科负责人张滢坦介绍，痛风是由于体内尿酸代谢异常，尿酸盐结晶沉积在关节及周围组织引发的疾病，“很多人以为痛风只是关节疼，忍忍就过了，其实长期高尿酸会损伤肾脏，还可能致关节畸形，甚至引发尿毒症、心血管疾病。”尿酸升高的核心原因有两类，长期吃动物内脏、海鲜、浓肉汤等嘌呤含量高的食物，或大量饮酒，会让身体产生更多尿酸。其次，熬夜、久坐、肥胖会影响肾脏代谢功能，导致尿酸无法及时排出。

预防痛风 从三方面入手

痛风是可防可控的疾病，只要做好预防，就能大幅降低发作风险。张滢坦结合临床经验，给出三点实用建议。

饮食管控，严格限制高嘌呤食物。动物内脏、海鲜、浓肉汤、火锅汤底等尽量少吃，急性期需完全避免。控制酒精摄入，啤酒、黄酒嘌呤含量高，白酒、红酒也会影响尿酸代谢，建议尽量不喝，若无法避免，男性每日酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克。多吃低嘌呤食物，新鲜蔬菜、水果、全谷物，以白开水、淡茶水为宜，帮助尿酸通过尿液排出。

规律运动，选择温和运动。快走、慢跑、游泳、瑜伽等中等强度运动适合痛风患者，每次30分钟左右。避免久坐，上班族每坐1小时起身活动5-10分钟，促进血液循环和代谢。痛风急性发作期要休息，缓解期再运动，避免剧烈运动后大量出汗导致尿酸浓度升高。

作息管理，保证睡眠。长期熬夜会打乱代谢节奏，建议每天23点前入睡，保证7-8小时睡眠。控制体重，肥胖是痛风的重要诱因，通过合理饮食和运动将体重控制在正常范围，避免超重或肥胖。定期监测，有痛风家族史、肥胖、高血压、糖尿病的高危人群，建议每年检测1-2次尿酸，早发现早干预。

“痛风的预防关键在坚持，短期调整效果有限，长期保持健康习惯才能真正远离疼痛。”张滢坦提醒，若出现关节突然红肿、剧痛，或尿酸值持续偏高，需及时就医，避免延误治疗导致病情加重。



秋季运动 这些事项要注意

入秋后，气温逐渐凉爽，适宜的天气让户外运动场重新热闹起来。然而，秋季昼夜温差大、空气干燥等特点，也给运动健康带来了新挑战。为帮助市民科学运动、规避风险，记者特意采访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，为大家梳理了秋季运动的核心注意事项，助力大家在享受运动乐趣的同时，守护身体健康。

运动前做好“热身”

陈宜阳表示，秋季人体肌肉黏滞性增加，关节灵活性下降，突然剧烈运动易引发拉伤、扭伤。运动前需将热身时间延长至10-15分钟，选择动态拉伸动作，如高抬腿、弓步压腿、关节环绕等，充分激活肩颈、腰腹、下肢肌肉群，让身体逐步适应运动节奏。

同时，要根据自身状态规划运动强度与时长。陈宜阳建议初学者从低强度运动开始，如快走、慢跑、瑜伽等，每次运动30分钟左右；有运动基础者可适当提升强度，但避免单次运动超过1.5小时，防止过度疲劳。秋天，人的神经系统兴奋性增高，生理机能趋于活跃和加强。在这个季节人容易超重锻炼，结果引起过度疲劳，影响工作和健康，还容易引发运动损伤。另外，尽量避开清晨6点前的低温时段和夜间雾霾天气，选择上午9-11点、下午3-5点等气温适宜、空气质量较好的时段运动。

运动中及时调整状态

秋季空气湿度低，运动时水分流失快，若补水不及时易引发口干、头晕等不适。陈宜阳表示，补水需遵循“少量多次”原则，运动前1小时可饮用200-300毫升温水；运动中每20-30分钟补充100-150毫升温水，避免饮用冰水刺激肠胃；运动后再少量多次补充水分，总量控制在500-800毫升。

运动后做好这些事

运动后不及时放松，易导致肌肉紧张、酸痛，影响后续运动状态。陈宜阳建议，运动后进行10分钟左右的静态拉伸，重点拉伸运动中发力较多的部位，如腿部的股四头肌、腓肠肌，背部的背阔肌等，每个动作保持15-20秒，帮助肌肉放松、缓解疲劳。饮食补充也需跟上恢复节奏。运动后1小时内可补充优质蛋白质和碳水化

合物，如鸡蛋、牛奶、全麦面包、香蕉等，为身体修复肌肉、补充能量；避免立即食用辛辣、油腻食物，以免增加肠胃负担。同时，秋季可适当多吃润肺生津的食物，如梨、银耳、百合等，搭配运动助力提升身体抵抗力。

陈宜阳提醒，秋季运动的核心是“循序渐进、量力而行”，尤其是中老年人和慢性病患者，运动前最好咨询医生或专业教练，制定个性化运动方案。科学运动+合理防护，才能让秋季成为提升身体素质“的黄金季”。

东石镇中心园 开展“讲故事”比赛

本报讯 近日，晋江市东石镇中心园大班段“故事大王”讲故事比赛热闹开赛！小选手们轮番登场，用生动的语气、可爱的动作演绎《灰老鼠照镜子》《狼和鸭子》等经典故事，时而模仿小动物叫声，时而与台下互动，萌趣表现赢得全场掌声。经过评委打分，最终评选出一、二、三等奖。此次比赛不仅锻炼了孩子的语言表达能力，更让他们在故事中收获勇气与成长。



安海镇第三中心幼儿园 开展“小小粮宝”系列活动

本报讯 在刚过去的第45个世界粮食日，晋江市安海镇第三中心幼儿园各年段围绕主题，开展了形式多样、富有教育意义的“小小粮宝”系列活动，将珍惜粮食的种子播撒在每个孩子心田。小班段的孩子将“节约”理念融入实际行动。他们努力吃完自己碗里的每一粒米饭、每一口菜，争当“光盘小能手”。看着自己干净发亮的餐盘，孩子们的脸上露出了自豪的笑容，从小在心底埋下了爱惜粮食的种子。中班段通过丰富的语言活动，带领孩子们探寻粮食的奥秘。老师们通过生动的故事、有趣的儿歌，让孩子们了解了粮食从播种到收获的艰辛过程，懂得了“粒粒皆辛苦”的深刻含义，在认知中萌发了对食物的敬畏之情。大班段的孩子们则在活动中深化了对粮食安全的理解。他们不仅讨论了粮食的重要性，更拿起画笔，以“节约粮食”为主题进行了集体创作。一幅幅充满童真与想象的宣传画，表达了孩子们对节约理念的理解，也成为班级里最亮眼的倡议书。



晋江市医院晋南分院 举办泉州市级 继续医学教育项目

本报讯 为进一步提升基层医疗机构科研能力，推动特色科研项目孵化与转化，加强医务人员科研素养与创新意识，10月17日，晋江市医院晋南分院成功举办泉州市级继续医学教育项目——“基层医疗科研能力建设与特色项目孵化培训班”。

此次培训班采取“线上+线下”相结合的方式，吸引了来自泉州市各级医疗机构的医务人员踊跃参与，现场座无虚席，线上会议平台同步直播，学术氛围浓厚，反响热烈。

该院相关负责人介绍，本次培训班的成功举办，不仅是一次知识的传递，更是一次理念的革新。医院将以此次活动为契机，进一步加强与高校、科研院所的合作联动，推动建立区域性基层科研协作网络，探索“需求导向—资源整合—团队共建—成果转化”的闭环路径。

健康话题

睡眠质量引关注 征集“助眠好物与技巧”

“凌晨三点仍清醒”“多梦易醒成常态”……睡眠问题正困扰越来越多市民。本报“健康话题”专栏今日发起“助眠好物与技巧”征集活动，号召大家分享改善睡眠的实用方法，共寻“一夜好眠”秘诀。

此次征集涵盖两大方向：助眠好物推荐(如香薰机、隔音耳塞、记忆棉枕头)、睡前放松技巧(如冥想、拉伸、轻音乐清单)。投稿需真实体验、操作简便，可附产品图或场景照。睡眠医学专家将点评优秀案例，并整理成《科学助眠指南》，入选者将获赠助眠香薰礼盒、智能手环(睡眠监测功能)及心理咨询优惠券，作品刊发于本报及“晋江健康驿站”公众号。

参与方式：邮箱：84552165@qq.com(标题注明“科学助眠”)

本版由本报记者吴清华、唐淑红、陈巧玲，实习生陈楠采写

智齿拔不拔？听听咱厝医生怎么说

“折磨我大半年的智齿拔了，现在吃饭都顺畅多了！”近日，在晋江市医院(上海六院福建医院)口腔科诊室，刚完成智齿拔除手术的市民林女士长舒了一口气。据了解，林女士半年前开始频繁出现右侧牙龈肿痛，尤其在熬夜、吃辛辣食物后，疼痛更是加剧，严重时甚至影响睡眠和进食。

者详细介绍，“并非所有智齿都需要拔除，关键要看智齿的生长状况和是否引发健康问题。”若智齿生长位置和方向正常，能够正常行使咀嚼功能，且能有效清洁，没有出现反复发炎、疼痛、龋坏等情况，也没有对邻牙造成压迫、损害，那么这类智齿可以保留。

牙龈肿痛别忽视

在谈到市民关心的“拔智齿是否疼痛”问题时，王汝进表示，目前拔牙智齿多采用局部麻醉，手术过程中患者基本不会感到疼痛。但术

后随着麻醉效果消退，可能会出现一定程度的疼痛和肿胀，不过这些症状通常在数天内会逐渐缓解。医生会根据患者的具体情况，开具止痛药、消炎药等药物，帮助患者减轻不适、预防感染。同时，也提醒市民不要因担心疼痛而逃避拔牙，若延误治疗，可能会导致问题加重，增加后续治疗难度和痛苦。

术后护理很重要

拔牙智齿的本前准备和术后护理尤为重要。王汝进强调，拔牙前

患者一定要做好充分准备，详细告知医生自己的身体状况，是否正在服用药物，有无药物过敏史等，以便医生全面评估患者的身体状况，判断是否适合进行拔牙手术，制定安全的手术方案。

“术后护理是否得当，直接关系到伤口的恢复情况，若护理不当，可能会引发感染、干槽症等并发症，影响恢复。”王汝进详细介绍了术后护理要点，拔牙后24小时内不要刷牙、漱口，不要用舌头舔或吮吸伤口，以免破坏伤口内的血凝块，导致出血或干槽症。术后2

小时可适量进食温凉、细软的食物，如粥、面条、鸡蛋羹等，避免食用过热、过硬、辛辣刺激的食物，也不要用拔牙侧咀嚼。

最后，王汝进再次提醒广大市民，若出现智齿反复疼痛、牙龈肿胀、邻牙不适等情况，应及时到正规医院口腔科就诊，由专业医生进行检查和评估，判断是否需要拔除智齿。拔牙前做好充分准备，拔牙后严格遵守医嘱，注意饮食和口腔卫生，如有任何不适或疑问，应及时就医咨询，确保伤口顺利恢复，维护口腔健康。