

# 萌娃探秘 新海丝乐园

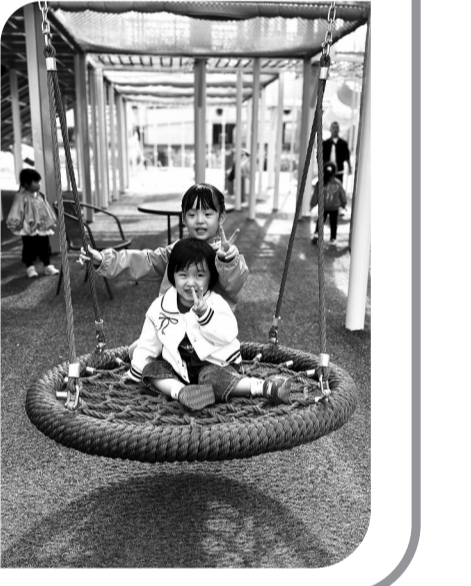


近日,晋江市安海新海丝乐园里充满了孩子们的欢声笑语。日前,来自晋江经济报亲子驿站的亲子家庭走进这座充满童趣的乐园,萌娃们在滑滑梯、旋转木马、荡秋千、卡丁车等项目中尽情撒欢,用清脆的笑声和灿烂的笑容,编织出一幅生动的周末欢乐画卷。

孩子们在木马上的可爱瞬间,温馨的画面格外动人。荡秋千区域同样热闹非凡。一个个彩色的秋千在空中划出优美的弧线,孩子们坐在秋千上,有的张开双臂感受风的吹拂,有的则和旁边秋千上的小伙伴互相打招呼。“再高一点!再高一点!”5岁的陈轩轩大声喊道,爸爸在身后轻轻推着秋千,看着孩子兴奋的模样,脸上满是宠溺。“平时工作忙,很少有时间陪孩子这么尽情玩耍,看到他笑得这么开心,我也觉得特别满足。”陈爸爸说道,乐园的秋千项目不仅让孩子锻炼了平衡能力,也让亲子间的互动更加亲密。

据安海新海丝乐园负责人介绍,乐园针对亲子家庭打造了多个适合不同年龄段儿童游玩的项目,旨在为孩子们提供一个安全、有趣的游玩空间,同时也为亲子互动创造更多机会。“我们会定期对游乐设施进行安全检查和维修,确保孩子们能在这里安心游玩。未来,我们还会不断丰富乐园的项目和活动,让更多家庭能在这里收获欢乐。”

活动结束后,孩子们脸上洋溢着满足的笑容,有的还在恋恋不舍地回味着刚才的游玩体验。不少家长表示,安海新海丝乐园是周末带孩子游玩的好去处,不仅让孩子们释放活力,还能增进亲子关系。“下次我们还要来这里,把所有项目都玩一遍!”带着孩子准备离开的一位家长笑着说道。



# 萌娃齐聚影城 观看《海底小纵队》



为了让晋江经济报亲子驿站的亲子家庭度过一个愉快的周末,近日,晋江经济报亲子驿站联合星映影城(晋悦广场店)开展一场主题观影活动,众多萌娃齐聚一堂,在奇妙的海底冒险中收获欢声笑语,观影结束后的抽奖环节更是将现场气氛推向高潮。当日上午,星映影城大厅热闹非凡。不少萌娃兴奋地拉着家长的手讨论着即将观看的电影,整个大厅俨然变成一片欢乐的“海底世界”。今年6岁的小女孩萌萌,脸上洋溢着期待的微笑。萌萌的妈妈告诉记者,孩子是《海底小纵队》的忠实粉丝,从动画片到绘本都爱不释手,得知亲子驿站开展这次主题观影活动,她第一时间就报名参加。“这种主题观影活动特别有意义,能让孩子和同龄小伙伴一起感受电影的魅力,还能增强互动性。”

上午10时30分,观影活动正式开始。随着灯光渐暗,大银幕上出现了熟悉的海底小纵队成员们。当海啸危机突然降临,海底生物面临危险时,现场的孩子们都屏住了呼吸,紧张地盯着屏幕;而当小纵队成员们团结协作、运用智慧化解危机时,孩子们又约而同地拍手叫好。观影过程中,孩子们完全沉浸在剧情中,时而发出阵阵惊叹,时而露出天真的笑容,现场气氛十分热烈。

据了解,《海底小纵队:海啸大危机》作为一部兼具娱乐性与教

育意义的动画电影,不仅画面精美、剧情紧凑,还向孩子们传递了团结友爱、勇敢担当的正能量。

电影结束后,最令人期待的抽奖环节如约而至。影城准备了精美的奖品。工作人员通过抢红包形式抽出幸运观众,每当抽出一名幸运观众,现场都会响起热烈的欢呼声。“我妈妈太厉害啦,被抽中了!”中奖的小男孩许浩轩激动地跑上台领取奖品,脸上满是幸福的笑容。

此次《海底小纵队:海啸大危机》主题观影活动在欢乐的氛围中圆满落幕。家长们纷纷表示,这次活动不仅让孩子们度过了一个愉快的周末,还留下了难忘的回忆。“感谢亲子驿站每次都认真组织活动,这次观影活动,孩子不仅看得开心,还认识了新朋友,这个周末过得特别有意义。以后亲子驿站的活动,我们一定积极参加,也希望未来能开展更多的亲子活动!”一位家长笑着说道。



# 如何科学管理家庭药箱 听听咱厝医生怎么说

几乎每个家庭都备有“小药箱”,以备不时之需。然而,如果管理不当,家庭药箱可能从“健康助手”变成“安全隐患”。晋江市医院(上海六院福建分院)药剂科药师颜少伟提醒,科学管理家庭药箱,定期清理,安全用药,至关重要。

## 过期药品还能吃吗?

张阿姨在清理药箱时,发现一瓶去年感冒时吃剩的抗生素,觉得扔了可惜便留了下来。今年秋天,她出现流涕咳嗽,便自行找出这瓶药服用。几天后,症状非但没好转,反而出现了严重的皮疹和瘙痒。经医生诊断,她此次是病毒感染,无须使用抗生素,而出现的皮疹是药物过敏反应,大概率是过期或变质的药物引发的过敏。

“张阿姨的经历反映了家庭用药的几个常见误区。”颜少伟解析道,“一是滥用抗生素,抗生素只对细菌感染有效,对病毒无效,滥用会导致菌群失调和耐药性。二是服用过期药品,药品过期后有效成分含量下降,毒性物质可能增加,疗效无法保证且存在安全隐患。三是自行诊断用药,容易掩盖真实病情,延误治疗。”

## 家庭药箱“备什么”?

颜少伟建议,家庭药箱应以简单、实用为原则。应急器械:体温计、血压计、纱布、棉签、创可贴。内服药品:治疗常见症状的非处方药,如感冒药、退烧药、止泻药、抗过敏药、助消化药。外用药品:75%酒精、碘伏、烫伤膏、云南白药气雾剂等。特殊药品(如抗生素、降压药)不宜多备,应在医生指导下使用。

家庭药箱“怎么管”?科学管理需做到以下几点。分门别类,内服、外用、急救药品分开存放,贴上明显标签。原包装存放,连同说明书一起保存,便于查看有效期和用法用量。避光防潮,置于儿童无法触及的阴凉干燥处,避免放在浴室、厨房。定期清理,建议每3-6个月清理一次,及时清除过期、变质药品。

过期药品“如何丢”?颜少伟强调,过期药品不能随意丢弃;不要扔入马桶或下水道,以免污染环境。不要随生活垃圾随意丢弃,防止被儿童或他人误捡误服。正确做法:可将过期药品送至社区卫生服务中心、药店或医院设置的“过期药品回收点”进行统一无害化处理。

颜少伟呼吁,家庭药箱是健康管理的延伸,科学备药、妥善管理、合理使用,才能让它真正成为守护家人健康的好帮手。

# 不做「低头族」 这样预防颈椎病

如今,“低头族”越来越多,颈椎病也逐渐从“老年病”变成“青年病”。数据显示,我国颈椎病发病率已达15%左右,其中20-40岁人群占比超60%,长期低头正是导致颈椎病的主要原因。颈椎病不仅会引发颈肩疼痛,还可能导致头晕、手麻,甚至影响神经功能。近日,记者邀请到晋江市中医院康复医学科医生洪荣凯,教大家科学预防颈椎病,远离“低头”危害。

## “低头”习惯对颈椎伤害大

记者在采访过程中了解到,高中生小林是一个典型的“手机控”,每天低头看手机的时间超过4小时。半年前,他开始频繁觉得脖子酸痛,写作业时总忍不住歪头,家长以为是坐姿不好,直到小林出现头晕、上课注意力不集中,才带他到医院检查。

X光片显示,小林的颈椎生理曲度已经消失,甚至出现“反弓”,相当于“颈椎提前老化了20年”。洪荣凯解释:“青少年颈椎尚未发育完全,长期低头会让颈椎承受过大压力,导致生理曲度改变,若不及时干预,可能发展为永久性损伤。”

## 这些误区要避免

“颈椎是人体最灵活也最脆弱的部位,正常情况下,颈椎有一个前凸的生理曲度,像弹簧一样缓冲压力。”洪荣凯说,长期低头会破坏这个“弹簧结构”,引发一系列颈椎问题,同时很多人对颈椎病的认知存在误区,加剧了颈椎损伤。

误区一:脖子疼就用力按摩。若存在颈椎间盘突出、骨质增生,盲目用力按摩,可能加重椎间盘突出,甚至导致脊髓损伤。正确做法是先到医院排查病因,若只是肌肉紧张,可选择轻柔按摩或理疗,避免暴力操作。

误区二:长期戴颈椎牵引器。颈椎牵引器需在医生指导下使用,过度牵引会导致椎间盘脱水,反而加重牵引,且并非所有颈椎病都适合牵引,



盲目使用可能延误病情。

误区三:低头后多仰头,就能抵消伤害。偶尔仰头能缓解肌肉紧张,但长期低头造成的椎间盘退变,生理曲度改变,无法通过偶尔仰头恢复。预防的核心是减少低头时间,而非事后补救。

## 这样预防颈椎病

调整低头姿势,看手机时抬高屏幕,保持平视。避免低头窝在沙发、床上看手机,可将手机举到与视线平齐的高度。办公时调整桌椅高度,保持中立位,电脑屏幕中心与视线平齐,键盘放在手臂自然下垂、肘部弯曲90°的位置,避免下巴抵胸口。

控制低头时间,遵循“20-20-20”法则,让颈椎肌肉放松。学生课间10分钟别坐在座位上,到走廊走动、仰头看远处。上班族每工作1小时,起身活动5分钟,做简单的颈肩拉伸。

洪荣凯介绍,可通过以下两种方式强化颈椎肌肉。一,靠墙收下颌,改善生理曲度。后背贴墙站立,双脚离墙10-15厘米,缓慢收下颌,保持5秒后放松,重复10次,每天2组,能增强颈椎后方肌肉力量,帮助恢复生理曲度。二,肩胛骨后缩,缓解肩膀前倾。坐直或站立,将两侧肩胛骨向后、向中间靠拢,保持3秒后放松,重复15次,每天3组,能改善圆肩驼背,减轻颈椎压力。

# 晋江市西滨实验幼儿园 开展亲子徒步运动会

本报讯 近日,晋江市西滨实验幼儿园亲子徒步运动会在西滨思进公园启幕,全园师生、家长500余人共赴这场融自然、协作与运动于一体的徒步之约,开启冬日温情教育实践。

开幕式上,该园副园长柯雅致致辞欢迎来宾,倡议家庭用脚步传递陪伴温度,借自然滋养成长记忆;幼儿代表以稚嫩而坚定的发言,表达对挑战自我、共享亲子时光的期待。专业舞龙队随激昂乐声翻腾演绎,五彩长龙尽显传统魅力,迅速点燃现场氛围;大中小班动感开场舞接续上演,注入蓬勃活力。家委主任林华亮与4名大班幼儿代表接力传递象征“勇气、坚持、团结”的火炬。

现场,西滨镇教育促进会会长黄珍银宣布活动启动,徒步路线以思进公园为起点,串联西滨卫生院、文体中心广场、派出所、邮政局五大站点,终至幼儿园。沿途设“抬轿子”“跳房子投球”“小鸟窝合影”三项任务,寓协作于挑战,促亲子情感升温。这场以脚步丈量温情的徒步,不仅是一次体能与默契的双重历练,更以家校社联动的方式,为幼儿成长写下生动而温暖的注脚。

# 安海镇苗苗中心幼儿园 开展消防宣传月活动

本报讯 近日,晋江市安海镇苗苗中心幼儿园以“全民消防,生命至上——安全用火用电”为主题,开展了一系列沉浸式、趣味化的消防宣传月活动,为师生及家长筑牢消防安全“防护墙”。

日前,消防员带着专业装备走进苗苗中心幼儿园的两个园区。现场演示消防穿戴、水带连接,还让孩子们在指导下触摸体验仿真装备,直观了解各类工具的用途。消防安全演练中,孩子们在教师的引导下,模拟真实烟雾环境,用湿毛巾捂鼻、低姿弯腰快速撤离,沉浸式感受逃生流程,消防员还对演练情况进行了细致点评。值得一提的是,中班孩子们精心制作花束,将亲手制作的花束送给“蓝火焰”叔叔,用童真致敬守护者。

另外,各班围绕消防安全开展多元化主题活动:大班幼儿拿起画笔创作消防主题绘画,优秀作品分别在两个园区内分阶段展示,还通过年龄段问答巩固消防知识;中班发放“消防总动员调查表”,由家长陪伴孩子用绘画记录消防认知;小班开展亲子绘本阅读,并组织“我认识的消防标志”活动,用拍照的方式留住学习瞬间。

此外,桥头园邀请消防救援大队宣讲员开展线下培训,其余各班家长参与线上培训。

此次消防宣传月活动,通过“教、学、练、玩”相结合的方式,让消防安全知识渗透到每一个环节。未来,苗苗中心幼儿园将持续完善常态化消防教育机制,用专业与用心守护每一个孩子的安全成长!

# 专家医讯 12月3日名中医代莲到晋江坐诊

本报讯 12月3日(星期三)14:30—17:30,全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家、主任医师代莲将到晋江市中医院爱国楼门诊四楼402诊室坐诊。

据悉,代莲是副教授、硕士生导师,毕业于华中科技大学同济医学院,在福建中医药大学附属第三人民医院内分泌科任职。她身兼多个学术要职,主持及参与多项课题,发表21篇论文。在临床方面,代莲擅长中西医结合治疗糖尿病、甲状腺疾病、痛风、肥胖症、风湿病、肾上腺疾病等内分泌及风湿系统疾病。

此次坐诊,为晋江及周边地区患者带来福音。预约方式有两种,一是电话预约,拨打0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心);二是公众号预约,关注晋江市中医院公众号,按指引操作。温馨提示,前来就诊的患者请携带以往病历、检查报告、体检报告等,以便医师全面检查。

# 厝边医讯 陈埭中心卫生院 推进检验结果互认



本报讯 为落实省卫健委拓展检查检验项目互认范围的要求,减轻市民就医负担,晋江市陈埭中心卫生院积极开展行动,全面推进检查检验结果互认工作,成效显著,真正实现让数据多跑路,患者少跑腿、少花钱。

在政策引领下,该院积极推进互认工作。医院领导统一部署,信息科率先完成院内信息系统升级改造,为跨院互认筑牢技术根基。目前,该院开展的419项检查检验项目中,已有281项纳入互认范围,互认比例持续上升。

互认项目广泛覆盖,有效避免“重复检查”。常见且重要的项目均已实现互认,临床检验类包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能等;医学影像类涵盖CT、X线摄影等。这意味着,若患者近期在其他符合条件的医疗机构做过上述检查,病情稳定的情况下,来陈埭中心卫生院就诊,医生会认可其检查结果,无须重复检查,节省了就医时间和经济成本。

数字见证成效,互认成果斐然。自2025年以来,医院累计实现检查检验结果互认4.29万余,直接为患者节约费用约26.66万元。这组数据不仅体现了医院对上级政策的执行力,更彰显了“以患者为中心”的服务理念。陈埭中心卫生院相关负责人表示,今后,将继续秉持全心全意为人民服务的宗旨,优化服务流程,提升医疗质量,把检查检验结果互认工作做实、做细,为辖区居民提供更便捷、高效、经济的医疗卫生服务。温馨提醒,检查检验结果互认需满足一定医学条件,具体能否互认,请遵从接诊医师的专业判断。