

泉州首座奥莱商业综合体启幕

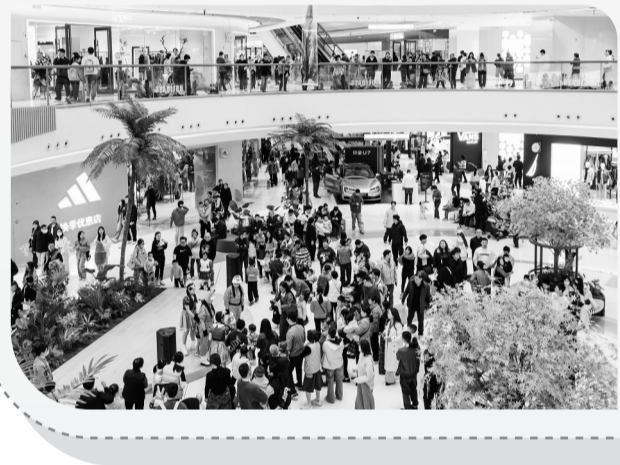
本报讯 11月29日,泉州首座奥特莱斯商业综合体——复悦·尚柏奥莱正式启幕。该项目以“焕新生活,悦享品质”为核心理念,通过空间重塑、品牌升级与运营创新,打造出集购物、休闲、美食与文化体验于一体的奥莱新空间,为泉州消费者带来全新消费场景。

开业当天,项目推出抖音团券、满赠抽奖等十一重开业礼遇,还举办了迪士尼“疯狂小镇”福建首展、乌镇戏剧节福州首演等六大特色活动,吸引了不同年龄层市民参与,国际轻奢、运动户外、儿童亲子等消费区域均呈现火爆的购物场面。

据了解,复悦·尚柏奥莱引入超100家国内外知名奥莱品牌,覆盖国际轻奢、时尚潮流、运动户外、儿童亲子等多品类,Nike、Adidas、UR、MLB等热门品牌悉数进驻,泉州本土餐饮巨头鲤酒集团也在此落户。凭借“品牌+品质+价格”三重优势,项目打造高性价比消费体验,部分门店开业首日业绩刷新区域销售纪录。“在家门口就能买到国际名品折扣商品,品类全、性价比还远超预期。”市民林女士表示,此次众多鞋服品牌推出特惠,自己也入手了两双运动鞋和两件外套。

在场景打造上,项目以“场景再造”为核心对原有建筑进行系统性焕新:建筑外立面融入闽南红砖、海丝波浪等文化元素,采用动态透光设计,成为昼夜视觉效果各异的城市地标;室内以森系美学为基调,通过绿植墙、原木材质搭配专属IP“悦悦”橘猫形象,营造出“东方生活美学”氛围;动线规划实现人车分流,还增设休憩区并提供免费停车5小时服务,进一步提升购物便捷性。此外,项目打造的“海韵森境”广场,以本土植物与阶梯步景观构建沉浸式度假场景,呼应泉州“山海之城”的文化底蕴。

作为泉州首座奥莱商业综合体,复悦·尚柏奥莱的开业为消费者提供了更多消费选择与丰富的购物体验。复悦商管负责人表示,未来将持续引入高能级品牌,致力于将项目打造为闽南消费新名片。



萌娃畅玩游乐场 欢乐不打烊



近日,晋江安海新海丝乐园内人头攒动、笑声不断,一群来自晋江经济报亲子驿站的萌娃们开启了一场充满惊喜与欢乐的探秘之旅。当天早上,萌娃们在家长的带领下,兴高采烈地走进安海新海丝乐园。首先映入眼帘的便是旋转木马区。伴随着悠扬的音乐,旋转木马缓缓转动起来。孩子们坐上自己喜欢的木马,有的挥舞着小手,有的轻声哼唱着歌曲,在旋转中感受着童话般的浪漫。

体验完旋转木马,萌娃们又被不远处的彩虹滑道所吸引。远远望去,彩虹滑道就像一道绚丽的彩虹挂在乐园中,十分耀眼。孩子们排着整齐的队伍,依次坐上滑圈,从滑道顶端飞驰而下。“哇——”尖叫声与欢笑声交织在一起,孩子们在下滑中感受着风的速度,脸上绽放出灿烂的笑容。

在乐园的休闲区,荡秋千和滑滑梯成为萌娃们的“快乐天地”。一群孩子围在秋千旁,有的坐在秋千上,被家长轻轻推动,像小鸟一样在空中飞翔;有的则在一旁排队等候,眼神中充满了期待。滑滑梯旁更是热闹非凡

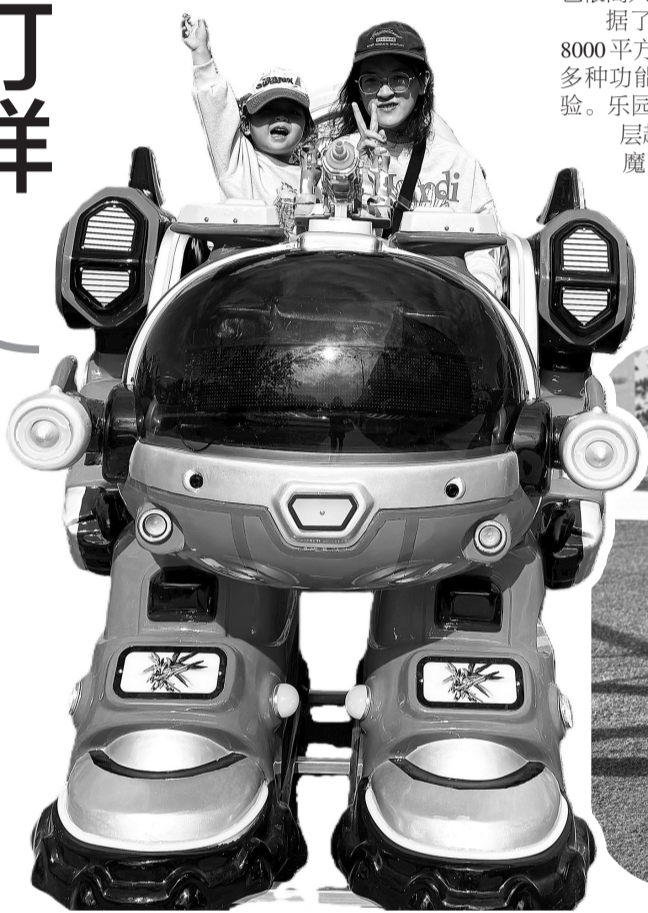
凡,孩子们个个迫不及待地爬上梯子,再“嗖”地一下滑下来,动作麻利又敏捷。

随后,孩子们来到卡丁车区域。在工作人员的指导下,萌娃们坐上卡丁车。“预备,开始!”随着一声令下,小司机们握紧方向盘,踩下油门,卡丁车缓缓驶出。虽然速度不快,但孩子们脸上都洋溢着紧张又兴奋的表情,小小的身影在赛道上穿梭,引得一旁的家长阵阵欢呼。

最让孩子们期待的莫过于与孙悟空的互动环节了。当手持金箍棒的“孙悟空”出现在乐园中央时,孩子们立刻围了上去,兴奋地呼喊着:“孙悟空!孙悟空!”萌娃们争相与“孙悟空”握手、拥抱,仿佛走进了西游记的奇幻世界。

活动接近尾声,萌娃们脸上带着些许疲惫,但更多的是满满的快乐和不舍。“这次玩得太开心了,我下次还要来!”孩子们纷纷表示。家长们也对此次活动赞不绝口:“这次活动开展得很不错,看着孩子们这么快乐,我们也很高兴。”

据了解,安海新海丝乐园占地面积约8000平方米,集结了攀、爬、滑、跳、荡、跃等多种功能,为大家带来前所未有的游玩体验。乐园主要设备有75米巨型彩虹滑道,3层超高“机械迷城”,约160平方米超大魔网、旋转木马、蹦蹦云、秋千组合等30余种无动力游乐项目及水上乐园网红系列等,在有趣的运动中培养孩子的运动心智,培养孩子勇于探险的品质,强身健体,促进孩子大脑发育和身体发育。



泉州开放大学家庭教育基地授牌仪式在晋江市安海实验幼儿园举行

本报讯 为构建学校、家庭、社会协同育人新格局,近日,泉州开放大学家庭教育基地授牌仪式暨泉州市家校共育幼儿园家委能力提升培训班开班活动在晋江市安海实验幼儿园开展。本次活动旨在深化双方合作优势,共育家园协同新典范,为家委队伍赋能提质,共同构建促进幼儿全面发展的教育生态。

活动现场,泉州开放大学相关负责人与晋江市安海实验幼儿园代表共同完成授牌仪式。授牌仪式后,泉州市家校共育幼儿园家委能力提升培训班正式开班。为切实提升家委工作水平与家长教育理念,活动精心安排了多场专题讲座。其中,“花开有时,成长有道——做一名关注关键时期的智慧家长”讲座则围绕幼儿成长关键期,结合丰富案例,引导家长们学会观察孩子、理解孩子,掌握科学的育儿方法。

本次专题讲座内容丰富、干货满满,得到了在场家长的一致好评。家长们纷纷表示,此次活动既搭建了学校与家庭沟通的新桥梁,又让大家学到了专业的教育知识和家委工作技巧,今后更好地配合幼儿园开展工作,助力孩子成长具有重要意义。

该园园长颜秀贵表示,未来,双方将以此为契机,进一步整合资源、创新形式,开展更多元化的家庭教育指导活动,不断提升家长的家庭教育素养和家委的履职能力,共同为幼儿的健康快乐成长保驾护航,打造家校社协同育人的优质样板。



东石镇中心幼儿园开展第七届运动嘉年华

本报讯 近日,晋江市东石镇中心幼儿园第七届运动嘉年华在欢声笑语中拉开帷幕。

开幕式上,伴随着激昂的《运动员进行曲》,各班级方阵迈着整齐步伐入场。孩子们挥舞着色彩鲜艳的自制道具,喊着响亮的口号,展现出蓬勃的精神面貌。

本次运动嘉年华设置多个趣味互动项目。赛场上,孩子们在老师的引导下奋勇争先,小小的身影在游戏中尽情奔跑;家长们化身“大朋友”,与孩子默契配合,加油声、欢呼声、笑声交织成欢乐的海洋。此次嘉年华不仅让孩子们在运动中强健体魄,更增进了亲子情感与家园联系,为幼儿童年留下美好记忆。活动在温馨欢乐的氛围中圆满落幕。

该园园长蔡冬雅表示,开展本次运动嘉年华的意义,在于让幼儿在亲身体验中感受运动的快乐,在协作竞争中学会成长。接下来,该园将不断丰富体育活动形式,为孩子们打造更加多元的成长平台,助力他们茁壮成长。



厝边医讯

陈埭中心卫生院在泉州市居家护理技能竞赛中斩获双奖

本报讯 近日,2025年泉州市“互联网+护理服务”居家护理技能竞赛落幕,陈埭中心卫生院选手郑雅萍斩获二乙及以下医疗机构组个人三等奖,其与兄弟单位组成的“暖护突击队”同步拿下团体三等奖。

此次竞赛由市卫健委等三部门联合主办,以“赋能居家护理,守护群众健康”为主题,吸引全市40余家机构120余名护理骨干参赛。竞赛设理论笔试与实操考核,聚焦“互联网+护理”场景下的核心技能,是对服务水平的全方位检验。

备赛时,卫生院组建重点团队制定专项方案,针对老年照护、压疮护理等重点反复打磨。赛场上,郑雅萍沉着应战,操作规范流畅、沟通耐心细致,凭扎实功底获评双奖。

卫生院负责人表示,获奖是基层护理能力提升的缩影。下一步将以赛促学,加强人才培养,深化“互联网+护理”模式创新,提升居家护理质量,为辖区群众提供更优质便捷的医疗护理保障,助力健康泉州建设。



这份冬季运动指南请查收

俗话说,“冬天动一动,健康一个冬”。冬季运动既能增强抗寒力,还能提升免疫力。可是冬季如何运动健身?为此,记者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,他分享冬季运动需掌握“热身、强度、恢复”三大要点,才能在享受运动乐趣的同时,为健康保驾护航。

做好热身 激活身体机能

冬季人体处于“低温休眠”状态,肌肉黏滞性增加,关节活动度降低,突然进行高强度运动,肌肉和韧带受伤的概率是夏季的3倍以上。陈宜阳指出,冬季热身必须摒弃“简单活动几下”的误区,需将时间延长至15~20分钟,且以动态拉伸为主。“可先进行5分钟快走或慢跑,让身体微微发热,再依次做髋关节环绕、膝关节屈伸、手腕脚踝转动等关节活动,最后通过高抬腿、弓步压腿、开合跳等动作激活核心肌群和下肢力量,直到身体出现轻微出汗、呼吸略急促的状态,才算完成有效热身。”陈宜阳举例说,不少市民晨跑前仅做3分钟拉伸就开始加速,这种做法极易导致跟腱拉伤,建议大家根据运动项目调整热身重点,如跳绳要重点活动脚踝和背部。

低温环境下,人体能量消耗速度加快,但运动强度并非越大越好。陈宜阳建议,冬季运动应遵循“循序渐进、量力而行”原则,运动

时长以1~1.5小时为宜,避免因过度疲劳导致免疫力下降。另外,冬季虽出汗量较夏季减少,但呼吸道水分流失会增加,若不及时补水易引发口干、喉咙痛等问题。建议运动前1小时饮用200~300毫升温水,运动中每20~30分钟补充150~200毫升温水,运动后再根据出汗量适量补水。若运动时长超过1小时,可搭配饮用含电解质的运动饮料,同时补充香蕉、全麦面包等易消化的碳水化合物,帮助身体恢复能量。

重视恢复 避免运动后着凉

运动后的恢复环节往往被忽视,而冬季若恢复不当,同样会影响健康。陈宜阳建议,运动结束后不要马上停下休息,应进行5~10分钟的整理活动,如慢走、静态拉伸,让心率逐渐恢复平稳。同时,要及时更换湿透的衣物,穿上干燥保暖的外套,避免在寒风中长时间停留。回到家后,可通过热水泡脚(水温40℃左右,时长15~20分钟)促进血液循环,缓解肌肉酸痛。

此外,在饮食上,可适当增加富含蛋白质的食物,如鸡蛋、牛奶、瘦肉等,帮助肌肉修复。冬季运动穿着需平衡保暖与散热,避免“穿得越多越好”的误区。优先采用“三层穿衣法”:内层选聚酯纤维等速干紧身衣,快速吸湿排汗防着凉;中层搭轻薄羽绒内胆等,轻便且便于脱卸;外层穿防风冲锋衣。

运动损伤后如何康复 听听医生怎么说



陈思衡

运动健身蔚然成风,但随之而来的运动损伤也日益增多。很多人受伤后认为“静养”即可,殊不知缺乏科学指导的长期休息,可能导致功能恢复不佳,甚至留下后遗症。晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科医生陈思衡指出,运动损伤后的康复是一个主动、科学的过程,对于重返运动场至关重要。

再次扭伤须注意

热爱篮球的大学生小刘,在一次比赛中不慎扭伤右脚踝,当时肿痛明显。他在家休息了两周,肿痛稍减后便尝试重返球场,

却发现脚踝不稳,起跳落地时总有“要再次扭伤”的感觉,不敢发力。经朋友推荐,他找到陈思衡做康复治疗。

陈思衡评估后指出,小刘的问题是典型的“踝关节不稳”。急性期过后,单纯的休息无法恢复受损的韧带功能和关节本体感觉(大脑对关节位置和运动的感知能力)。他为其制定了四阶段康复计划。急性期管理,虽然已过最佳时机,但仍需通过理疗控制残余炎症。恢复活动度与力量,进行踝泵、抗阻勾脚绷脚等训练,逐步恢复关节活动范围和周围肌肉力量。本体感觉与平衡训练,利用平衡垫、BOSU球等进行单脚站立训练,重建关节稳定性。功能性训练与回归运动,模拟篮球运动中的跑动、跳跃、变向动作,确保安全重返赛场。

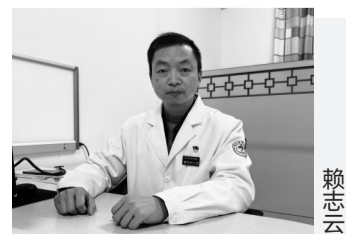
PRICE原则处理急性损伤

陈思衡介绍,一旦发生急性运动损伤(如扭伤、拉伤),应立即

遵循“PRICE”原则:P(Protection保护):停止运动,保护受伤部位;R(Rest休息):让受伤部位休息;I(Ice冰敷):用毛巾包裹冰袋冰敷15~20分钟,每隔2~3小时一次,减轻肿胀疼痛;C(Compression加压):用弹性绷带适度包扎;E(Elevation抬高):将患肢抬高至心脏水平以上。这能有效控制初期肿胀和出血。

“肿痛消失不等于完全康复。”陈思衡强调,判断能否恢复运动,需满足几个标准。一、受伤部位活动度与健侧相同。二、力量恢复到健侧的90%以上。三、完成功能性测试(如单脚跳、折返跑)无疼痛和不稳感。四、心理上不再恐惧。这些都需要在康复治疗师指导下通过系统性训练来实现。

陈思衡表示,康复医学在运动领域的作用日益凸显,无论是专业运动员还是运动爱好者,都应树立“防大于治、科学康复”的理念,让运动真正为健康赋能。



赖志云

慢性咳嗽别乱吃药

“咳嗽两个多月,抗生素、止咳药吃了一大堆,夜里咳得根本没法睡。”提及此前的经历,吴女士仍满脸无奈。最终,她在晋江市中医院肺病科主任医师赖志云的诊疗下,确诊为“咳嗽变异性哮喘”,使用吸入性药物后,困扰许久的咳嗽很快得到控制。赖志云主任提醒,持续超过8周的慢性咳嗽,病因复杂多样,盲目止咳只会延误病情,明确诊断才是治疗的核心。

慢性咳嗽的三大常见病因

“很多人觉得咳嗽就是呼吸道感染,一咳就用抗生素,这是最常见的误区。”赖志云解析,慢性咳嗽的病因并非只有感染,其中咳嗽变异性哮喘、上气道咳嗽综合征、胃食管反流是临床最常见的三类“元凶”。吴女士的情况就属于咳嗽变异性哮喘,这

类患者以咳嗽为唯一或主要症状,夜间和凌晨症状加重,并无明显喘息,因本质是气道高反应性而非细菌感染,所以抗生素治疗无效。

上气道咳嗽综合征则多由鼻炎、鼻窦炎引发,患者常感觉咽部有黏液附着,频繁清嗓,晨起后滴落的分泌物刺激咽喉就会引发持续咳嗽。而胃食管反流性咳嗽容易被忽视,胃酸等

反流物刺激气道,部分患者甚至没有反酸、烧心的典型症状,仅表现为反复咳嗽。此外,嗜酸性粒细胞性支气管炎等也可能导致慢性咳嗽,需通过专业检查鉴别。

这些信息帮医生快速诊断

“慢性咳嗽的诊断需要患者和医生密切配合,准确提供病史至关重要。”赖志云建议,就医时要清晰告知医生咳嗽的具体情况:是干咳还是有痰,痰液的颜色、量如何;咳嗽是否有时间规律,比如是否夜间平卧时加重,或是接触冷空气、过敏原、运动后

发作。同时,患者需主动说明是否有鼻塞、流涕、反酸、烧心等伴随症状,以及既往用药情况和过敏史。这些细

节能帮助医生快速缩小排查范围,减少不必要的检查。赖志云强调,慢性咳嗽的治疗需要耐心,诊断明确后,除了遵医嘱用药,生活调理也不可或缺——避免接触烟雾、粉尘等刺激物,过敏体质者远离过敏原,胃食管反流患者则要注意睡前2小时不进食,通过“对症治疗+生活干预”双管齐下,才能彻底摆脱咳嗽困扰。