

探秘耳朵小世界 争当爱耳小卫士 “全国爱耳日”科普进校园



3月3日是第27个全国爱耳日。为增强低龄学童的爱耳护耳意识,引导他们养成科学用耳的习惯,晋江市医院耳鼻喉科医护团队走进晋江市张林中心小学,开展了以“全民科学爱耳 共护听力健康”为主题的科普宣讲活动,150余名一年级学生参与其中,在趣味互动中解锁护耳知识。

探秘“爱耳日” 种下爱耳小种子

活动伊始,耳鼻咽喉科苏丽菲护士长以“小朋友们,你们知道3月3日为什么是‘爱耳日’吗?”的提问,瞬间点燃了孩子们的兴趣。当看到数字“3·3”酷似一对可爱的小耳朵时,孩子们纷纷举手抢答,现场氛围十分热烈。苏丽菲用生动的比喻,向孩子们讲解了全国爱耳日的设立初衷与意义,告诉大家耳朵是我们聆听世界的重要器官,呼吁孩子们从小学会爱护耳朵,争做守护听力的“爱耳小卫士”,在孩子们心中种下了爱耳护耳的种子。

揭示耳朵奥秘 认识“声音接收器”

为孩子们直观了解耳朵的结构,蔡沁医生拿出色彩鲜艳的耳朵模型,将专业的医学知识转化为浅显易懂的语言。他带领孩子们逐一认识耳朵的各个部分:收集声音的耳郭、传递声音的外耳道、像薄膜一样的鼓膜、小巧的听小骨,以及形似蜗牛壳、负责处理声音的耳蜗。蔡医生循循善诱,结合简单的趣味互动,让孩子们明白声音如何被耳朵接收、传递,深刻意识到耳朵的重要性,轻松揭开了耳朵的神秘面纱。

互动学妙招 争做护耳小卫士

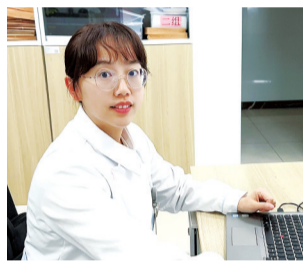
讲解结束后,蔡沁医生结合日常生活场景,通过卡通图片和趣味游戏,帮助孩子们辨别伤害耳朵的“小敌人”——高分贝噪声、长时间佩戴耳机、频繁掏耳朵、随意塞入异物等。他重点强调了护耳关键点:远离噪声、避免长时间戴耳机、不用尖锐物品掏耳朵,若出现耳部不适,要及时告知父母或老师并就医。互动问答环节中,孩子们踊跃举手、积极抢答,在欢声笑语中掌握了实用的护耳方法。

活动最后,许美婷护士带领全体小朋友学习简单易学的“护耳操”,搓耳郭、拉耳垂、鸣天鼓,孩子们跟着护士认真模仿,在趣味按摩中巩固护耳知识。

此次科普进校园活动圆满落幕,孩子们不仅探寻了耳朵的“秘密”,掌握了护耳技能,更树立了“早预防、早保护”的听力健康理念。晋江市医院耳鼻喉科将持续开展科普公益活动,守护市民耳鼻咽喉健康,让每一个孩子都能清晰聆听世界的美好,拥抱精彩未来。



春季体检正当时



林华永

春回大地,气温回升,人体代谢逐渐加快,潜在的健康隐患也更容易显现。春季气候适宜,既避开了冬季的严寒不适,也没有夏季的酷暑闷热,成为进行年度健康体检的黄金时机。但不少市民面对繁杂的体检项目时,常常陷入“不知道该查什么、哪些项目适合自己”的困惑。为此,我们采访了晋江市医院(上海六院福建分院)健康管理中心主管护师、内联组长林华永,她日常负责体检业务对接、检后随访及科普宣教工作,将为大家精准推荐不同人群的春季体检重点项目,解读常见异常指标的意义。

不同人群精准选项 拒绝“盲目体检”

“春季体检不必追求‘大而全’,结合自身情况选择针对性项目,才能让体检更有意义。”林华永表示,不同人群的生活习惯、生理特点不同,体检重点也应有所侧重。针对久坐族,长期伏案工作、缺乏运动,易出现颈椎劳损、血脂异常等问题,除基础检查外,建议增加颈椎影像学检查、肝

功能与脂肪肝筛查,及时发现代谢异常;对于应酬族,频繁饮酒、饮食油腻,需重点关注肝功能、幽门螺杆菌检测,以及腹部超声,排查肝胆和胃肠道潜在问题。而更年期女性,激素水平波动较大,骨质疏松、乳腺疾病风险升高,骨密度检查、乳腺超声是必选项目,同时可增加妇科超声、HPV+TCT联合筛查,守护生殖健康;老年人身体机能衰退,心脑血管疾病、骨质疏松高发,建议重点做颈动脉超声、心脏超声、骨密度检查,以及血糖、血脂全面检测,做到早发现、早干预。

解读异常指标 科学应对不恐慌

很多市民拿到体检报告,看到指标旁的“小箭头”就十分焦虑。对此,

林华永解释,体检指标异常是健康预警信号,而非疾病诊断,无须过度恐慌,但需重视并科学应对。她以常见指标为例,空腹血糖6.1~6.9mmol/L,属于糖尿病前期,是干预黄金期,可通过粗粮替代精制米面、减少含糖饮料摄入等生活方式调整逆转;血脂异常中,低密度脂蛋白胆固醇升高是动脉粥样硬化的主要元凶,轻度异常可通过控制饮食、规律运动改善,3个月后复查即可。

“春季是调理身体的好时机,体检后及时解读报告,调整生活方式,能更好地守护全年健康。”林华永提醒,体检后不要忽视检后随访,健康管理中心会全程对接体检业务,做好检后随访工作,为市民提供个性化健康指导。同时,她建议大家建立个人健康档案,定期体检,将健康管理融入日常生活,才能真正筑牢健康防线。



健康话题

你的睡眠好吗? 来聊一聊

本报讯 睡眠障碍是中老年人常见的健康问题,失眠、易醒、睡眠质量差等情况不仅影响精神状态,还可能诱发多种慢性疾病。

你是否正被长期失眠困扰? 尝试过哪些改善睡眠的方法,效果如何? 对于中老年人睡眠调理,你是否有疑问:中医针灸、食疗对改善睡眠是否有效? 如何通过调整生活习惯建立规律作息? 哪些药物或保健品适合中老年人改善睡眠? 欢迎分享你的睡眠困扰与调理经历,我们将汇总问题后邀请咱晋医师提供科学的调理方案。邮箱:84552165@qq.com。

健康问答

关节僵硬酸痛怎么缓解?

读者:一到春天,早上起来就觉得关节僵硬,膝盖和肩膀还会酸痛,该怎么缓解?

晋江市医院(上海六院福建分院)康复医学科副主任陈巧丽:春季气温回升但昼夜温差大,关节周围的肌肉、韧带容易受冷刺激收缩,加上空气湿度变化,容易出现僵硬酸痛。首先,注意关节保暖,早晚外出可以佩戴护膝、护肩,避免直接吹风;其次,每天做10~15分钟的关节屈伸锻炼,比如靠墙静蹲、肩部绕环,动作要缓慢温和;此外,睡前用温水泡脚或热敷关节,促进局部血液循环;最后,若僵硬酸痛持续超过1周,或伴随关节肿胀、活动受限,建议及时到康复科做评估,通过理疗、推拿等方式干预。

晋江市医院经济开发区院区 logo and QR codes for appointment.

陈埭镇坊脚幼儿园 情暖“三八”妇女节



本报讯 3月春风暖,感恩伴花开。日前,晋江市陈埭镇坊脚幼儿园在坊脚村委会开展“情暖三月 感恩好妈妈”主题亲子活动。活动以亲子互动为载体,引导小班幼儿感知母爱、学会感恩。

活动伊始,该园老师以温柔的话语引导孩子们回忆妈妈的日常付出,讲述暖心瞬间,点燃了爱之教育的起点。丰富多彩的感恩环节依次展开,每一个环节都充满了爱与温暖。孩子们化身贴心小帮手,拿起梳子,小心翼翼地帮妈妈梳理头发,稚嫩的小手轻轻拂过妈妈的发丝,眼神专注又认真,一句句“妈妈,我帮你梳得漂漂亮亮的”暖心话语,让妈妈们幸福满满。

“巧手画妈妈”绘画环节中,孩子们手握蜡笔,认真描绘着心中最美丽的妈妈。而最动人的“爱意暖心窝”环节,孩子们捧着亲手绘制的作品,用稚嫩的声音向妈妈说出“我爱你”“你辛苦了”“妈妈节日快乐”等真挚祝福,妈妈脸上绽放出幸福的笑容。此次活动不仅为亲子互动搭建了温馨平台,更让孩子们在体验与陪伴中学会感恩、收获成长。

东石镇井林中心幼儿园 开展“三八”节活动



本报讯 在刚刚过去的“三八”国际妇女节,晋江市东石镇井林中心幼儿园的孩子用自己稚嫩的双手,为生命中最重要的人“她”准备了一份独一无二的惊喜。

活动伊始,该园老师通过故事、图片、视频等形式,向孩子们讲解“三八”妇女节的意义,引导幼儿了解妈妈、奶奶、外婆的辛苦与付出。活动中,孩子们积极分享生活中的温暖故事,用纯真的语言诉说对她们爱与感谢,在轻松愉快的氛围中懂得感恩、学会尊重,让爱的种子在心底生根发芽,在心中种下感恩与温暖。小朋友还化身小小艺术家,在老师的指导下,认真地裁剪、粘贴、涂色,精心制作专属礼物。此次活动,让孩子们在体验中学会感恩、懂得表达,在温暖的氛围里收获成长。

这份春日运动指南请查收

春风送暖,万物复苏。随着气温稳步回升,户外绿意渐浓,市民的健身热情也随之高涨。春季该如何科学运动? 运动时又该注意哪些事项? 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表示,春季运动核心原则为循序渐进、温和舒展、顺应时节、因人而异,切忌急于求成、高强度突击锻炼,避免给身体造成不必要的负担。

此时运动这样选项目

春回大地,阳气升发,人体机能逐步复苏。坚持科学运动,既能舒筋活血、提神解乏,又能舒缓情绪、强健体魄,是开启全年健康生活的最佳时机。

陈宜阳表示,科学运动,从选对项目开始。结合春季气候特点与不同人群需求,以下运动项目适配度高、安全性强,值得优先选择。

温和有氧运动是春季运动的基础,快走、慢跑、户外骑行、登山等项目,强度适中,易于坚持,能有效锻炼心肺功能,适合绝大多数人群。清晨或傍晚漫步于公园、河畔、绿道,沐浴阳光、呼吸新鲜空气,既能活动筋骨,又能舒缓情绪;户外骑行兼顾运动与休闲,沿途欣赏春日美景,让锻炼不再枯燥;近郊登山则能在挑战自我的同时,感受自然生机,释放身心压力。

另外,太极拳、八段锦、五禽戏等传统养生功法动作舒缓、节奏平缓,注重呼吸与动作的协调配合,能舒筋活血、调和气血、固本培元,尤其适合中老年人、体质偏弱人群及办公久坐人群。练习过程中无须剧烈运动,即可达到调理身体、改善亚健康状态的效果。瑜伽、普拉提、自重训练(深蹲、臀桥、俯卧撑)等项目,不受场地与天气限制,能针对性锻炼肌肉力量,提升身体柔韧性,适合上班族、学生党利用碎片化时间锻炼,弥补户外运动的局限性。

科学防护是关键

春季运动,科学防护是关键。陈宜阳强调,春季昼夜温差大、气候多变,且身体处于复苏适应期,做好细节防护才能避免运动损伤、保障锻炼效果。

运动前务必要进行5~10分钟热身,通过动态拉伸活动颈肩、腰腹、膝盖、脚踝等关节,激活肌肉群,提升身体温度,有效预防拉伤、扭伤等运动损伤,杜绝“直接开练”的错误做法。

陈宜阳提醒,运动强度需量力而行,遵循“微微出汗、不感疲惫”的标准,每周坚持3~5次,每次30~45分钟即可。若出现气喘吁吁、头晕乏力等症状,需立即降低强度或停止休息。特殊人群需格外注意,中老年人、心脑血管疾病患者应避开清晨低温时段,选择日出后气温回升时锻炼;过敏体质人群需关注花粉浓度预报,浓度较高时改为室内运动,并佩戴口罩做好防护。

穿衣饮食要注意

春季运动在穿着与饮食上同样有讲究。穿着装备建议遵循多层穿衣法,内层选择速干排汗面料,中层保暖,外层防风,以应对春季多变气温;运动后及时擦干汗水,更换干爽衣物,坚守“春捂”原则,避免吹风受凉。

补水遵循“少量多次”原则,运动前、中、后适量饮用温水,出汗较多时可补充淡盐水或电解质水,切忌运动后大口猛灌冰水,减少肠胃刺激。

运动后切勿立即静止休息,需进行5~10分钟静态拉伸,放松紧张肌肉,缓解运动后酸痛感,帮助身体快速恢复;同时避免饭后立即运动,建议餐后1.5小时再开展锻炼,空腹运动也易引发低血糖,运动前可适量补充香蕉、全麦面包等易消化食物。

最后,春季运动需结合作息与饮食,达到事半功倍的效果。要保证充足睡眠,让身体在运动后得到充分修复;饮食上减糖增甘,多吃新鲜蔬果、谷物、优质蛋白,为运动提供充足营养,助力身体机能提升。



萌娃变身“小牙医”



本报讯 为普及儿童口腔健康知识,帮助孩子们树立科学护牙意识,在趣味实践中掌握正确的口腔护理方法,近日,晋江经济报亲子驿站携手贝成口腔机构(晋江店)开展了一场生动有趣的“小小牙医”职业体验活动。一群可爱的萌娃在专业医护人员的带领下,学习牙齿健康知识、练习科学刷牙技巧、沉浸式扮演小牙医,在欢乐互动中开启了一段奇妙的爱牙护牙之旅。

活动现场,孩子们带着满满的好奇与期待,认真聆听贝成口腔工作人员带来的口腔健康小课堂。工作人员结合儿童认知特点,用通俗易懂的语言、生动形象的卡通图片和牙齿模型,围绕牙齿结构功能、乳牙与恒牙替换、龋齿形成原因、日常护牙要点等内容进行细致讲解。通过趣味问答、情景互动等形式,引导孩子们认识保护牙齿的重要性,了解甜食、饮料对牙齿的危害,帮助大家养成少吃零食、饭后漱口、早晚刷牙的良好习惯。

最精彩的环节便是“小小牙医”角色扮演。孩子们穿上迷你白大褂,化身神气十足的小牙医,在工作人员的指导下,拿起专业检查工

具,有模有样地为家长检查牙齿。他们小心翼翼地使用口腔镜,认真观察家长的牙齿状况,查看是否有蛀牙、牙结石、色素沉着等问题,还学着医生的样子,奶声奶气地给出“诊断建议”,提醒家长要认

真刷牙、少吃甜食、定期检查。通过角色互换,孩子们不仅真切感受到牙医工作的日常,更在轻松愉快的氛围中消除了对看牙的恐惧与陌生感。

本次活动深受家长一致好评。家长们纷纷表示,这样的体验活动形式新颖、意义十足。以往孩子对看牙有抵触情绪,刷牙也常常敷衍了事,通过亲身参与,他们不仅学习了护牙知识,还会主动监督家长保护牙齿,效果十分明显。也有家长认为,此次活动将知识科普与实践体验相结合,让孩子们在玩中学,学中悟,真正把爱牙护牙的理念根植心中,是一场非常有意义的亲子活动。