

探秘中医知识

为传承弘扬传统中医文化,让孩子们近距离感受中医的博大精深,近日,晋江经济报亲子驿站组织数十组亲子家庭,走进德壹堂中医馆,开展“萌娃学中医”沉浸式体验活动。

活动伊始,德壹堂的中医医师以通俗易懂的语言,向孩子们介绍了中医的起源与传承,让孩子们初步了解中医“治未病”的健康理念,激发了大家探索中医奥秘的兴趣。

考虑到孩子们的身心动作,选用适合少儿练习的八段锦招式,手把手教孩子们练习。现场,孩子们跟着中医医师的口令,舒展肢体、调整呼吸,感受着八段锦的魅力。

八段锦学习环节结束后,孩子们在中医医师的带领下,走进古色古香的中药房,开启了中草药探索之旅。药架上整齐排列的药罐,空气中弥漫的淡淡药香,瞬间吸引了孩子们的注意力。

孩子们听得聚精会神,不时伸出小手触摸中草药,凑近鼻尖细闻。

最让孩子们期待的,莫过于驱蚊香囊制作环节。中医医师提前准备好艾叶、紫苏、薄荷等驱蚊药材,详细讲解了香囊的驱蚊原理——药材中的挥发油能释放蚊虫避之不及的气味,形成天然防护屏障。

随后,孩子们在家长的帮助下,小心翼翼地将药材装入香囊袋,压实、系绳,一个个小巧精致、香气四溢的驱蚊香囊很快就完成了。孩子们捧着自己亲手制作的香囊,脸上洋溢着自豪的笑容。

活动最后,中医医师带领孩子们体验了中医诊疗的核心环节——把脉和辨舌苔。中医医师先示范了正确的把脉姿势,通过触摸手腕的脉搏,能初步了解身体的健康状况。

随后,孩子们模仿中医医师的样子把脉,神情专注又认真。在辨舌苔环节,中医医师讲解了舌苔的不同颜色和厚薄对应的身体状态,教孩子们通过观察舌头,判断自己是否上火、湿气重,引导孩子们养成健康的生活习惯。

“这次活动太有意义了,孩子们不仅学会了八段锦、认识了中草药,还亲手做了驱蚊香囊,感受到了中医文化的魅力。”一位家长表示,这样的沉浸式体验,既丰富了孩子们的课余时间,也让他们对中医文化有了更深入的了解和认识。



萌娃化身农商“小小理财师”



为进一步普及金融知识,助力少儿了解财商知识,近日,晋江经济报亲子驿站携手晋江农商银行安平支行精心举办了一场“小小理财师”亲子金融体验活动。

萌娃们在家长陪同下走进银行网点,化身“小小理财师”,在趣味互动与实景体验中学习钱币知识、掌握理财技能、感受金融魅力,开启一场生动有趣的财商启蒙之旅。

活动伊始,晋江农商银行安平支行的工作人员以精心制作的卡通PPT为载体,为孩子们带来了一场妙趣横生的金融启蒙课。课堂上,工作人员用通俗易懂、童趣十足的语言,详细介绍第五套人民币的面额、图案、防伪特征等知识。

趣味竞赛环节将活动推向高潮。在“商品价格竞猜”游戏中,工作人员准备了文具、零食等日常用品,邀请小朋友们上台比拼价格判断力。“这个书包大概多少钱?”“这瓶红酒的价格是多少?”面对提问,萌娃们开动脑筋、踊跃竞猜,萌娃稚嫩的答案引得现场笑声不断。

通过贴近生活的游戏,让孩子们直观感受货币价值,树立理性消费观念。

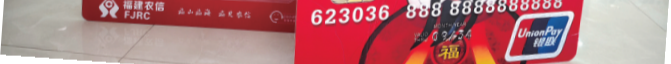


实地参观银行厅堂,逐一介绍智能柜员机、ATM机、现金柜台等各类设备功能与用途。在工作人员指导下,萌娃亲身体验开卡、ATM取钱、柜台存钱等业务流程。

“原来银行卡是这样办出来的!”“存钱要先取号再到柜台办理!”孩子们一边体验一边说道,在沉浸式实践中揭开银行的神秘面纱,了解银行各个业务流程。

活动尾声,晋江农商银行安平支行工作人员为每位参与活动的萌娃颁发荣誉证书,并送上精心准备的礼品。

活动结束后,家长们纷纷点赞,称这次活动兼具趣味性与教育意义,不仅让孩子收获知识与快乐,更从小培养小朋友的财商意识。



东石镇中心幼儿园教育集团开展参观小学活动



本报讯 近日,晋江市东石镇中心幼儿园教育集团组织大班幼儿走进东石镇中心小学,开展幼小衔接参观体验活动。孩子们怀着好奇与期待,排着整齐的队伍踏入小学校园。

在老师的带领下,他们亲身体验了小学体育课,还参观了书法室、食堂、教学楼及校园环境,感受了课间十分钟的轻松氛围。

孩子们近距离观摩了小学的早操活动,并参观了书画展与校史馆,进一步了解小学的一日生活。通过观察哥哥姐姐上课的模样,孩子们了解了小学课堂的基本模式。

最令他们兴奋的是,大家勇敢地向哥哥姐姐提问,并得到了耐心的解答,心中的小疑惑一一化解。此次活动让孩子们近距离感受了小学的学习氛围,有效缓解了入学焦虑。

接下来,东石镇中心幼儿园教育集团将继续开展丰富的幼小衔接系列活动,帮助孩子们自信从容地迎接小学生活。

潘径实验幼儿园开展幼儿闽南童谣比赛



本报讯 为传承闽南优秀传统文化,守护乡音根脉,让孩子们在童谣的韵律中感受家乡文化的魅力,近日,晋江市潘径实验幼儿园开展幼儿闽南童谣比赛,共赴一场充满童真与烟火气的闽南文化盛宴。

比赛中,小选手们按照顺序依次亮相。他们用清脆的嗓音和惟妙惟肖的动作,演绎着一曲曲家喻户晓、韵味十足的闽南童谣。一段段稚嫩的吟唱,让大家领略到了闽南文化的独特风情。

在精彩的童谣比赛后,激动人心的颁奖时刻到啦!小选手们接过属于自己的荣誉,脸上洋溢着灿烂的笑容。本次闽南童谣比赛,不仅为孩子们提供了一个展示自我的平台,锻炼了他们的语言表达能力和表现力,更让孩子们感受到了闽南文化的魅力,在心中种下了文化传承的种子。

陈埭镇江头幼儿园开展研学活动

本报讯 近日,晋江市陈埭镇江头幼儿园大班段开展“趣游紫峰里 解锁闽南古厝之美”研学活动。百余名幼儿在老师与家长志愿者的带领下,走进陈埭紫峰里古厝群,近距离感受闽南传统建筑的独特魅力。

活动分为“古厝探秘”“闽南趣玩”“文创制作”等环节。孩子们在古厝庭院里玩转滚铁环、跳房子等闽南童谣游戏,学念闽南语短句,聆听古厝背后的侨乡故事。

随后,他们手持任务卡探寻古厝上的节气元素,并用彩笔描绘燕尾脊、红砖墙,亲手制作成文创办箱贴,在创作中加深对家乡文化的理解。据江头幼儿园相关负责人表示,本次活动将本土文化与幼儿教育相融合,让孩子们在行走中感知家乡建筑之美,萌发对闽南文化的自豪感与认同感。

厝边医讯

陈埭中心卫生院开展儿童暖心义诊

本报讯 为守护学龄前儿童健康,普及科学育儿知识,日前,晋江市陈埭镇中心卫生院第一党支部组织党员医护人员,走进辖区托育园与幼儿园开展健康义诊服务。

当天上午,医护人员在麦田托育园为幼儿开展规范晨检,细致排查体温、口腔及手部皮疹等情况。结合中医理论,现场手把手指导保育员小儿推拿基础手法,讲解儿童脾胃调理、感冒预防等日常保健知识,提升校园照护水平。

下午,在陈埭镇溪边幼儿园,该院支部书记、儿科主任杨火燃开展生长发育专题讲座,围绕身高体重规律、挑食偏食等问题答疑解惑。同时开展春季传染病防控宣讲,普及流感、诺如病毒、手足口病等防治知识。

讲座后,医护人员为幼儿进行健康体检,提供饮食与运动指导。健康问答 做好这四件事 降低面瘫发病风险

读者:如何预防面瘫? 晋江市第二医院(安海医院)神经内科:特发性面瘫诱因明确,病毒感染、受凉、受凉、压力大是主要“推手”,可通过以下方式预防:避免面部受凉,夏天尽量不要吹空调直吹面部,冬天外出戴口罩、围巾;增强免疫力,规律作息不熬夜,适度运动,均衡营养,避免过度劳累;及时控制疾病,若患带状疱疹、中耳炎、乳突炎等,需及时治疗,防止感染累及面神经;管理情绪压力,长期焦虑、紧张易诱发面瘫,可通过运动、冥想等方式调节,避免长期处于高压状态。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写

脸歪别慌! 这份面瘫防治指南请查收

早上照镜子,一侧脸突然“失灵”,眼睛闭不拢、嘴巴歪斜……这很可能是面神经麻痹(俗称“面瘫”)找上门。面瘫虽不致命,却严重影响容貌与生活质量,还会带来心理负担。

精准鉴别 分清类型 莫把脸歪当中风

很多人看到脸歪就惊慌失措,以为自己“中风”了。实际上,脸歪与中风是不同情况,关键在于病变部位和伴随症状。周围性面瘫最为常见,像特发性面神经麻痹,病变在面神经核或其分支,会导致全脸受累,出现额纹消失、不能皱眉、眼睑闭合不全、口角歪向健侧等症状,且无肢体无力、言语不清等神经表现,多与病毒感染、受凉、免疫力下降有关。

而中枢性面瘫多由中风引发,病变在大脑皮层核束,仅下半脸受影响,额纹、闭眼功能基本正常,常伴有同侧肢体麻木无力、言语不清、头晕、行走不稳等情况。紧急提醒:若脸歪同时伴有手臂抬不起来、说话含糊、走路跑偏,应立即按中风处理,拨打120急救电话,切勿在家观察延误救治。

把握时机 牢记“四要四不要”抓住黄金治疗期

面瘫治疗有明确的时间窗口,发病72小时内规范干预,恢复效果最佳。晋江市第二医院神经内科医师总结的“四要四不要”原则,为患者指明方向。

四要:一是尽快就医,首选神经内科;二是规范治疗,急性期以糖皮质激素减轻神经水肿为主,联合抗病毒药物(伴带状疱疹者需强化),需严格遵医嘱用药;三是保护眼睛,眼睑闭合不全易引发角膜炎,白天用人工泪液,晚上用眼罩或纱布覆盖,必要时用胶布辅助闭眼;四是早期康复,发病1周左右进入恢复期,可进行抬眉、闭眼、鼓腮、示齿等面部训练,配合针灸、理疗、按摩,促进神经恢复。

四不要:不要轻信偏方,如敷黄鳝血、贴膏药或涂不明药水等,易引发感染、过敏,甚至加重面肌痉挛;不要拖延治疗,超过1个月再治疗,效果会明显下降,部分患者可能遗留永久性面瘫;不要自行调药,激素类药物需遵医嘱逐渐减量,突然停药可能引发反弹;不要过度焦虑,约70%-80%的特发性面瘫患者3-6个月内可基本或完全恢复,良好心态有助于康复。

面瘫虽影响“颜值”,但早识别、早就医、规范康复是关键,别让错误方法耽误最佳治疗时机。

如何应对“回南天” 咱厝医生有妙招

近日,晋江气温回升,恼人的“回南天”如期而至,空气潮湿黏腻,不少市民出现身体困重、关节酸痛、食欲不振等不适。对此,记者采访了晋江市中医院健康管理中心负责人林金焕,为市民详解回南天湿气危害与中医祛湿良方。

“回南天”容易造成湿邪侵体

“春季湿气加重,超出人体调节能力时,易形成‘湿邪’。”林金焕介绍,中医认为“千寒易除,一湿难去”,湿邪阻滞气机,会导致气血运行不畅。人体湿气重时,经络气血流通受阻,易引发疲倦乏力、关节疼痛、消化不良、皮肤瘙痒等症状。

尤其对风湿病患者,潮湿环境会明显加重关节肿痛;湿疹、荨麻疹等皮肤病患者,也易在回南

天出现病情反复。林金焕提醒,湿气还会影响脾胃功能,导致大便黏腻、舌苔厚腻,长期不调理易引发多种慢性问题。

中医外治 三大妙招祛寒湿

艾炙温经,散寒祛湿。林金焕介绍,艾炙是回南天祛湿利器,具有温经散寒、活血化痰、扶正祛邪等功效。市民可每周艾炙2-3次,每次15-20分钟,选取足三里、关元、阴陵泉等穴位,能有效温通经络,驱散寒湿。

泡脚促循环,驱寒助眠。每晚睡前用40℃-45℃热水泡脚20-30分钟,水没过脚踝,可加入艾叶、生姜、花椒等中药材。不仅能促进血液循环、提高睡眠质量,还能有效排出体内湿气,坚持一周即可感觉身体轻松不少。

拔罐通气血,舒缓不适。拔罐通过负压吸附体表,疏通经络、行气活血、祛除湿气。对风湿关节痛、颈肩腰腿痛、感冒咳嗽等均有良好的疗效。日常可按揉迎香

穴、合谷穴,疏风解表、行气活血,预防呼吸道疾病。

食养防护 内外兼顾拒湿气

饮食上,林金焕建议多吃温阳健脾祛湿食物,如韭菜、红枣、桂圆可助阳气,小米粥、山药粥滋养脾胃,薏米赤小豆粥健脾祛湿又补营养。同时要远离生冷、油腻、甜食,避免加重脾胃负担、滋生痰湿。

生活防护遵循“春捂”原则,重点保护头颈、腹部、脚踝,穿棉质透气衣物,采用“洋葱式”穿衣法。皮肤护理选氨基酸洁面产品,温和清洁每日1-2次,避免过度清洁。居家防潮选中湿度低时开窗半小时,保持室内湿度20%-22℃、湿度50%-60%,定期清洁潮湿角落。

林金焕特别提醒,中医外治法需在专业医师指导下进行,若不适症状持续或加重,应及时就医。科学祛湿、内外兼修,才能安然度过回南天,守护春季健康。