

在“海峡第一村”，台胞为“十五五”规划踊跃建言，“心声”成“新程”

一场跨越海峡的基层民主实践

海风裹挟着咸涩气息，掠过“海峡第一村”——晋江围头村。这个距离大金门岛仅5.2海里的渔村，正以一场全程公开的共商之举，让台胞的期盼写进时代规划。昨日，在该村的村委会会议室，“围头连两岸 共绘融合图——台胞建言‘十五五’规划专场座谈会”举行，全过程人民民主的制度优势彰显，基层民主的实践成为连接两岸、共赴未来的纽带。

情感融合

从“异乡客”到“共议者”，民主参与暖人心

目前，泉州市面向社会各界征集“十五五”规划建议的工作正在开展。围头村这场专场座谈会，成为一场生动的基层民主实践。围头村党委书记、村委会主任洪水平开场直言：“请大伙儿为‘十五五’规划献一策！也请大家聊聊咱们村的下一个五年规划怎么做？”话音未落，台胞们便你一言我一语聊开了，从农产品创意加工到台青创业扶持，从打造围头“小垦丁”到两岸“养殖+文旅”融合，10多条建议带着温度和激情被提了出来，现场记录员逐条录入。

来自台中的卢昕橙一手打造的民宿“红娘客栈”已落户围头村，红砖古厝里客房、共享茶室都已收拾妥当，庭院中的花草还有待整理。她提出“保留传统，坚持创新”的建议，在保留围头当地传统和历史文化的同时，将台湾的料理、饮品、手工、文创等元素融入，融合创新发展。这成了当天大家热议的焦点。

“成为‘十五五’的建言者，让我们更有归属感。”卢昕橙深知，唯有真正把围头当家乡，才能创造并共享发展成果。在她建的“我爱围头”微信群里，除了讨论乡创点子，大家还会相约清洁古街、净化海滩，“在这里，我们和本地村民一起见证规划从纸面一步步落到地上。”

历史融合

从“围头新娘”到“共绘新篇”，民主接力连血脉

第一代“围头新娘”洪玉婵一直积极促进两岸融合交流。她的家庭本身便是融合的缩影：父母曾经历1958年“炮击金门”的硝烟，她1989年到台湾桃园安家，如今一家三代都有“大陆新娘”。洪玉婵的儿媳妇是一位晋江姑娘。大孙子刚从北京现代音乐学院毕业，在学校邂逅了一位山东姑娘，两人喜结连理到台湾桃园发展。二孙子在台湾读大学，小孙子蔡正钰在南京读大学，“三个孙子的名字中间都有一个‘正’字，就是希望他们堂堂正正做人，做对祖国、对社会有贡献的人！”

暑假返乡的蔡正钰在座谈会上带来了“05后”的新思考，他认为，可以走一走互联网新媒体的路线，让更多年轻人通过新媒体来推广自己的家乡，打造长红的网红点，增加围头热度。

村史馆里，当年炮战的弹片静静陈列；不远处的围头港——这座国务院批准的国家一类口岸、可停靠10万吨级集装箱船的码头，如今常有两岸货轮往来穿梭，历史脚步向前，融合势不可挡，发展正当其时。



“围头连两岸 共绘融合图”——台胞建言“十五五”规划专场座谈会”现场，大家畅所欲言。



台胞与围头村民一同清洁古街，维护乡村环境。



“我爱围头”——闽台乡亲见乡创、净街清滩”行动开展。

发展融合

从“各自前行”到“共治共享”，民主落地见实效

从座谈会场望向不远处的围头港，“融合”已是具体可感的场景：满载台湾日用品的船只靠岸装卸，金门供水工程管道静静延伸，台青创客空间里键盘声此起彼伏。

来自金门的洪超雄是围头村“三年免租、二年减半”等台青创业优惠政策的首个响应者。2022年，他注册本土商标“贝鲍围”，深耕围头当地海产品深加工，研发的鲍鱼罐头、紫菜等产品成了两岸电商平台的抢手货；2023年10月，其创办的晋江市瑞桥贸易有限公司入驻八二三台青创业驿站，站内陈列的金门一条根、菜刀、高粱酒，与围头的鲍鱼罐头、虾皮相映成趣，还有他特意以围头景点为原型设计的游戏，成了展示两岸风物的展台。

在围头深耕多年，洪超雄不仅自己的事业稳步发展，更加入了闽台乡创合作样板村陪护团队，帮助从台湾初到泉州创业的青年完成公司注册，从政策解读到手续办理全程陪同，连办税系统操作都手把手教学。“把台湾乡亲装进大陆发展的同心圆里，大家不再是单打独斗的‘客人’，而是两岸一家亲，一起闯市场的‘合伙人’。”

围头村的这场基层民主实践，是福建探索两岸融合发展新路的体现，是全过程人民民主的生动实践。当台胞的身影出现在座谈会上，一条以人民为中心、以共商共建为路径的两岸融合之路，正在“海峡第一村”坚实铺展。

“大家的事，大家商量着办。”洪水

平指着村委会会议室墙上的两岸共议事项清单，上面既有已落地的水产养殖项目，也有待推进的文旅合作计划，“这些台胞的‘笔迹’，就是制度优势最生动的证明——当两岸同胞的心往一处想、劲往一处使，就没有跨不过的海峡，没有达不成的愿景。”

洪水平介绍，围头村用20年完成乡村建设、乡村产业培育、乡村企业共融三步走后，即将迈向两岸融合、乡村振兴的“强村路”。蓝图里出现一个个台湾同胞的声音，两岸共同的未来有了最温暖的序章——在围头这个起点，“心声”终成“新程”。

□融媒体记者 许俊钦 张沼婢 陈云青 李菁 谢伟端/文 受访者/供图

夏秋之交 防“换季病”

夏秋之交，忽高忽低的气温、逐渐干燥的空气、依旧活跃的病原体……都让我们的身体面临一场无形的“换季考验”，稍不注意，各类呼吸道传染病、皮肤病、脾胃病等“换季病”就可能悄悄找上门。

警惕呼吸道疾病

夏秋之交，是一年之中气温变化的转折点，天气逐渐转凉，昼夜温差逐渐变大，也是呼吸道疾病高发季，老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等重点人群尤其要注意，在根据气温适时增减衣服的同时，应做好个人防护。

呼吸道疾病主要是一些病毒、细菌等侵入呼吸道黏膜后引起的感染，可引起全身症状。呼吸道疾病多是通过飞沫传播，也可通过密切接触或者间接接触传播。

呼吸道疾病有很多种类，比较常见的有新冠病毒感染、流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、流脑、流行性腮腺炎等，都是呼吸道疾病。其症状主要为发热、咽痛、头痛、咳嗽、咳痰、皮疹、乏力等症状，但不同的呼吸道疾病临床表现也不完全相同。

小心“秋老虎”伤心

眼下虽已立秋，但暑气还未彻底散去，“秋老虎”时不时带来闷热高温天气。

福医大附二院心内科主任医师王耀

国提醒，在这种气候影响下，人体大量出汗，体内水分流失，血液黏稠度升高；忽冷忽热的环境也会造成人体交感神经兴奋、心率加快、冠状动脉收缩，冠心病此时可能会趁机凑个热闹，致使发生心绞痛、心梗等心血管疾病的风

险。研究发现，在心梗患者中，部分人在发病前的几个月至数周内可出现胸闷、胸痛、头晕、出冷汗、恶心呕吐或短暂失去意识等症状。一旦出现这些情况要及时去医院诊断治疗。急性心梗患者若能及早发现先兆并得到及时处理，就能有效降低死亡率。

另外，中青年人要加强对心血管病危险因素的控制，不吸烟，限制饮酒，控制体重，同时应提高对急性心梗发作先兆的认识。

预防皮肤病

夏秋之交，皮肤问题增多，有的人皮肤起了红疹，有的人感到皮肤瘙痒难耐。泉州市皮肤病防治院皮肤科主任医师江连枝提醒，此时尤其要注意预防一些易发的皮肤病。

不少人运动出汗后或者在潮湿环

境生活一段时间后，足趾间会出现小水疱，并伴有剧烈瘙痒，这种表现可能是得了足癣。足癣是一种由真菌感染引起的皮肤病，可分为水疱型、糜烂型、鳞屑角化型。其中，水疱型和糜烂型在夏秋季节多发，常常是单脚先发病，如果治疗不及时可逐渐感染另一只脚。

带状疱疹是由“水痘一带状疱疹”病毒引起的急性感染性皮肤病，也是民间俗称的“蛇串疮”“火带疮”。换季时，如果不小心着凉，导致机体免疫力低下，带状疱疹就可能乘虚而入。

脾胃病多发

夏秋之交，余暑未消，正值中医里的“长夏”时节，湿热多雨是其主要的特点。长夏之季暑湿盛行，极易伤及人体阳气，加之天气炎热，人体阳气外泄较多，故而容易中寒导致脾胃虚弱。

同时，中医认为脾喜燥恶湿，湿热之邪更容易伤脾，外湿好犯脾，内湿易困脾。水湿困脾，脾失健运，又生内湿，循环反复。湿邪困脾，脾的运化功能失常，气血生化乏源，临床则多表现为乏力、脘腹胀满、口淡无味、食欲不振、消化不良、大便稀溏，甚至腹泻。

老中医林禾祺说，天气如果由热突然转凉，血液中的组织胺酸增多，胃酸分泌增加，胃肠易发生痉挛性收缩疼痛。加上天气转凉时，人们的食欲随之旺盛，使胃肠功能负担加重，容易导致胃病的复发。

防病要点“三注意”

注意补水。夏秋换季的时候，气候非常干燥，所以大家在日常生活中一定要多补水，多吃富含水分的水果蔬菜，多喝粥，多喝茶，多喝水。

注意保持心情舒畅。夏秋换季的时候，大家需要保持乐观的情绪，长期情绪不佳，也会影响身体健康。

注意饮食。夏秋换季还需要注意日常饮食，不能多吃辛辣刺激、油腻油炸、寒凉生冷的食物，这些食物都不利于身体健康。

肺结节虽多为良性 四类人应提高警惕



大部分结节是良性的，但要定期检查。(CFP)

有些人进行胸部CT体检时，出现“肺结节”字样，多数人对这个名词一知半解，并因此陷入焦虑情绪。第910医院呼吸内科洪原城主任和你聊聊关于肺结节那些事儿。

简单说，肺结节就是肺部CT上出现的“小阴影”，直径小于3厘米的叫结节，大于3厘米的则称为肿块。就像我们皮肤上可能会长痣，肺部也可能因为各种原因出现这种“小印记”。

从性质上看，肺结节分为良性和恶性。良性结节多由炎症、感染或陈旧性病灶引起，比如肺炎痊愈后留下的疤痕，这类结节通常边缘光滑，生长缓慢，甚至多年不变。而恶性结节(也就是肺癌相关结节)往往边缘不规则，可能有毛刺、分叶，短期内会明显增大。临床统计显示，体检发现的肺结节中，恶性率仅为5%—10%。大部分结节都是良性，但要定期检查。

虽然多数肺结节是良性的，但有几类人群需要提高警惕：长期吸烟或被动吸二手烟的人；有肺癌家族史的人；长期接触粉尘、油烟、化学物质的人(比如厨师、矿工等)；曾患肺结核等肺部疾病的人。这四类人群查出肺结节，建议在医生指导下缩短复查间隔时间，采取针对性监测。

洪原城提醒，肺结节患者饮食无特殊禁忌，保持均衡营养即可，但要注意以下几点：

戒烟并避免二手烟，烟草有害物质可能影响结节变化。

避免过度劳累，规律作息能增强免疫力。

别盲目吃“散结药”，任何治疗都应遵医嘱。

既要避免焦虑情绪，也不要掉以轻心，通过正规渠道学习相关知识，提高正确认知，保持心理平衡。

专家提醒，肺结节是身体发出的“提醒信号”，拿到体检报告后别慌，先找医生解读，再按计划复查。直径小于5mm的微小结节，每年做一次胸部CT复查即可；直径5—10mm的结节，3—6个月复查一次，观察1—2年，若结节无变化，可延长至每年复查；直径大于10mm的结节，建议及时咨询外科或呼吸科医生，可能需要进一步检查，如增强CT、穿刺活检等。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 庄端陈惠玲

语言发育迟缓 男孩成绩垫底

家长应及时发现预警信号

家住南安的男孩小航(化名)即将升入二年级，然而他在一年级时的语文和数学成绩每次都徘徊在10至20分之间，一直是班级倒数第一。此外，老师反映小航在学校里很少与同学交流，邻居也觉得他不善言辞，常常不搭理人。因此，大家纷纷猜测小航是否患有“自闭症”。

小航一家人对此心急如焚，于是带着他前往泉州医高专附属人民医院的孤独症门诊寻求答案。该院儿童保健与康复科主治医师熊丽峰为小航诊治，通过详细的病史询问、诊室内的互动和细致观察，熊医生确定小航的问题源于语言发育迟缓，排除了孤独症的可能性。

小航妈妈坦言，孩子直到3岁才开口说话，由于家人忽视了孩子正常的语言发育过程，加之小航由老家的老人抚养，缺乏良好的语言环境，最终导致了现在的状况。

小航已然错过了语言发育迟缓的最佳干预期，且这一情况已对他的学业产生了影响。针对小航及其家庭的具体状况，熊医生精心制定了一套治疗方案，并对语数科目的教学策略进行了调整，同时对家长强调了家庭干预的重要性。医生与小航妈妈建立了紧密联系，通过定期线上反馈和指导，确保干预措施的落实。

熊丽峰介绍，绝大多数语言发育迟缓的孩子，若能在早期得到识别、进行全面评估并接受综合干预，绝大多数都能取得显著进步。她提醒，以下信号能及时提示孩子可能存在于语言发育迟缓：

1岁时，孩子还不会用手指向想要的物品，不会使用挥手的方式表示“再见”、摇头表示“不要”。

15个月时，不能说出第一个有意义的字，对不、再见等简单指令无反应。

18个月时，能说出有意义的单字少于10个，无法分辨熟悉的字。

2岁时，词汇量少于50个，不能理解如“把球给妈妈”“过来坐下”等简单指令。

2.5岁后，孩子仍以单个词表达为主，无法将两个词组合成有意义的短句。

医生提醒，一旦发现孩子语言表达能力明显落后于同龄人水平，应及时就医。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰滢