

普惠托育服务摄影大赛评选结果揭晓

为泉州市首届,48件作品脱颖而出,5个单位获优秀组织奖

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员陈炜卿)日前,泉州市首届普惠托育服务摄影大赛圆满落幕。大赛由泉州市卫生健康委员会主办,泉州市家庭发展事务中心、泉州晚报社承办,共收到投稿作品321件,经多轮专业评审,最终评选出一、二、三等奖及优秀奖作品共48件,另有5

个单位获评优秀组织奖。本次大赛以“幼有善托 育阅泉州”为主题,面向社会公众与行业群体双线征集。作品涵盖亲情陪护、营养膳食、早期学习、户外探索、回应性照护等多种场景,多角度展现泉州市普惠托育服务从“幼有所育”迈向“幼有善育”的

发展成效。评审委员会由摄影专家、媒体专家、宣传及卫健部门资深人士组成,苏婉伶《与“泥”共成长》、章瑞芳《托育时光里的小确幸》获托育组一等奖;林劲峰《第二个家》、许师伟《呵护》获大众组一等奖。泉州市摄影家协会妇女委员会、丰泽区卫生健

康局、鲤城区卫生健康局、六月之家蒙氏托育、安溪县婴幼儿照护托育服务中心获优秀组织奖。

下一步,泉州市卫健委将持续加强托育服务宣传推广,进一步提升公众认知度与接受度,助力泉州托育服务高质量发展。

夏天越热越痒? 四个“隐形伤害”加重特应性皮炎



如果出现剧烈瘙痒无法缓解的情况,一定要及时就医,切勿自行抓挠。(CFP图)

“好不容易熬过干燥的冬天,以为夏天能松一口气,结果高温一来,瘙痒、红斑反复发作,反而比冬天更难熬。”这是不少特应性皮炎患者的真实感受。

明明空气更湿润,皮肤却越热越痒;明明一直在保湿,一出汗就前功尽弃。夏季特应性皮炎加重,究竟是因为什么?泉州市第一医院皮肤科主任、副主任医师王丽纳分析:“夏季特应性皮炎加重,从来不是患者‘皮肤娇气’,而是高温、汗液、过敏原等多重因素持续攻击本已脆弱的皮肤屏障。”她将其归纳为四个“隐形伤害”。

汗液:最隐蔽的“皮肤刺激物”。王丽纳解释,汗液不只有水,还含有盐分、蛋白质、乳酸等成分。对于屏障破损的特应性皮炎皮肤,这些物质相当于持续的化学刺激。尤其颈部、腋下、肘窝、腘窝等褶皱处,汗液闷在皮肤表面,角质层被泡软、侵蚀,炎症一触即发。“很多患者运动后或闷热外出回来立刻瘙痒,根源就在这里。”她说,“出汗后不要等自然风干,应立即用软毛巾蘸干。”

紫外线:悄悄加重慢性炎症。“特应性皮炎本身就是慢性炎症,皮肤处于‘高敏待机’状态。”王丽纳介绍,夏季紫外线强度陡增,会直接激活炎症细胞,让红斑更红、瘙痒更顽固。临床上常见患者晒完当天不痒,夜里却剧烈发作,这正是炎症的延迟爆发。她建议,外出优先采用物理防晒(如打伞、戴帽、穿防晒衣),少用刺激性强的防晒霜。

空调:带来“隐形干燥暴击”。空调在降温的同时,会大量抽走空气中的水分,皮肤脂质膜快速流失,屏障更加脆弱。此外,滤网中积存的尘螨、霉菌随冷风吹出,成为全屋过敏原。“越吹越痒,往往不是错觉。”王丽纳提醒,空调房内一定要配合使用加湿器,将湿度控制在40%—60%,同时定期清洗滤网。

夏季过敏原全面爆发。花粉、霉菌、蚊虫叮咬、尘螨繁殖……任何一个接触,都可能让稳定的皮肤瞬间回到急性期。“抓挠一次,可能需要一周才能恢复。”王丽纳说,“患者需要主动规避已知过敏原,家中做好防螨、防蚊措施。”

王丽纳总结了特应性皮炎患者夏季平稳度过的关键措施:

出汗后立刻蘸干,不要等待自然风干。

外出优先采用物理防晒,减少刺激性防晒霜的使用。

空调房配合加湿器,保持湿度40%—60%。

保湿不能偷懒,在皮肤微湿状态下涂抹保湿剂效果最佳。

“夏季特应性皮炎加重,本质是高温、汗液、过敏原共同刺激皮肤屏障,引发炎症反复。”王丽纳表示,只要找准诱因,做好清洁、防晒、保湿和环境管理,绝大多数患者都可以平稳度过夏季。

最后她特别提醒,如果出现大面积红斑、渗出、剧烈瘙痒无法缓解的情况,一定要及时就医规范治疗,切勿自行抓挠或使用偏方,以免皮肤问题进一步加重。

融媒体记者 张沼焯

“气得心痛”并非夸张

管好心源性猝死的“风险因子”

在快节奏的现代生活中,“猝死”二字常令人闻之色变。人们往往关注身体发出的疼痛信号,但医学研究发现:情绪的剧烈波动、环境的骤然变化,以及错误的“养生”观念,往往是诱发心源性猝死的隐形推手。记者邀请910医院心血管内科主任刘甲兴,为您科学解析这些风险,并给出实用建议。

融媒体记者 张沼焯 通讯员 许剑丽 黄主宝

环境: 气温与气压的“考验”

季节和天气变化是心脏健康的“晴雨表”。身处亚热带地区,气候多变,对心脏影响尤为显著。眼下正值春夏交替,泉州地区气温波动大、湿气重,正是心血管疾病的高发期。

“晨峰”现象与“魔鬼时间”:清晨6点至10点是心源性猝死的高发时段。此时人体由睡眠转为清醒,交感神经兴奋,血压升高,血液黏稠度达峰值。切忌早晨醒来猛然起身,或立刻进行剧烈运动(如晨跑、搬重物)。

气温骤变的冲击:当气温骤降(如秋冬换季)或气压剧烈变化时,外周血管收缩,血压波动增大。对高血压或动脉硬化者,这种物理刺激极易诱发心脑血管意外。此外,“桑拿天”(高温高湿)会导致大量出汗、血液浓缩,同样增加风险。

早晨起床遵循“三个半小时”原则——醒来躺半小时,坐起靠床沿半小时,双腿下垂半分钟,再缓慢站立。

场景: 警惕“过犹不及”的误区

很多时候,悲剧并非源于“不动”,而是源于“乱动”。刘甲兴指出以下三个高风险场景。

“久坐族”的突然爆发:许多上班族平日久坐,周末突然进行高强度球类或健身运动。这种“周末超人”行为极其危险——平时缺乏锻炼的心脏突然承受超负荷压力,极易导致急性心衰或猝死。

排便时的“生死时速”:用力排便时,迷走神经被激活,血压先升后降,回心血量减少。对便秘或高血压老人,这

可能诱发晕厥或心梗。

“饱餐”后的陷阱:吃得太饱,尤其是高脂饮食后,血液大量流向胃肠道,导致心脏供血相对减少(“窃血现象”)。此时立即躺下或剧烈活动,风险倍增。

刘甲兴建议,坚持“循序渐进、持之以恒”的运动原则,切勿盲目追求一时快感。保持大便通畅,便秘应及时就医,排便切忌过度用力。每餐七八分饱,饭后休息30分钟再轻度活动,切忌立刻入睡或剧烈运动。

认知: 别让“养生”变“伤身”

拒绝盲目进补:人参、鹿茸等补品并非人人皆宜。对高血压或心功能不全者,盲目进补可能导致血压升高或心律失常。补品不是药,更不能替代规范治疗。

正视感冒风险:有一种心肌炎叫“病毒性心肌炎”。若近期有感冒、发烧、腹泻史,并伴有明显心慌、胸闷,绝对禁

止任何形式的运动,必须卧床休息并及时就医。许多年轻人的猝死,正是源于感冒后的剧烈运动。

预防心源性猝死,不仅要关注身体的疼痛信号,更要注重生活细节。管理好情绪,适应环境变化,遵循科学的生活节奏——这便是为心脏穿上的最坚固铠甲。

预防骨质疏松,国家发布最新指南

40岁以上人群需每年量身高

骨质疏松症正逐渐成为威胁公共健康的重大隐患,引起了社会各界的广泛关注。国家卫生健康委员会2026年4月发布了《成人骨质疏松症防治指南(2026年版)》,为我们预防骨质疏松症提供非常科学又实用的指导。成人应该如何科学预防骨质疏松呢?福建疾控中心专家为大家科普。

融媒体记者 张沼焯 通讯员 阳丽君

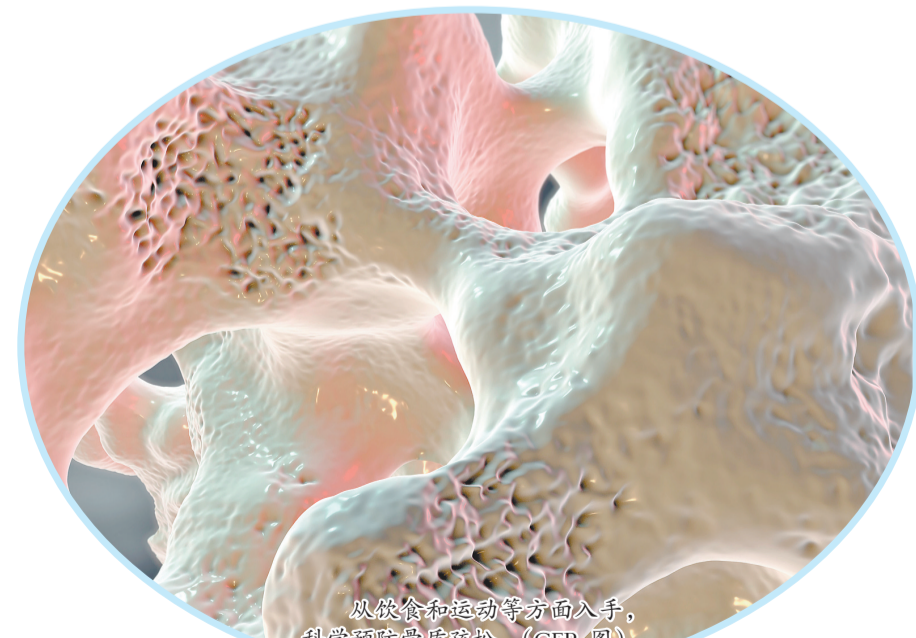
精准识别高危 评估骨折风险

过早绝经(<48岁)的女性、65岁以上老年人以及有骨质疏松性骨折家族史的人群,是骨质疏松的高危群体。

建议均衡营养摄入,筑牢骨骼基础。成人每日应摄入1000毫克—1200毫克钙,可通过多喝牛奶、酸奶,多吃奶酪、豆腐等高钙食物补充。每日维生素D摄入量要达到10μg(400IU)—15μg(600IU),可通过晒太阳、食用深海鱼类、蛋黄等食物或补充剂获取。

建议成人膳食蛋白质摄入量应为每天每公斤体重1.2克—1.5克,其中优质蛋白质比例不低于50%。每日食物种类不少于12种,每周不少于25种,多吃水产品、全谷物和新鲜蔬果。

要避免不良饮食习惯,咸菜、加工肉等高盐、高糖、高咖啡因食物会加速钙流失,应尽量少吃或不吃。吸烟和过量饮酒增加骨质疏松风险,要戒烟限酒。



从饮食和运动等方面入手,科学预防骨质疏松。(CFP图)

科学合理运动 增强骨骼强度

散步、慢跑等负重运动能通过重力作用刺激骨骼生长,增强骨骼强度。举哑铃等抗阻训练可增加肌肉力量,间接提高骨密度。单腿站立等平衡训练能提高身体平衡能力,减少跌倒风险;瑜伽等柔韧性训练可增加关节活动度,防止肌肉损伤。

建议每周至少进行150分钟中等强

度有氧运动,或75分钟高强度有氧运动;抗阻训练每周至少2次,每次30—60分钟。

每天上午10点前或下午2点后,让裸露皮肤接受10分钟—20分钟日晒,促进维生素D合成。每天保持8—9小时睡眠,避免熬夜干扰骨骼代谢。



身高若有缩短 立即排查原因

40岁以上人群每年测量一次身高,若比年轻时缩短≥4厘米或年缩短2厘米,需立即排查。65岁以上女性、70岁以上男性以及有骨折史的人群,建议每年做一次双能X线骨密度检测(DXA)。

确诊为低骨量或骨质疏松症的人群,应在医生指导下规范用药,如使用双膦酸盐等药物。

要充分考虑到不同地区的气候特点以及当地独特的饮食习惯,同时结合四季的更迭变换,精心定制个性化的营养食谱,全方位满足各类人群的营养需求。

对于脾胃阳虚证人群,推荐食用山药、枸杞等食药物质及山药枸杞粥等药膳方;肝肾阴虚证人群,推荐食用黑芝麻、桑葚等食药物质及黑芝麻桑葚膏等药膳方。

爱心护佑 妇儿健康

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员何毓慧)为进一步提升区域危重孕产妇、新生儿救治综合能力,保障全市妇女儿童健康安全,6月1日,舒华体育有限公司爱心救护车、关岳庙早产儿救治慈善基金捐赠仪式在泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)举行。

舒华体育股份有限公司及通淮关岳庙秉持公益初心,分别向泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)捐赠2部救护车及配套设施、早产儿救治慈善基金,用于医院日常妇儿急救转运服务及早产儿专项救治工作。

此次爱心捐赠的救护车及配套救治设备,将有效补齐医院危重孕产妇、新生儿急救转运资源短板,极大提升区域内危急重症患儿与孕产妇的转运效率,对夯实医院急诊急救体系、全面升级区域妇幼健康综合服务能力具有重要推动作用。早产儿救治慈善基金,将专项助力早产儿疾病防治、临床研究等工作,进一步提升早产儿救治成功率与生存质量,为早产患儿的健康成长保驾护航。

下一步,泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)将以此次捐赠为动力,高效用好捐赠设备与公益资金,最大化发挥急救车辆使用效能,规范化、精细化管理慈善基金,持续畅通24小时妇儿生命急救通道,持续提升救治能力与服务水平,用精湛医术和暖心救治全力守护全市妇女儿童生命健康,以实干担当回馈社会各界的关心与厚爱。