

普惠托育 安全护幼

2026年泉州市托育服务宣传月启动



本报讯（融媒体记者张沼埤）金秋九月，刺桐花开。9月13日上午，位于泉州市洛江区的力标万悦城·居然之家商场一楼中庭暖意融融。托育宣传片暖场后，街舞《向阳而生》活力开场，2026年泉州市托

育服务宣传月集中宣传活动正式启动。本次活动由泉州市卫生健康委员会主办，泉州市托育服务协会、洛江区卫生健康局承办，鲤城区卫生健康局、丰泽区卫生健康局、泉州台商投资区民生保障局、洛江区万安街道党工委、办事处协办。活动旨在普及普惠托育惠民政策，传播科学育儿理念，守护幼儿健康成长。现场节目展演精彩纷呈，以艺术的形式把安全知识送到群众身边。洛江区红十字会带来急救护理技能——心肺复苏术展演，专业人员手把手讲解操作要点，不少家长跟着模拟练习。洛江区万安中心幼儿园的舞蹈《顶呱

呱》童趣满满，赢得阵阵掌声。福建省实验幼儿园泉州分园（台商区）合唱《古泉州刺桐城》，用歌声传递家乡温情；丰泽区名门儿童之家舞蹈《春三月》柔美灵动；鲤城区卫生健康局带来歌曲《刺桐花下小小家》，唱出“小家”与“大家”的温暖；洛江区信和托育园教师舞蹈《傣迪LIVE》活力收尾。节目中穿插托育知识及政策互动问答，掀起阵阵小高潮。主持人围绕普惠托育政策、入托照护、安全防护等提问，家长和孩子踊跃抢答，在轻松氛围中了解惠民政策。现场还设置了婴幼儿安全防护科普体验区、趣味亲子互动游戏和咨询台，免

费发放托育服务、科学育儿宣传手册。“既能看节目，又学到急救知识和托育政策，很实用。”一位带着两岁宝宝参加活动的家长说。活动在欢声笑语中落幕，也把“普惠托育 安全护幼”的理念送进更多家庭。幼有所育是重大民生关切。截至2026年7月，全市拥有托育机构689家，可提供托位近4万个，托育机构和托位数量均居全省首位，“泉享托”普惠托育服务品牌持续擦亮。市卫健委表示，将持续推进普惠托育服务提质扩容，聚焦安全护幼、科学育幼，不断完善婴幼儿照护服务体系。

管住嘴、勤洗手、不滥用抗生素

别让细菌“练”出耐药性

现制奶茶开封后常温放置2小时，菌落总数可能急剧上升；多重耐药菌的耐药基因，还能在不同细菌间转移传播。细菌无处不在，但90%以上无害。福建疾控中心提醒，不必“谈菌色变”，关键在于管住嘴、勤洗手、不滥用抗生素，守住3道防线。

□融媒体记者 张沼埤 通讯员 黄梦颖

现制奶茶开封2小时 菌落总数飙升

很多人疑惑：为什么奶茶放久了不能喝？上海消保委的实测实验给出了答案：四款常见现制奶茶，开封后常温放置2小时、4小时、6小时，菌落总数急剧飙升。

现制奶茶没有高温杀菌工序，也不含防腐剂，刚做好就自带一定菌群。室温20℃—40℃是细菌的“黄金繁殖温度”，

放置越久，细菌数量翻倍越快。如果原料、制作过程中混入沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌，后果就不只是奶茶变质，而是实打实的食物中毒风险。

记住一句实用准则：现制奶茶开封后，尽量2小时内喝完，别为了省钱，损害肠胃健康。

多重耐药菌 耐药基因会“转移”

比起食物中常见的致病菌，更值得关注的是多重耐药菌——它常被大众笼统地称为“超级细菌”。但严格而言，“超级细菌”还包括泛耐药菌和全耐药菌等更严重类型，多重耐药菌只是“超级细菌家族”中的一员。目前，多重耐药菌已成为全球公共卫生领域的一大挑战。

多重耐药菌，指的是对三类及以上临床抗菌药物同时产生耐药的细菌。我国不少法定传染病的病原菌已经检出高耐药菌株，像耐碳青霉烯类的肺炎克雷伯菌等，部分菌株兼具较强致病力与多重耐药特点，很多常规抗生素对

其治疗效果有限，给临床救治带来不小压力。

多重耐药菌最需要警惕的特点，是耐药基因可以在不同种类细菌之间转移和传播。简单来讲，某一种细菌获得的耐药“本领”，可以通过基因传递，快速扩散给其他细菌，让更多致病菌获得对抗抗生素的能力，不断压缩临床用药的选择空间。

普通人滥用抗生素，症状稍有好转就自行停药，会形成强大的药物选择压力，筛选出耐药细菌，并使其存活增殖，是催生多重耐药菌、加速耐药基因扩散的主要人为因素。



现做奶茶暴露在空气中，常温放置2小时后，菌落总数急剧飙升。（CFP 图）

3个护身妙招 避开感染风险

细菌无处不在，但90%以上的细菌无害，甚至有益。我们不用“谈菌色变”，只需守住3道防线，就能避开绝大多数食品安全问题和病菌感染风险：

管住嘴，拒绝常温久放食物。高温天，细菌繁殖迅速，做到剩菜剩饭彻底加热，生熟食材分开存放。冰箱只是保鲜箱，不是保险箱，杜绝食用久放的熟食、甜品、饮品。

勤洗手，守住第一道防线。手是细菌传播的主要载体，饭前便后、处理食材前后、外出回家，用肥皂+流水洗手，坚持洗够20秒，能阻断大部分肠道传染病。

不滥用抗生素，及时就医。普通感冒、病毒性感染无需吃抗生素，乱吃药只会给超级细菌“练兵”。身体不适，及时就医，遵医嘱用药，不自行买药、停药。

一到秋天就便秘？中医提醒——

“肠燥津亏”多补水

秋高气爽，不少人却添了一桩“难言之隐”——便秘，或原本就有的便秘明显加重了。这是为什么？记者采访了泉州市刺桐科学传播学者、泉州市中医院肛肠科主任医师刘秋江。

刘秋江分析，便秘的常见原因是“肠燥津亏”。中医认为“肺与大肠相表里”，肺喜润恶燥，而立秋之后燥气渐盛，燥邪犯肺，间接影响大肠功能，导致津液无法滋养肠道，大便干结甚至如羊屎状，排出十分费劲。加之现代人饮食中高蛋白、高脂肪食物偏多，膳食纤维摄入不足，肠道蠕动缓慢，排便更加不畅。

泉州的情况更为特殊。刘秋江分析，泉州地处闽南沿海，立秋后往往仍持续高温，空气湿度大，暑湿久久不散，同时秋燥已然显现，形成“湿燥交织”的格局。燥邪由外侵袭肺部，引发口干、鼻干、大便干结；湿邪则停滞脾胃内部，阻碍运化功能，诱发腹胀、腹痛。两种邪气叠加，给身体带来双重损伤。

此外，不少泉州人有“贴秋膘”的习惯，但闽南湿热未消，此时大量进食羊肉、滋补浓汤等厚重食物，会导致脾胃壅滞、湿气化热，反而加重腹胀便秘。

那么，泉州人秋季如何预防和缓解便秘？刘秋江给出以下建议：

一是补充水分。成年人每天至少饮水2000毫升，以促进肠道蠕动。但

需注意不要一次性大量饮水，以免增加湿气。

二是合理饮食。可多增加白色食物，如萝卜、银耳、山药、百合、梨等，利肺润肠。饮食宜“先清后补、减辛增酸”，少吃辣椒、花椒等辛辣食材，适当多添酸味食物以收敛肺气、生津止渴。泉州本地常见的石橄榄炖白番鸭汤、四神汤等膳食，兼具祛湿、润燥、滋阴功效，是应对“秋老虎”的经典食疗方。泉州本地番薯富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动，一碗番薯稀饭或一块蒸番薯是不错的日常膳食补充。

三是多做运动。久坐不动会使肠道肌肉松弛，运动能刺激肠道蠕动，缓解便秘。

四是定时排便。建立固定的排便习惯，如每天晨起或早饭后排便。

五是穴位按摩。双手交叠，以大鱼际和小鱼际为着力点，取穴上腕、中腕、神阙、关元、气海等，沿顺时针方向按摩10分钟—15分钟，有助于排便。

刘秋江特别提醒，便秘不仅带来排便困难，还可能伴随腹胀、口臭、肛裂、痔疮等症状。尤其对患有高血压、心脑血管疾病的老年人来说，严重便秘可能导致排便时血压急剧上升，发生意外，千万不可掉以轻心。若便秘持续不缓解，应及时到正规医院肛肠科就诊。

□融媒体记者 张沼埤

肠道养护重在预防，理性看待、科学选用益生菌产品，才是守护肠道健康的最佳方式



近年来，益生菌成为健康消费热门品类，商场货架和网购平台上，软糖、麦片、固体饮料等相关产品琳琅满目，标注“益生菌”字样的商品受消费者热捧。专家提醒，守护肠道健康没有万能公式，科学的生活方式才是核心。日常均衡饮食、适度运动、戒烟限酒，身体不适及时就医、定期体检，远比盲目补益生菌更有效。肠道养护重在预防，理性看待、科学选用益生菌产品，才是守护肠道健康的最佳方式。

（新华）

男童又烧又吐两天 腹中“套环”险夺命

本报讯（融媒体记者张沼埤 通讯员洪艺楠）近日，泉州市妇幼保健院（泉州市儿童医院）急诊科冲进一位神色慌张的家长，怀里抱着的三岁男孩奇奇已经烧了两天，吐得滴水难进，小脸煞白，精神萎靡。

此前孩子在外院辗转治疗，病情却急转直下。当监测仪上跳出194次/分的心率时，急诊医生倒吸一口凉气——这是代偿性休克 的危险信号，孩子已经站在了生死边缘。医院立即启动多学科绿色通道，奇奇被火速送入儿童重症监护病房。

随后的检查结果像一道道惊雷：严重酸中毒、电解质紊乱、贫血、血小板骤降、凝血障碍、炎症指标爆表，脓毒血症确诊、腹部CT提示肠梗阻。小儿外科医生紧急行腹腔穿刺，抽出大量血性腹水——这几乎就是肠坏死的铁证。

普外科副主任医师吴华哲当机立断：必须手术，哪怕孩子生命体征极不稳定，多等一刻，多器官衰竭的风险就增加一分。剖腹探查的结果触目惊心：腹腔内尽是恶臭的血性渗液，一段长达60厘米的小肠和大肠已经发黑坏死。

罪魁祸首是一个叫作“梅克尔憩室”的先天异常——这是胎儿期卵黄管退化不全留下的小盲袋，本可终生相安无事，但它顶部拖着一根纤维索带，像一根绳索与肠系膜粘连，生生在肠道间勒出一个“套环”。

随着孩子肠管蠕动，部分小肠不慎钻入这个环中，越勒越紧，血供断绝，短短几小时内就走向了坏死。医生精准切除了这段毫无生机的肠管，将两段健康的肠管吻合相连。术后，奇奇的心率、血压即刻趋于稳定，一场与死神的赛跑总算跑赢了。

这场惊险的营救，给所有家长敲响了警钟。梅克尔憩室在人群中发病率约为2%，多数人毫无症状，但一旦并发炎症、出血或肠套叠、索带卡压，就会演变成致命的外科急症。

医生提醒广大家长，孩子呕吐、腹痛、发热，若持续不缓解，或伴有腹部胀硬、面色苍白、反应迟钝，务必第一时间到有小儿外科的专科医院就诊。B超和CT能快速筛查肠套叠、腹水及肠壁血运情况，早一分钟明确诊断，就多一分保住肠管、避免切肠的希望。

筋膜枪不是“哪里痛打哪里”

乱按颈部眼周 或致脑梗失明



别把筋膜枪当成“万能止痛神器”（CFP 图）

本报讯（融媒体记者张沼埤）近日，浙江杭州一名36岁男子因颈部不适，连续3天用筋膜枪按摩脖子，几天后突然头晕、恶心呕吐，迅速陷入昏迷，被确诊为椎动脉夹层引发的脑梗，经手术后才脱险。筋膜枪一度被贴上“哪里痛打哪里”“舒缓颈椎”的标签，但它真的如此神奇吗？为何一个放松工会把人送入手术室？记者采访了泉州医高专附属医院康复科副主任医师陈宜阳。

陈宜阳解释，颈部是筋膜枪使用中最危险的区域之一。脖子为了保持灵活，主要覆盖的是肌肉、皮肤和筋膜，没有厚实的骨骼或脂肪保护血管。颈动脉、椎动脉等给大脑供血的血管位置非常浅表，用手就能摸到搏动。

筋膜枪的高频机械振动直接作用在这些血管上，可能造成血管内膜撕裂，血液渗入血管壁形成夹层，随后在损伤处逐渐形成血栓。血栓一旦脱落，顺着血流冲进大脑，就会引发脑梗。更隐蔽的是，从血管损伤到血栓脱落往往有数小时甚至数天的“无症状潜伏期”，患者误以为没事，等发作时已经来不及了。

陈宜阳特别提醒，除了颈部，还有几个部位同样碰不得：眼周是重灾区：眼球结构精细脆弱，筋膜枪的高频冲击透过眼睑传递到眼内，可能造成外伤性白内障、晶状体脱位甚至视网膜损伤。

此前台州一名男子为缓解头痛常用筋膜枪按摩眼周，仅一年时间双眼视力就降至0.1并患上白内障。胸部内部脏缺乏保护，高强度冲击可能造成内脏血管破裂，服用抗凝药物或有肺大疱的人群风险更高。腋下、肘窝、腘窝等血管神经密集且保护薄弱的部位，也容易造成神经损伤。

那么，筋膜枪到底该怎么用？陈宜阳给出了几条原则：只用在臀部、大腿、小腿后侧等肌肉厚实的大肌群；每个部位按摩1分钟到2分钟即可，保持低强度、缓慢移动，不要长时间停在同一点位。筋膜枪只适用于普通肌肉酸痛的放松，如果是拉伤、扭伤或关节炎，绝不能在疼痛部位使用，否则会加重病情。有眼部疾病、心脑血管基础病、骨质疏松或血栓史的人群，使用前务必咨询医生。

“筋膜枪本身不是坏东西，但它从专业康复工具变成家庭日用品之后，很多人把它当成了‘万能止痛神器’。”陈宜阳说，“脖子僵了、头痛了，不是‘打一打’就能解决的。颈部不适持续存在，应该找专业医生评估，而不是自己拿工具往最脆弱的地方怼。”