

@石狮市民

“五一”出门玩，健康别忽视 这份防病攻略请收好

随着“五一”假期临近，人员出行、聚集活动将明显增多，同时，近期气温回升，蚊媒传染病、呼吸道传染病、肠道传染病、食源性疾病和蜱传疾病等健康风险同步上升。为保障广大市民度过一个健康、安全的假期，石狮市疾病预防控制中心发布假期健康提醒，呼吁市民增强防护意识，做好各项防范措施。

1 防范蚊媒传染病 落实防蚊灭蚊措施

节假日期间蚊虫活跃，登革热等蚊媒传染病风险升高，外出踏青露营需重点防范。

防控要点：
外出穿长袖长裤，涂抹驱蚊剂，避免蚊虫叮咬；住宿选有防蚊设施的场所，必要时使用灭蚊工具；避开蚊虫活跃时段前往蚊虫密集区域，及时清理积水；出现发热、皮疹等症状及时就医，主动告知外出及叮咬史。

2 防范呼吸道传染病 养成良好健康习惯

节假日期间人员流动，呼吸道传染病传播风险加大，老人、儿童等易感人群需加强防护。

防控要点：
勤洗手、常通风，咳嗽喷嚏遮挡口鼻；减少前往人群密集场所，必要时佩戴口罩；规律作息、均衡饮食，增强免疫力；出现呼吸道症状及时休息，避免带病出行，必要时就医。



3 防范肠道传染病 注意饮食饮水卫生

节假日期间外出就餐，诸如病毒性感染性腹泻等肠道传染病风险增加，需严把饮食饮水卫生关。

防控要点：
不喝生水，不吃生冷不洁食物，生熟分开；外出就餐选正规餐饮，不食路边无资质摊贩食品；饭前便后、处理食物后彻底洗手；出现腹泻、呕吐等症状及时就医，做好防护避免传染。



4 防范食源性疾病 牢记食品安全要点

节假日期间亲友聚会，食源性疾病风险易存，务必牢记安全饮食各项要点。

防控要点：
采购正规新鲜食材，不买“三无”及过期食品；肉类、海鲜等煮熟煮透，不吃生食、半生食；剩余食物及时冷藏，再次食用前彻底加热；避免暴饮暴食，出现相关症状立即停食并就医。



5 防范蜱传疾病 做好野外个人防护

节假日期间野外活动，发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、莱姆病等蜱传疾病风险增加，应格外小心蜱虫叮咬。

防控要点：
野外穿浅色长袖长裤，扎紧袖口、裤脚，不穿凉鞋，减少皮肤暴露；裸露皮肤（颈、腕、踝）及衣物喷涂含避蚊胺（DEET）、驱蚊酯的驱避剂，野外每4至6小时补涂；避免在草地、灌木丛、树林长时间坐卧，不晾晒衣物于草丛；回家后立即洗澡、更衣，重点检查身体、衣物、背包、宠物有无蜱虫附着。
需注意的是，被蜱虫叮咬后应规范处置，防止感染。用尖头镊子紧贴皮肤，夹住蜱虫头部（口器），垂直向上缓慢拔出，勿扭转；取出后用碘伏或酒精消毒伤口及双手；叮咬2周内每日测体温，出现发热（≥38℃）、乏力、头痛、肌肉酸痛、皮疹、出血倾向，立即就医并主动告知蜱虫叮咬史。



（记者 黄翠林 通讯员 吴佳亮 配图 黄韵诗）

乐享运动 健康同行 健身新风浸润狮城老年生活



近日，石狮市第六届老年人健身节在龟湖公园举办，展示了石狮老年人良好的精神面貌，也是本地老年健身日常化、常态化的真实体现。

如今，规律运动、科学养生已然融入石狮老年人的日常生活，主动锻炼、坚持健身成为银发群体的生活常态，崇尚健康、热爱运动的氛围日渐浓厚。在石狮的公园、社区空地、村居休闲广场，清晨和傍晚随处可见健身的老年人。

年过六旬的陈阿姨，是社区里常年坚持锻炼的健身爱好者。她保持着晨练、傍晚运动的习惯，运动选择也更加丰富。本次老年人健身节中，她参与了木兰武扇、广场舞、柔力球三项节目展演。刚退休时，陈阿姨常有身体疲惫、关节不适等问题。接触健身后，她从简单的广场舞起步，逐步学习木兰武扇、柔力球等项目，每日定时练习、循序渐进。长期规律锻炼，有效改善了身体状态，缓解亚健康

康问题，也让她慢慢爱上运动。如今，她合理安排运动计划，交替开展不同项目练习，还带动邻里一同参与健身，分享实用的锻炼常识。

家住湖滨街道的林大爷，坚持练习太极拳、八段锦已有六年。年轻时长期伏案工作，落下颈椎、腰椎劳损问题。退休后，在市老体协的引导下，他开始练习传统养生健身项目。多年来，不论天气变化，他每日早起练太极、傍晚练习八段锦，从不间断。缓和舒缓的运动，帮助调理身体、疏通筋骨，缓解了长期积攒的身体不适，精神状态明显改善。平日里，他积极参与各类老年健身交流活动，和同伴交流学习、增进交往，在运动中收获健康与友谊。对他而言，每日健身已经成为晚年生活的固定日常，规律运动是维持身体健康的重要方式。

刚满六十周岁的王先生，是老年健走运动的爱好者，也是石狮老年人健身节的常年参与者。多年来，他坚持持杖健走、户外徒步，长期运动养成了良好的身体素质。前不久，他入选福建省老体协代表队，参加全国老年人体育健身大会持杖健走场地接力项目。比赛中，他与队友协作配合，平稳完成赛事，展现了石狮老年人积极进取的精神风貌，助力队伍拿

下团体一等奖。在他看来，日常健走既能增强体质、锤炼耐力，也能走出户外放松心情，健身已经成为生活中不可或缺的部分。

在灵秀镇，一支老年柔力球队颇具人气。这支队伍从最初数人自发组建，发展到如今超百人的规模。队员大多从零开始学习，慢慢熟练动作、培养默契，还先后代表石狮、泉州参与省级老年健身赛事。不少队员表示，长期练习柔力球，不仅能有效改善身体机能，减少慢性病困扰，还能满足他们健身休闲、修身养性、结伴交友的多重需求。

老年健身氛围持续升温，得益于我市对老龄健康事业的稳步推进。近年来，石狮持续完善老年文体服务配套，统筹多方资源，常态化搭建老年健身交流展示平台，升级改造公园、社区健身场地，配备适配老年人的健身器材，保障就近健身需求。依托各级老体协，常态化开设健身公益课堂、技能培训，引导老年人树立科学健身意识，避开养生误区，结合自身情况合理运动，推动安全适度、长期坚持的健身理念普及。当下，主动锻炼、科学养生，已成为石狮老年群体的普遍生活习惯，健康运动的新风尚正持续融入狮城晚年生活。

（记者 刘晓娟 郭雅霞）

我市举办离退休干部专题读书班

本报讯 4月28日，石狮市“狮城秋晖”2026年科级及以上离退休干部树立和践行正确政绩观学习教育读书班在市老干部活动中心举行。本次活动由中共石狮市委老干部局、中共石狮市离退休干部党校联合主办，全市100余名科级及以上离退休干部、各涉老组织专干参加。

本次读书班邀请泉州市委党校原副校长、石狮市委党校名师工作室詹碧英教授作《从习近平在福建的故事领悟新时代正确的政绩观》

专题讲座。讲座围绕“政绩为谁而树、树什么样的政绩、靠什么树政绩”三大核心问题，提炼出“坚守人民至上、坚持务实长远、强化实干担当”的精神实质，为老同志上了一堂生动的理论辅导课。

与会同志专心聆听、认真研讨，现场学习氛围浓厚。市委老干部局有关负责人表示，将持续深化“狮城秋晖”读书班品牌建设，引导广大离退休干部永葆政治本色，为石狮高质量发展贡献银发力量。

（记者 刘晓娟 通讯员 林丽莹）

石狮永春“银龄”共话海丝文旅新篇



本报讯 近日，中共石狮市委老干部局、市老科协、市银发人才总队联合组织“海丝银龄推荐官”赴永春县开展研学交流，以银龄视角互学互鉴、共话发展。

此次活动围绕海丝文化、生态康养、非遗传承主题，选取三大点位沉浸式学习。在大羽村，推荐官们深入了解永春白鹤拳传承脉络，观摩展演并体验技艺；在“十里桃源”，考察生态文旅、人居环境与特色产业，交流乡村振兴经验；在岵山传统村落，了解古村保护、文化活化与四村联合党委机制，建言古镇发展。永春推荐官全程担任文化向导，系统推介本地海丝历史、生态布

局、非遗与文旅发展成效。双方围绕银发人才建设、海丝文化传播、研学品牌打造等深入交流，分享银龄推荐官培育、文化志愿、乡村振兴等实践经验。

石狮“海丝银龄推荐官”代表介绍，此次活动不仅是石狮深化银龄推荐官队伍建设的重要实践，更搭建了两地银发人才桥梁，学习了永春相关先进经验。同时，石狮也将发挥银龄推荐官经验、文化、宣传优势，深耕海丝文化传承、文旅宣传与乡村振兴，以银发力量赋能文旅经济高质量发展，为海丝泉州文化传播贡献智慧。

（记者 刘晓娟 通讯员 陈世武）

石狮市老年教育文化艺术团构建基层文化服务新格局 实现全域覆盖 点亮银龄舞台

文化生活。
记者从石狮市老教委获悉，依托基层老年学校建设基础，在市老教委统筹推进下，我市各镇（街道）纷纷组建老年教育文化艺术团，实现老年文艺组织全域布局。本学期起，全市所有镇（街道）老年教育艺术团已常态化开展教学活动，由市老教委统筹选派专业艺术教师，每月定期开展两次线下授课，系统提升老年学员艺术素养与表演水平。

同时，各艺术团立足本土特色，常态化开展公益展演、文艺下乡等活动，积极搭建老年群体展示交流平台。在2025年“烽火传情 重阳敬老”老年学校专场文艺演出中，各镇办艺术团带来旗袍舞、太极、南音、大合唱等多元节目，充分展现新时代老年人健康向上的精神风貌。同时，多支队伍积极参与市级赛事选拔，湖滨街道、锦尚镇、蚶江镇、灵秀镇等多所老年艺术团入围泉州市第二届老年金秋晚会复赛，湖滨街道

老年艺术团顺利登上市级舞台，擦亮石狮银龄文艺品牌。

以艺术课堂为载体，以舞台实践为延伸，石狮老年学校持续拓展“第二课堂”内涵，推动老年教育从校内学习走向社会服务，并通过艺术团常态化运营，既满足了老年人老有所学、老有所乐的精神需求，也以艺惠民、服务基层，助力基层公共文化建设和让文化养老在狮城落地生根、提质增效。

（记者 刘晓娟）



本报讯 近日，石狮市老年教育工作取得新进展，市、镇（街道）两级老年教育文化艺术团实现全覆盖，基层老年文艺队伍建设不断夯实，以文艺赋能老年教育，丰富群众