

银发舞锦绣 同心绘幸福

昨日,2025年湖里区退休人员八段锦展演活动圆满落幕

晨报记者 陈起鸿 通讯员 邱冰莹

整齐划一的步伐、刚柔并济的动作,一张张神采奕奕的面庞,洋溢着幸福的欢笑……昨日,湖里区青少年校外体育活动中心内气氛热烈,“锦绣生活,幸福湖里”2025年湖里区退休人员八段锦展演活动在此顺利举行。

本次活动由湖里区人力资源和社会保障局、湖里区企业离退休人员社会化服务中心主办,各街道协办,旨在丰富湖里区退休人员的文化生活,践行“全民健身”的健康理念,真正实现退休人员“老有所乐、老有所为”,展现新时代退休人员的矍铄风采和积极面貌。

精彩角逐 10支队伍同台比拼

昨日上午,来自湖里区五个街道的10支参赛队伍齐聚湖里区青少年校外体育活动中心,退休人员身着各色太极服,精神抖擞,蓄势待发。随着悠扬舒缓的音乐响起,展演正式拉开帷幕。



退休人员在比赛中展现精气神。记者叶嘉健摄

只见退休人员配合默契,动作自然连贯,将八段锦“松紧结合、动静相兼”的独特韵味展现得淋漓尽致。赛场之上,既有气定神闲的沉稳演绎,也有力道饱满的精彩展示。值得一提的是,各队不仅在动作规范方面精益求精,更在队形编排、精神面貌上别出心裁,赢得台下观众阵阵掌声与喝彩。

经过一番精彩角逐,湖里街道二队凭借出色表现给评委和观众留下了深刻印象,获得本次比赛金奖。细数参赛的每一支队伍,每一位退休人员都精心准备,在舞台上展现自我风采。

与队友一起捧回金奖,今年58岁的徐建芳赛后和队友合影留念时笑得合不拢嘴。“很高兴能有这样一个展示自我的平台。队

友们今天发挥得非常好!”徐建芳表示,从2023年接触八段锦后,她便深深爱上八段锦,平时持续练习,得益于今年湖里区退服中心送教上门的精准服务,她的水平又上了一个台阶。

送教上门 普惠服务持续拓展

精彩展演的背后,离不开日

常的点滴积累与区域性的普惠服务。据了解,为普及八段锦,引导更多退休人员科学健身,今年10月起,湖里区退服中心组织专业教练,深入各个社区,将20场精心准备的八段锦培训送到居民“家门口”。从基础动作分解到整套动作熟练掌握,这一系列系统而又实用的培训,吸引了退休人员积极参与,也为他们从自学到精进打下了坚实基础。

“长期以来,我们积极搭建多元活动平台,希望让每一位退休人员都能在湖里这片热土上,安享健康、舒心的退休生活。”湖里区退服中心负责人表示。

据悉,2025年以来,湖里区已举办近200场面向退休人员的文体健康活动,内容涵盖文化研学、主题观影、健康讲座、手工制作、文艺汇演等,极大地丰富了退休人员的退休生活。

本次八段锦展演,不仅是一次中华传统养生功法的精彩展示,更是湖里区“老有所养、老有所乐、老有所为”幸福画卷的一个缩影。

眉下小疙瘩两个月内疯长

医生:警惕眼眶皮样囊肿,早发现早治疗

晨报讯(记者 马丽 通讯员 梁尘)上初三时,小董注意到左眉尾下有个小疙瘩,不痛不痒。到了高三,由于课业压力与频繁熬夜,这个小疙瘩在两个月内迅速长大,导致左眉外侧明显隆起、眼皮持续肿胀,甚至干扰阅读。小董赶紧在家长陪同下前往厦门眼科中心就诊。

经泪道、眼眶及眼整形科副主任医师胡继发检查,并结合CT检查结果,最终确诊困扰小董的小疙瘩是“先天性眼眶皮样囊肿”。

“眼眶皮样囊肿是一种常见的先天性良性肿瘤,打从胚胎时

期就已经形成了。”胡继发解释,这种囊肿在幼儿时期就可能被发现,有些人的囊肿长得很慢甚至长期没变化,位置比较深的可能要等到青少年甚至老年阶段才会被察觉。“别看它平时无异样,一旦开始增大,轻则影响面部外观,严重的还会阻碍眼球正常转动,要是囊肿破裂,还会引发眼部红肿、疼痛等问题。”胡继发说。

眼眶皮样囊肿的主要治疗方式为手术切除。胡继发通过眉尾处的小切口,为小董完整摘除了直径约1厘米的囊肿。这个切口藏在眉毛内,几乎不见痕迹,小董的眼球功能也恢复正常了。

“对于眼眶皮样囊肿,临床上,很多家长觉得可以等孩子长大再治,其实这是误区。”胡继发指出,拖延治疗会令囊肿增大,导致手术切口更大,增加术后留疤的风险;若在学业紧张期发作或囊肿破裂引发眼部感染,则会增添更多麻烦。

胡继发特别提醒,眼眶皮样囊肿多在儿童期就可被发现,通常位于眼眶周围,用手就能摸到。家长一旦发现孩子眼眶附近有不明原因的小肿物,务必及时就医,早诊早治,方能避免日后对孩子的健康和生活造成不良影响。

视力模糊竟是肺癌信号

晨报讯(记者 马丽 通讯员 芳草)近日,厦门眼科中心眼底病科在诊治一名水泥厂工人视力下降的病例时,通过细致排查与多学科协作,发现其患有早期肺癌。这一案例再次印证,眼科与全身疾病间有密切关联。

54岁的老李在水泥厂工作,长期接触粉尘且有每天吸烟超过20支的习惯。两周前,他突然出现双眼视力模糊,左右眼视力均降至0.5,在当地医院治疗无果,转至厦门眼科中心。眼底内科龚颂建主任十分警觉,发现老李视力下降的根源可能在眼外。结合老李的职业与吸烟史,他为老李安排了专项血液检测等多种检查,结果提示老李患了

一种罕见眼病——副肿瘤性自身免疫性视网膜病变(pAIR)。

考虑到患者长期暴露在粉尘中,且吸烟,龚颂建建议老李进行肺部深度筛查,通过肺部增强CT与支气管活检,确诊老李患了早期小细胞肺癌。所幸发现及时,老李目前转入肿瘤专科接受治疗,病情处于可控阶段。

龚颂建特别提醒,眼睛的异常变化可能是全身疾病的警报。长期接触粉尘、化学品或吸烟者,若出现不明原因的视力下降、视物变形等情况,应及时排查是否与全身性疾病相关。建议高危职业人群每年进行眼底检查与肺部CT筛查,以便能早发现、早干预。

分类广告

海西晨报面向海峡西岸,发行覆盖全省,厦门、漳州、泉州、龙岩等海峡西岸区域。

刊登声明、公告、启事等

登报热线:5550633、18030270336、5581501 QQ:2890084931
友情提醒:本版提供的信息仅供参考,敬请查明对方相关资料,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。



地址:厦门市政务服务中心3楼A厅2号窗口(电话:5550633)
湖里政务服务中心2楼1号窗口(电话:1802077750)
思明区吕岭路122号报业大厦1楼左侧(电话:18030270336)

<p>声明</p> <p>叶敬长屋坐落于同安区祥平街道过溪村上寮里26号北面,土木结构,占地75平方米左右。与陈德福、叶子谨厝相邻。经本村委会组织村民代表会议讨论通过《该房屋自行拆除灭失,土地交由本人申请宅基地的决定》,已公示30天,并无异议,特此声明。</p> <p>厦门市同安区祥平街道过溪村村委员会</p>	<p>●厦门市思明区斌斌刘通信器材店遗失厦门市思明区市场监督管理局2018年3月6日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码:92350203MA31HE7U40,声明作废。</p> <p>●厦门诚燃胜科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。</p>	<p>●厦门仪多宝创意科技有限公司遗失厦门市思明区市场监督管理局2021年4月16日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码:91350206303221353D,声明作废。</p> <p>●遗失:厦门煜泰和网络科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。</p>	<p>●厦门鑫鑫勇久物业有限公司遗失厦门市思明区市场监督管理局2022年1月13日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码:91350203MA32KMM46M,声明作废。</p> <p>●厦门市楠兴邦装修设计工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。</p>	<p>●厦门市仪程锦电子商务有限公司遗失财务章一枚,声明作废。</p> <p>●遗失声明:厦门哥老馆餐饮有限公司遗失法人章一枚,声明作废。</p> <p>●厦门拾途国际旅行社有限公司遗失餐费结算单,单号:0001070,声明作废。</p> <p>●厦门宝设贸易有限公司遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。</p>	<p>●厦门明发商业广场C2156水电押金票号:2058438 遗失,声明作废。</p> <p>遗失公告</p> <p>登报热线:18030270336 (微信同号)</p>
---	--	---	--	---	--