

巧手制艾锤 敲出“健康曲”

2025年厦门市退休人员幸福课堂活动湖里区专场正式启动

晨报记者 黄晶晶

一把艾锤传温情,一缕艾香润健康。昨日,2025年厦门市退休人员幸福课堂活动湖里区专场正式启动。活动首日,湖里社区与枋湖社区同步开展艾草锤制作与经络敲打课程,近100名退休人员在艾草的清香中感受传统养生智慧,共赴一场“健康之约”。

据悉,2025年厦门市退休人员幸福课堂计划在湖里区举办24场相关活动。活动创新推出包含音乐、健康、运动、应急安全、居家收纳等五大类别的“课程服务菜单”,涵盖9门精品课程。主办方将邀请各领域专家深入社区,将实用知识送到退休人员“家门口”。该活动既能丰富退休人员的精神文化生活,又能实现“长知识、送健康、传欢乐”的多重目标。

“幸福课堂”系列活动由厦门市人力资源和社会保障局指导,厦门市企业离退休人员社会服务中心、湖里区人力资源和社会保障局主办,湖里企业离退休人员社会服务中心协办,海西晨报社承办。



退休人员用自己亲手制作的艾草锤敲打经络。厦门网记者 沈伟斌 摄

制作艾草锤 传承养生技

活动在枋湖社区活动室拉开帷幕,现场的长桌上整齐摆放着棉布、艾绒、木柄等制作材料,空气中弥漫着艾草清香。

“艾草具有温通经络、活血化瘀、祛寒止痛等功效,特别适合日常保健,制作艾草锤可以反复使用。”梧村街道社区卫生服务中心主治医生陈艳的开场讲解瞬间吸

引了在场退休人员的注意。

“布包要捏紧才能让艾草均匀分布”“麻绳缠绕要注意力度均匀”……在陈艳医生的专业指导下,退休人员将木柄插入艾草药包,包裹彩色棉布,缠绕麻绳固定。工作人员穿梭指导,确保退休人员制作艾草锤的每个步骤都精准到位。在欢声笑语中,一个个散发着淡淡药香的艾草锤制作完成了。

62岁的退休人员王女士边仔细调整艾草锤的松紧度边说:“没想到自己也能做出艾草锤,这比买来的更有意义!”

经络敲打课 解锁养生道

随后,陈艳医生带领退休人员开启“经络探索之旅”。“你们知道人身上有多少经络吗?人体共有12条正经、8条奇经……”她以互动问答切入,结合临床案例与

个人经历,针对退休人员常见的健康问题,重点介绍了几个常用穴位对应的功效。例如,用艾草锤适度敲打风池穴可缓解头痛,敲打足三里可调理脾胃,敲打天枢穴有助于改善腹泻,敲打印堂穴可缓解失眠,敲打肾俞穴有助于缓解腰酸等。

陈艳用风趣幽默的语言、生动形象的比喻,结合自己生活中的有趣案例,为退休人员进行讲解,使讲解更加通俗易懂,引得现场的退休人员欢笑连连。

在湖里区的幸福课堂上,中医健康管理师王桂媛同步开展艾草锤制作与经络敲打课程,通过“敲八虚”实操演示,引导在场的退休人员掌握经络敲打要领。

56岁的退休人员朱玉珍感叹:“医生讲课很有意思,现场示范一看就懂,回去自己在家也能敲,这比单纯听讲座更实用!”

此外,主办方还特别设置了防诈骗科普环节,通过视频讲解,提醒退休人员警惕“远程转账”“养老投资”等诈骗,强调“守住健康更要守住钱袋子”的双重保护理念,进一步增强退休人员的防范意识。

世界田径名将参加增殖放流

晨报讯(记者 张雅雯 王悦 通讯员 王晓敏 陈智勇)昨日上午,2025世界田联钻石联赛红星·美凯龙厦门站可持续发展增殖放流主题活动在翔安区荻花洲举行。厦门市体育局、厦门市生态环境局、翔安区政府、万达体育集团等单位代表及多位田径明星参与了此次活动。

活动现场,2025钻石联赛厦门站男子100米冠军辛比尼、

女子铁饼冠军奥尔曼、男子三级跳远冠军斯科特、男子110米栏冠军廷奇、男子百米季军阿祖等与各单位代表携手,将4万条真鲷鱼苗放入荻花洲海域。

“厦门很美,这里有很多公园、植物,一切都让人感觉如此清新洁净。”奥尔曼表示,作为运动员不仅要追求赛场上的卓越,更应关注赛事的可持续发展。

辛比尼也发出倡议:“让我

们一同把保护地球进行到底!”

记者了解到,世界田联钻石联赛始终将可持续发展作为核心办赛理念,今年推出“变废为宝”专项行动,把赛事产生的物料进行二次利用,制作成日用佩戴挎包、钥匙扣,同时邀请田径运动员谢震业和吴艳妮录制可持续发展倡议视频,号召公众加入可持续发展计划。

厦门法院强化知识产权司法保护

去年审理知识产权案件3564件

晨报讯(记者 陈佩珊)日前,厦门市中级人民法院举办2025年知识产权宣传周新闻发布会暨“技术领域人大代表调解工作室”揭牌仪式,通报了《2024年厦门法院知识产权司法保护状况》和《强化知识产权司法保护促推新质生产力发展20项措施》的有关情况,发布了《2024年厦门法院知识产权司法保护典型案例》。

《2024年厦门法院知识产权司法保护典型案例》通报了涉及企业“出海”利益的及时保护、动物品种保护尺度的厘清、技术

秘密的高效保护以及涉人工智能侵权认定等10件典型案例情况。据悉,去年仅厦门市中级人民法院知产庭就有12件次与新质生产力密切相关的案例入选国家级、省级典型案例,其中涉“小红书”数据侵权案入选中国法院50件典型知识产权案例、福建法院参考案例。

《强化知识产权司法保护促推新质生产力发展20项措施》聚焦科技创新主题,围绕知识产权审判突出问题,从10个方面提出20条切实可行的措施。据悉,厦门法院通过“案例

培育—规则提炼—机制构建—治理延伸”四维联动,实现司法保护与产业发展同频共振,为新质生产力发展提供“预防—保护—救济—促进”全链条司法保障。

记者从会上获悉,2024年,厦门法院审理各类知识产权民事、刑事、行政案件3564件,审结3630件,同比分别上升11.72%、12.71%。从审级上看,新收一审案件3414件,同比增长16.08%;新收二审案件150件,同比下降39.76%,矛盾纠纷实质性化解、一次性解决的成效不断凸显。

今日有阵雨 明起降水停歇

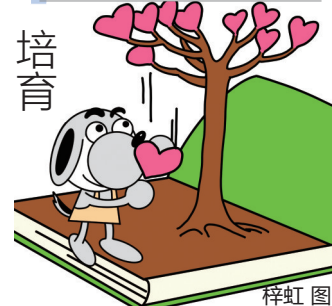
○ 今天
阴天到多云有阵雨,
局部大雨
偏南风2级—3级
20℃~28℃

晨报讯(记者 曾昊然)昨天,冷空气影响减弱,阳光露脸,厦门气温明显回升,午后辖内各地最高气温普遍升至25℃~27℃,厦门本站测得最高气温为25.8℃,比前日升高了6.5℃;夜晨最低气温大多在17℃~19℃,昼夜温差加大。

今天,受冷暖气流交汇影响,预计我市将有阵雨,局部大雨,降水时局地可能伴有雷电、短时大风等强对流天气,朋友们外出请备好雨具,雨天出行要注

意交通安全。从明天起,降水停歇,逐渐转为多云天气。预计到了“五一”假期,雨水又将“返场”。气温方面,未来七天,气温总体较为平稳,最高气温在28℃~30℃、最低气温在19℃~22℃,昼夜温差较大,大家要注意及时增减衣物,以防感冒。

开心果



梓虹图

福建省八闽拍卖行有限责任公司竞价公告

定于2025年5月16日9:30在厦门市公共资源网(网址: <http://120.41.41.16:9101/>)举办:2024年第六批保障房配套商业招租竞价会。起拍价及保证金等详见竞价清单(看样时间:2025年5月8日-9日。交保证金截至2025年5月15日12:00,报名截至2025年5月16日17:00),咨询电话:13950196235,网址: www.xmzyjy.cn、www.bmpaimai.com。

厦门国际商品拍卖有限公司竞价公告

受委托,我司定于2025年5月19日10:00起在中拍平台(网址: <https://paimai.caa123.org.cn>)采用电子竞价方式公开招租:思明南路413号1楼等4处房产公开招租。
看样时间:2025年5月8日-9日(即日起预约看样)
报名及保证金截止时间:2025年5月9日9:00-5月14日17:00
(保证金需在2025年5月14日17:00前到账)
报名地点:厦门市湖里区安岭路999号301A室
咨询电话:0592-5110110、13950005827

投资有风险 入市需谨慎