

# 轻松一点 秒查家门口宝藏托育点

## 思明区“托育服务云地图”正式上线

导报讯(记者 李方芳 通讯员 陈禹)6月12日,由思明区卫生健康局重磅打造的“思明区托育云地图”正式上线。今后,宝爸宝妈们只需动动手指,就能轻松找到家门口的靠谱托育机构,真正实现“带娃无忧,一键可及”。

打开“思明区托育云地图”,系统将基于用户当前位置,自动展示周边所有托育机构的图标,思明区各街道布局

一目了然。双指缩放之间,附近的好园尽在掌握。

更贴心的是,家长可以根据自身需求进行筛选,例如选择“普惠托育”,快速锁定符合条件的机构。点击任意园所图标,即可弹出详情卡片,不仅包含环境实拍图、机构介绍,还附有联系方式、资质、环境、服务等信息一应俱全。

详情页底部设有“一键导航”和“一键拨号”功能。家长

可以提前电话咨询、预约参观,也可以直接导航到园,沉浸式探访。从“找”到“看”再到“去”,全程只需三步:找定位、看详情、约探园。

据悉,该地图覆盖思明区已备案的各类托育机构,信息动态更新,确保真实有效。未来,平台还将持续优化功能,探索更多便民服务场景,真正让托育服务“找得到、看得清、选得对”。



# 中年男人太累,焦虑还是责任超载?



导报记者 林少蓉  
通讯员 陈达捷

倾诉:我是一名中年“油腻男”,儿子上高中,家里上有老下有小,脑子里就像装了一个永远不会关掉的警报器,总是各种紧张焦虑。

我每天凌晨4点多准时醒来。醒了就再也睡不着,脑子里开始“过电影”——项目会不会出问题?儿子这次月考又退步了,能不能考上理想的大学?我妈膝盖疼了一个月,什么时候能回去看看她?老婆工作不稳定,以后养老怎么办?

事情一件接着一件,停不下来,各种压力接踵而至。

白天在公司也是这样。开会的时候,我的胃烧得难受,腿在桌子下一直抖。晚上睡觉前,脑中演绎各种自问自

答的对话。老婆说我太紧张了。可我觉得,换谁来试试,都得紧张。我得养家,得还房贷,得管孩子,得顾老人。我是家里的顶梁柱,我要是松一口气,这个家怎么办?

上个月有几次,我开着车突然觉得喘不上气,心脏跳得特别快,只能把车停在路边。去查了心脏,医生说没毛病。我是不是心理有问题?

厦门市仙岳医院心理治疗师汪燕芳:

能感受到中年之际所面临的种种现实压力——从孩子到老人,从工作到经济,这些事难免会让人陷入烦恼和焦虑的状态。很多像您一样的男性,作为家庭和社会的中流砥柱,都在默默扛着压力,总觉得必须时刻紧绷、不能松懈,说明你们都是责任心很强的人。

另一方面,您提到“开车时突然喘不上气”的情况,可能是身体在发出信号——它提醒您,持续的焦虑和“责任超载”,已经让身体有些吃不消了,所以会产生一系列的身心反应:大脑不断预演最坏的情况,试图控制一切,结果反

而加重了无助和失控感;身体在长时间焦虑情绪的影响下,也会出现心慌、气短、心跳加快等植物神经反应;也许您也会有如果身体出了问题了家该怎么办的担心和焦虑;而“我不能倒”的自我要求,又像一根越来越紧的弦,让您时刻保持紧绷状态……相信您已经觉察到了,焦虑不断地持续、叠加,最后只会带来更多的压力。

为了更好地守护家庭,可以尝试做出以下调整:

首先,学会和“停不下来的念头”共处。如凌晨4点醒来,头脑控制不住地“过电影”时,别命令自己“不许想”。试着把注意力轻轻拉回身体:感受呼吸的节奏、被子的柔软,或者慢慢做几次深呼吸(吸气4秒、屏住2秒、呼气6秒),逐渐让大脑“松绑”。

其次,用“小行动”代替“大焦虑”。每晚花5分钟,写下最担心的两三件事,然后为每件事想一个明天就能做的、非常具体的微小动作。比如:不问“怎么提高孩子成绩”,而是“问问他最近物理掌握得怎

么样”;不是“解决母亲膝盖问题”,而是“周末抽空陪她去医院挂个号”……把虚的担忧,变成可操作的下一步行动。

再者,允许自己“松了一口气”。试试问自己:如果今晚我早睡一小时、周末我休息半天,这个家真的会垮吗?回想过去,您一定也有过暂时放下担子的时刻——也许是一次全家出游,也许是看场球赛入了迷……那些时候,家并没有塌。短暂的休息是为了给自己“充电”并走更远的路。

最后,记住您不是一个人在扛。很多时候,家人比我们想象中更愿意分担,也更需要知道您的真实状态。被理解、被支持本身就能缓解不少压力。

若自行调整后,焦虑或身体不适仍持续出现,请进一步寻求专业心理机构的帮助,这也是对家人负责的重要表现。

有心事,可加“精小卫心灵直通车”微信二维码发送您的问题。



# “跟着我的节奏按压 1、2、3、4……”

导报讯(记者 陈芹 通讯员 洪逸捷)近日夜晚,在厦门某闹市街旁,30岁年轻男子小张(化名)毫无征兆地倒下,脸色发紫,怎么叫都不醒。同行人员赶忙拨打120,调度员郑雯雯快速问清地址、症状,立即派出最近急救小组,并同步开启远程指导。

“他有呼吸吗?”“好像只有一下一下地抽气。”无反应、无正常呼吸(濒死喘息)……郑雯雯初步判定患者是心脏骤停,“救护车已在路上了,我教你怎么做,将患者平放在地板上,双手交叠,掌根放在他胸口正中央快速用力按压,每秒至少两次,跟着我的节奏按压1、2、3、4……”患者同行人员积极配合。

几分钟后,急救小组冲进现场,迅速接手抢救。终于在第三次除颤后,监护仪上出现了令人振奋的波形——心跳恢复了。然而就医途中,患者突然再次心脏停止跳动,急救小组快速实施第二轮电击除颤,患者心跳再次恢复。经过后续治疗,该男子已痊愈出院。

“在这个案例中,最重要的是现场目击者的第一时间出手急救。”厦门120医生表示,4分钟是心脏骤停后黄金抢救时间。

# 分类信息

省级媒体 登报热线:0592-5140200、13859959550

**林木资产拍卖公告**  
受产权人委托,我定于2026年6月30日(星期二)上午9:30,在尤溪县公共资源交易中心第三交易厅公开举行以下标的拍卖:位于尤溪县洋中镇梅峰村坑坑坑洋坑044林班06大班010小班,面积约79亩,044林班06大班020小班,面积约49亩,044林班06大班060小班,面积约91亩,044林班06大班070小班,面积约125亩,总面积约344亩山场用材林,起拍价64.65万元,竞买保证金13万元。本次采用增价拍卖方式,价高者得(设有保底价)。其他未尽事宜详见本次拍卖文件,有意竞买者,请携带有效证件向我司咨询报名。看样时间及交付保证金时间:即日起至2026年6月29日17时止。展示地点:标的物所在地。报名地址:尤溪县城关镇北门路4号2幢203室。看样电话:13646915739 蔡先生。联系电话:18960539383 郑女士。福建省三明市沈东拍卖有限公司 2026年6月15日

**遗失声明**  
兹有厦门市翔安区春江里11组梁水良:春江里37号201室使用人,因使用证遗失,特此声明作废。

**福建省省投拍卖有限公司 拍卖公告**  
【拍卖会1】受委托,我定于2026年6月25日18时在竞拍平台拍卖:武夷山市城市建设投资有限公司非转经营中心位于武夷山市五九北路29号-1等31处店面、摊位、房屋、点位的租赁权。  
【拍卖会2】受委托,我定于2026年6月26日10时在竞拍平台拍卖:武夷山市星村镇九曲路20-21号01店面、02店面、03店面的3年租赁权。  
保证金汇款及报名截止时间:2026年6月25日18时。标的展示时间及地点:即日起至2026年6月25日止,在标的所在地。报名地址:福建省武夷山市彭祖路6号301室。联系电话:15159999459。  
2026年6月16日

●马启泉遗失叉车证,证号:350821199409113614,声明作废。  
●泉州蓝赢通汽车租赁有限公司不慎遗失公章一枚,编码:35050310040996,现声明作废。

**拍卖公告**  
厦门百宸国际2026春季拍卖会将于2026年6月23日-24日在凤凰艺术品文化保税共享平台进行预展,6月25日举槌开拍。展拍地点:中国(福建)自由贸易试验区厦门片区象兴一路33号之一。联系电话:18250833909。

**公告**  
厦门强英工贸有限公司:本委立案受理申请人刘惠敏、唐万英与你公司的劳动争议案件,现已审理终结。因你公司通过其他方式无法送达,现依法向你公司公告送达本委作出的《裁决书》、《决定书》。限你公司自本公告发布之日起三十日内到本委(厦门市集美区劳动人事争议仲裁委员会)领取上述仲裁文书,逾期即视为送达。  
厦门市集美区劳动人事争议仲裁委员会

**公告**  
厦门芽嘴信息技术有限公司:本委立案受理王晶、吴晨豪、谭雨燕与你公司的劳动争议案件。因你公司通过其他方式无法送达,现依法向你公司公告送达本委作出的《裁决书》、《决定书》、《仲裁告知书》、《举证告知书》、《开庭通知书》(开庭时间:2026年8月5日15:00;开庭地点:厦门市集美区城毅大街1号11楼仲裁庭)、证据副本等。限你公司自本公告发布之日起三十日内到本委(厦门市集美区城毅大街1号11楼)领取上述仲裁文书,逾期即视为送达。特此公告。  
厦门市集美区劳动人事争议仲裁委员会

●兹有坤驰公司闽DDY0155,饶华安岗位服务证不慎遗失,证号039484,声明作废。  
●吴广涛遗失厦门市华侨中学2020届毕业证书,证号:B32026030160,特此声明。

**公告**  
厦门励辉工贸有限公司:本委立案受理蒲生良与你公司的劳动争议案件。因你公司通过其他方式无法送达,现依法向你公司公告送达本委作出的《裁决书》、《举证告知书》、《开庭通知书》(开庭时间:2026年8月4日15:00;开庭地点:厦门市集美区城毅大街1号11楼仲裁庭)、证据副本等。限你公司自本公告发布之日起三十日内到本委(厦门市集美区城毅大街1号11楼)领取上述仲裁文书,逾期即视为送达。特此公告。  
厦门市集美区劳动人事争议仲裁委员会

●福建香农沉香供应链有限公司遗失法人章(王俊),声明作废。  
●闽侯县物业管理协会不慎遗失社会团体法人登记证副本,统一社会信用代码:51350199MJJB672827K,声明作废。

**行政处罚信息信用修复告知书**  
纪智晃(身份证号码:350426\*\*\*\*4050):  
我局对你在海沧区沧林路171号501室楼顶南侧违法建设一案,已审理终结。现依法向你公告送达《行政处罚决定书》(厦政处罚决定书)。自本公告发布之日起30日即视为送达。如不服本处罚决定,可在收到本决定书之日起六十日内,向海沧区人民政府申请行政复议,或者在六个月内直接向集美区人民法院或有管辖权的人民法院提起行政诉讼。  
厦门市海沧区城市管理和综合执法局

●漳州高新区颜厝东珊村乡贤促进会不慎遗失漳州高新区技术产业开发区管委会社会事业管理局2024年06月03日核发的社会团体法人登记证副本,统一社会信用代码:51350696MJB671620A,现声明作废。

**行政处罚决定书**  
纪智晃(身份证号码:350426\*\*\*\*4050):  
我局对你在海沧区沧林路171号501室楼顶南侧违法建设一案,已审理终结。现依法向你公告送达《行政处罚决定书》(厦政处罚决定书)。自本公告发布之日起30日即视为送达。如不服本处罚决定,可在收到本决定书之日起六十日内,向海沧区人民政府申请行政复议,或者在六个月内直接向集美区人民法院或有管辖权的人民法院提起行政诉讼。  
厦门市海沧区城市管理和综合执法局

●邵武市熙春公馆小区业主委员会不慎遗失银行开户许可证一份(核准号:J4012001073201 编号391002091022 开户银行:中国农业银行股份有限公司邵武市支行 账号:13920101040018106),声明作废。

地址1:厦门市思明区厦禾路820号帝豪大厦2006宜歌文化  
地址2:漳州市龙文区水仙大街100号行政服务中心二楼A216窗口  
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。 投资有风险,入市需谨慎

