育儿经

在育儿的过程中，家长就像在升级“打怪”，虽晋级不断但仍有更多的挑战在后头。面对接踵而至的困惑、难题，你是请教老师、专家，还是老一辈？或是翻开育儿书籍捞一捞有用的知识点？然而，也有部分家长在和孩子斗智斗勇的过程中，摸索出一些靠谱的育儿智慧“锦囊”，快来收下这些干货吧。

趣味研学记
最好的陪伴在路上

分享嘉宾：
王雅婧（小诺妈妈）
嘉宾职业：
老师
推荐幼儿园：
晋江市实验幼儿园嘉天下分园

暑假来了，一场场令孩子们期待的亲子旅行提上了日程。带孩子怎么玩才尽兴？如何策划一场难忘的旅行呢？来自晋江市实验幼儿园的小诺妈妈王雅婧就陪两个孩子度过了许多美好的旅途时光。卷起裤腿捕虾捉蟹、品尝泥土包鸡的美味、探寻古法造纸的秘密、当茶农体验采茶制茶的乐趣……一起来看看她和孩子们的趣味研学记吧。

赶海抓蟹 解锁多种玩法

“都说大自然是最好的游乐场。每到周末或是假期，我总会带着孩子用另一种方式去‘学习’。树木、花鸟、田野、星空、海洋都能成为我们‘学习’的教具，通过它们打开孩子的五感，去看、去听、去摸、去尝……”王雅婧分享道，就拿赶海抓蟹这一有趣的体验来说吧，他们不管严寒还是酷暑，晴天还是雨天，孩子们一到海边便卷起裤腿追逐海浪，赤脚踩在柔软的沙滩上，聆听海浪拍打着礁石的巨响，体验赶海捕虾捉蟹的乐趣，感受生态海岸的神秘。

光是抓蟹，他们就解锁了N种玩法，在晴天或在雨天，在滩涂边、礁石上、沙滩里或是小河中。“每一次去都基于上次的经验，带着问题思考下一次的解决方案，比如‘海边抓蟹需要带什么装备？’‘雨天的螃蟹和晴天的螃蟹有什么不同？会抓不到螃蟹，还是会更多呢？这让每一次的研学之旅都更有计划和目的性。”王雅婧说道，经过了第一次、第二次、第三次、第N次的不断总结，他们的抓蟹技能不断地提升。

比如，在抓蟹的过程中，他们认识了一大一小钳子的招潮蟹，喜欢借别人房子住的寄居蟹，跑得很慢喜欢装死的豆形拳蟹，喜欢躲在石头底下、石头缝里跑得贼快的石蟹。“尽管穿着极不方便的雨衣，也曾被螃蟹的大钳子夹到哇哇大叫，但通过团队合作和坚持不懈，最后收获了满满一桶的小石蟹。”王雅婧说道，在抓蟹识蟹的过程中，孩子们的抓蟹技能不断精进，同时也感受到了抓螃蟹不仅是一种游戏，更是一种毅力和合作的挑战，孩子们脸上的笑容证实了一切。

畅玩大自然 培养孩子感知力

记者了解到，除了赶海抓蟹的趣味体验外，他们还有丰富的亲子旅行经历。比如，去海边认识紫菜的一生，了解沙土的秘密，品尝泥土包鸡的美味，采摘薄荷制作薄荷膏驱虫，探寻古法造纸的秘密，制作篱笆、垒过围墙保护小树苗，了解蚕丝的秘密制作脊椎枕，到茶山当茶农、体验采茶制茶乐趣……

在王雅婧看来，相比知识，感知力的培养才是孩童阶段最需要注入的能力。“只有当感官被激活时，不管他们将来去哪里都会觉得非常有趣。这些从生活中带来的鲜活刺激，最容易激发孩子好奇心，本质上就是在联系孩子整合新信息的能力。更重要的是，在大自然中，无论大人还是孩子，感官都更容易被开启。当五感‘打开’时，你会发现，生命与生活里有非常美好的事物一直在你身边，世界原来如此有趣。”王雅婧分享道。

宝妈干货分享

两千多年前的泗水河畔，孔子和他的学生趁着春光出游，在天地大课堂修身养性、增进学识，成为研学旅行最早的诗篇。都说陪伴是最长情的告白，怎么让陪伴更有意义是我一直在思考的问题。初为人母，我也是在不断的跌跌撞撞中成长，不断地学习和提升。带着孩子走出家门，以天地万物为师，以自然为友，在真实的情景体验中获取有温度的知识，真正形成适应未来社会发展的必备品格和关键能力。

我认为，研与学不是简单地走走看看，而是让儿童世界与现实世界建立起自然联系，在实践积累中建立自我认识、自我建构、自我发展。过去，书本是孩子的世界；现在，大自然也是孩子的书本。收拾行囊，我们一起出发，不仅读万卷书，还要行万里路。

亲子健康

“三伏天”话亲子健康
咱厝医生支招养娃诀窍

晋江市医院儿科副主任林利平

“天气这么热，吃个冰激凌降降温！”“在热浪里翻滚，赶紧回家吹空调！”“一点食欲都没有，冰镇西瓜吃起来！”眼下正值“三伏天”，为了对付高温天气，一些不良的生活习惯特别容易导致孩子生病。本期，“亲子健康”采访晋江市医院儿科副主任林利平，为家长分享一些酷暑幼儿保健干货。

少吃冰冷食品 叫外卖需谨慎

林利平告诉记者，进入“三伏天”后，由于天气比较热，有的孩子会出现“空调热”，或者长时间在户外活动容易出现中暑。由于暑假生活节奏较为放松，不少家长会给孩子吃冰激凌、甜品、冰饮等食物，有的孩子出现了肚子痛或者呕吐的情况，甚至引发胃肠炎、慢性咳嗽。

“在炎热的天气里，给孩子吃的食物尽量以清淡为主。因为夏季细菌繁殖得特别快，入口的食物要保证新鲜。比如，隔夜的西瓜就不要吃了，容易引发肚子痛、拉肚子等症状。”林利平建议道，要多给孩子补充温开水，如果孩子不喜欢喝白开水，家长可尝试鲜榨果汁，或者DIY冰糖雪梨汤等甜品。

值得注意的是，天气一热有的家长不想做饭，会出现频叫外卖的情况，但外卖食品的新鲜度、清洁度不好把控。“之前就出现过这种情况，有人叫了水果酸奶外卖，吃下就开始拉肚子。”林利平说道，天气较为炎热，水果切后如果没有及时食用，或者使用的刀具不太卫生，就容易出现问题。

规律生活作息 提高身体免疫力

在生活作息方面，由于正值暑假，不少孩子会出现晚睡晚起的情况。林利平分享道，孩子如果作息不规律，长时间较晚入睡或睡眠质量下降，身体免疫力降低就容易生病。为此，尽管暑期生活较为放松，家长也尽量让孩子养成较好的作息习惯。

此外，一天尽可能安排一个小时的户外运动时间，可选择在傍晚时分，到小区或者附近的公园转转，跳跳绳子、跑跑步。运动期间，可让孩子在背后垫一块湿汗巾，湿了就要及时更换。如果是白天出行，切记给孩子擦儿童防晒霜、穿防晒衣，着装选择轻便、透气、宽松的衣服，减少孩子出现暴汗再进空调房的情况。

小贴士

1. 夏季建议多食用新鲜的蔬菜水果，但也要避免吃太多寒凉食物。如西瓜性凉，不宜贪多，大量食用易伤脾胃。

2. 夏季汗出如雨，可以适当喝些淡盐水补充盐分。同时，家里可以自己制备绿豆汤、酸梅汤等降暑饮品。

3. 室外活动出汗后，应先擦去汗液再开空调。

精彩成长课堂
分享构建和谐家庭干货

本报讯 如何打造良好的亲子关系？如何缓解负面情绪？7月10日，“卓越家庭年中大课”在晋江佰翔世纪酒店举行。本期课程以“看见·梦想·家”为主题，邀请了国内意识管理专家鲁迪予和国内情绪管理专家李冲等两位专业权威导师，进行授课指导，共同讲述如何构建和谐的家庭关系。

课堂上，鲁迪予以“对你来说什么是幸福”引出话题，从家庭教育、亲密关系等话题进行分享。此外，李冲分享了三种快速和谐内心的方法。当天，主办方还邀请到荣获CCTV“中国好校长”的嘉宾曾超，为学员们带来精彩的教育心路分享。

据了解，本场活动由不二意识管理学院主办。共有上千名学员参与此次课堂，他们与国内顶级的疗愈成长导师面对面学习。活动现场，座无虚席，游戏环节趣味十足，授课氛围轻松活跃，学员积极互动，收获满满。

泉州浦西板块新添商业地标 海西时尚中心即将起航

日前，泉州市丰泽区举行2021年招商项目签约仪式，总投资超百亿元的43个项目正式签约落地。在集中签约的18个重大招商项目中，海西时尚中心项目这个商业综合体尤为引人关注。

海西时尚中心毗邻浦西万达广场和浦西时尚央街，总投资超10亿元，总建筑面积5万多㎡，是一个拟建设集商超、餐饮、文化产业中心为一体的大型商业综合体。这将为浦西万达商圈高端商业发展注入新的动力和活力，从而进阶成为泉州市时尚潮流的消费新亮点。

坐享泉州主城核心 巨量商机可期

作为海西时尚中心的一大核心组成部分——中梁嘉沣·星海印，矗立于田安大桥的桥头堡，连接田安大桥、泉州大桥、刺桐大桥三座大桥，坐拥田安路、温陵路、江滨路三条交通主线路，以多维交通路网串联晋江及泉州新老城区，拥有不可复制的地理资源，相信在不久的将来就能成为泉州时尚潮流新地标。

中梁嘉沣·星海印与浦西万达、浦西央街、宝洲街、星光不夜城等遥相呼应，吸纳周围万千流量；直线1.5公里范围内覆盖周边28个小区，约47.1万人，享受近50万固定客流，承接了浦西板块高端消费力（来源于：吉屋网 中梁嘉沣星海印项目介绍http://quanzhou.jiwu.com/news/4432285.html）。

约1300㎡灵活空间铺 “大”有可为

对于商铺投资者来说，关注点无疑在于，其本身空间格局及容量大小能否灵活使用。而中梁嘉沣·星海印，针对多元业态或独立使用区域的需求，规划约5.95米层高，使得采光更优，展示面更大，可适宜于多元业态的经营管理。

空间分割灵活，使用方式多变，超高使用率，让每一寸空间都尽其所用。这些在不同方面都满足了需求者不同需求，自用、租赁两相宜，“大”有可为。

全业态可餐饮经营 享受多维赢利模式

业态权限是否多元，将决定商铺未来价值的增长空间，而业态齐全无疑是商铺创富增值最有力的保障。从这个角度来看，中梁嘉沣·星海印综合体可谓独具优势——全业态经营，预留水、电、排油、烟、空调等设备位置、严格把控技术参数，不论是高端餐饮、高端休闲、零售业、金融业均能在此得到全维度满足，发挥有序、便捷、省心的经营优势，缩短养铺时间。

此外，项目规划公共车位数量充足，无需担忧经营过程中客户泊车问题，轻松为财富加分。所以想要享受多维赢利模式，中梁嘉沣·星海印无疑是一个正确的选择。

中梁嘉沣·星海印
浦西万达旁约1300㎡
灵活空间铺
“大有可为”
Vip品鉴：0595-22197999

本广告为形象广告，向不特定主体发出，为要约邀请，所发布的各项内容为截至2021年8月前的信息，可能与实际存在差异，且可能存在变更，均不作为公司承诺，不作为购房合同附件使用，最终以商品房买卖合同及政府规划为准。本广告制作时间2021年7月12日，有效期截至2021年7月29日前。该项目开发商为泉州梁海房地产开发有限公司，备案名为“泉州中梁·星海印”，推广名为“泉州中梁嘉沣·星海印”，不动产权证书及门牌证最终建筑物备案名称以主管部门审批为准。

购房问答

离职后 何时才可提取住房公积金？

张先生：我去年离职，目前，住房公积金处于离职封存状态。请问什么时候可以提取？

泉州市住房公积金服务热线12329：账户封存原因为“解除劳动关系”，六个月后可在网厅、闽政通App、公众号线上申请离职提取。若原因为其他，封存满6个月后窗口办理离职提取，需带身份证、离职证明原件和四大行一类银行卡。如新单位有缴交公积金可到新工作单位公积金中心办理转入。若还有疑问可拨打0595-12329咨询。

本版由本报记者 张清清 陈青松采写