



沉浸式体验 争做小中医 萌娃开启多彩非遗时光

“白露”时节已到,当下该如何养生?9日晚上,由晋江市妇女联合会、晋江经济报社主办的“我是非遗小中医”主题活动在晋江市博物馆1楼文体旅服务中心顺利举行。活动现场,孩子们了解了传统中医保健常识,亲手自制防流感香囊,开启了一段生动、有趣的研学之旅。



自制防流感香囊

在学习了实用的中医知识后,迎来了孩子们期待的体验环节。在林金图的示范下,孩子们学习了戥子、捣药器、药碾子等工具的使用方法,并一上上前参与了称药、捣药、碾药,并通过“看”“闻”“摸”的方法认识各类药材,切身感受身为一名“小中医”的日常。

随后,孩子们尝试制作中药香囊,将桂枝、藿香、丁香、木香、防风、紫苏、柴胡、苍术、荆芥等九味药材装入纱布袋内,再将纱布袋放入美观的香囊中。据悉,该香囊中的药物可散发出持续的芳香气味,利用其挥发的气味,能够有效预防秋冬季流感,增强机体抗病能力,达到防病保健的作用。

当拿到自己制作的香囊后,孩子们爱不释手。“此次研学活动小朋友们不仅能够领略到中医药与非遗相结合的传统文化魅力,还亲手参与了体验环节,特别有意义。”不少家长点赞此次活动。



学当季保健知识

当晚7时许,报名此次活动的亲子家庭早早地抵达目的地。随后,孩子们纷纷穿上了汉服,戴上了帽子,立即变身“非遗小中医”。家长们则拿起手机开启拍照模式,记录这难忘的一刻。

“大家之前听过哪些中医故事呢?”在互动环节,孩子们举手分享了华佗、李时珍等古代名医的故事,并了解了中医的四诊法以及四大经典著作,包括《神农本草经》《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》。活动现场,主办方特邀易经堂的医生林金图到场,为亲子家庭分享了儿童青少年健康养护的中医方案。

林金图介绍道,小儿常见的病症有偏食厌食、消化不良、腹痛、腹泻、便秘等脾胃病,以及鼻炎、感冒、咳嗽、气管等肺系病,并为家长们分享了不同病症对应的食疗方及推拿手法。比如,当出现感冒流涕等症时,可煮小葱豆腐汤、百合鸭梨陈皮水等服用。记者看到,家长们时而认真听讲,时而举起手跟着医生学习推拿手法。

家长声音

苏宸妈妈:这个活动的体验环节设置得很不错,孩子身穿汉服体验了一回“小中医”,我们拍了一些照片做纪念。当天,孩子最期待的是自制防流感香囊的环节。

陈韵宇妈妈:这个活动挺好的,小朋友在参与的过程中特别开心。其中,上台体验中医器具的环节孩子非常喜欢,捣药、称药、碾药他都一一体验了一番,从中感受中医药与非遗相结合的文化魅力。

丁晞宜妈妈:参加这个活动,除了能够让孩子认识传统的中医药经典巨著,还能从中学到中医方面的保健知识。同时,孩子也在体验环节认识了中医器具。一回到家,她便拿着自己制作的香囊放到房间里,她说香囊不但能驱蚊,还有助于睡眠。

亲子健康

白露节气话保健 做好这几点孩子少生病

俗话说:“过了白露节,夜寒日里热。”可以明显感觉到,炎热的夏季已经过去,凉爽的秋天悄然而至。在昼夜温差较大的时节,如何在日常生活中预防感冒、咳嗽等症状呢?

多吃润燥食物

当下,天气渐凉,秋燥渐显。此时,孩子适宜多吃些白色的食物以养肺润燥,如山药、莲藕、银耳、百合、莲子、梨等。比如,可尝试银耳的多种煮法,给孩子多变的味蕾体验。银耳炖雪梨可以降内热,银耳百合羹可缓解口鼻干燥、大便秘结、咽喉不适,此外,银耳也可以搭配紫薯、南瓜等,口感糯滑,营养价值丰富。

平日里,孩子也要多补充水分,多喝白开水、豆浆、牛奶等饮料以养阴润燥。此外,还可以多吃新鲜的蔬菜、水果等,适当增加富含蛋白质的食物,有助于增强孩子的免疫力。值得一提的是,当季切记不吃或少吃冰镇食物,以免影响孩子的消化功能,引发秋季腹泻等问题。

保持充足的睡眠

“白露”是秋天的第三个节气,夜间的凉意一天比一天明显。为此,建议家长将家里的凉席换成舒适、透气的纯棉床单。孩子入睡期间,尽量不长时间使用空调,如开风扇尽量避免对着人直吹。除此之外,建议家长为孩子适当的运动,以提高孩子身体的免疫力,也有助于晚上更好地入睡。在进行户外活动时,注意选择适宜的运动方式,遵循缓慢预热、适度锻炼的原则。

除了保持充足的睡眠时间外,家长还可以利用孩子放学的空当或周末闲暇时光,带孩子到户外进行适当的运动,以提高孩子身体的免疫力,也有助于晚上更好地入睡。在进行户外活动时,注意选择适宜的运动方式,遵循缓慢预热、适度锻炼的原则。

预防流行性疾病

“白露”一过,昼夜温差持续加大,气候渐渐变得干燥,免疫力较低的孩子容易出现一些季节性的疾病,比如,秋季腹泻、呼吸道疾病等。

据悉,秋季是小儿腹泻的高发季节,主要有感冒、呕吐、腹泻三大特征。如孩子出现以上症状,家长应预防其脱水,并及时将孩子送往医院就诊。此外,当季注意预防呼吸道疾病,如发烧、咳嗽、支气管炎等。

值得一提的是,当季空气中的湿度下降,人体容易出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便秘结、皮肤干裂等症状,严重者会出现由于干燥导致的鼻腔出血。为此,当季要注意滋阴润肺,以防秋燥伤人。

食谱推荐

北杏炖雪梨

做法:用北杏10克,雪梨一个,白糖30克,清水半碗,置炖盅隔水炖一小时,饮汤食雪梨。

功效:有化痰止咳、清热生津、润肺平喘的功效。民间常用以治疗秋冬燥咳,慢性支气管炎干咳、口干、咽痛、肠燥便秘等症。

桂圆红枣莲子粥

做法:准备桂圆干、红枣、莲子、糯米、冰糖,将以上材料洗净后,红枣去核、莲子去芯浸泡1小时,然后全部材料放入煲中,加入足量水,大火煮沸后转小火,熬至粥成加入冰糖调味即可。

功效:健脾养心安神,适合夏秋之交脾胃受损,或血虚、失眠多梦之人。

五彩驿站

看,咱厝萌娃花样表达爱

在一年一度的教师节来临之际,咱厝各大幼儿园开展了丰富多彩的节日主题活动,鼓励孩子们用自己的方式表达对老师的爱和祝福。自制红枣姜茶包、开展角色扮演活动、制作花束等小手工……一起来看看精彩的花絮!

晋江市第二实验幼儿园 开展感恩师恩主题活动

在教师节来临之际,晋江市第二实验幼儿园开展了以“温馨有爱,感恩师恩”为主题的系列教师节活动。可爱的孩子们用自己的方式,表达对老师的喜爱和祝福。

瞧,该园大班段的孩子们个个脚足了劲,或变身“小老师”,体验老师的一日生活,玩游戏、讲故事、扎辫子、擦桌子,甚至拿起相机记录“小朋友们”的精彩瞬间;有的孩子变身“小中医”,自制红枣姜茶包、养生足浴包等;除此之外,还有的孩子化身“老师的小帮手”,帮忙擦桌子、整理书本,为老师整理办公室。

此次主题,孩子们都在实际行动中,学会了表达对教师及他人的爱。瞧,小班段的孩子或用自己稚嫩的小手,制作出各种各样的礼物送给老师;或用自己饱含热情的声音,祝老师们教师节快乐;该园莲屿园区小一班、小二班、小二班的小朋友拥抱老师、亲亲老师,还送了老师们一朵亮晶晶的小红花。



晋江市第四实验幼儿园 孩子们在实践中表达爱

在教师节来临之际,晋江市第四实验幼儿园开展了一系列主题活动。首先,在老师的讲解下了解教师节的由来和含义。接着,孩子们围绕“我想采访的问题”进行讨论,并当起了“小小记者”,对幼儿园各岗位的人员进行采访,了解老师日常工作的辛苦付出,最后以绘画的形式记录采访内容。

除此之外,还开展了系列以“爱”为主题的活动,比如爱的抱抱、爱在行动、爱的礼物等。孩子们用一双双双手勾

晋江市艺术实验幼儿园 萌娃们声声祝福暖心田

“我的老师是最棒的!我要为她打Call!”“我爱我的老师,我最喜欢我的老师了。”近日,晋江市艺术实验幼儿园的小萌娃们用自己的行动,为老师准备了一份节日小礼物,让辛勤的老师们在这个节日里过得更“甜蜜”。

瞧,该园大一班的孩子们为老师画出属于他们的自画像,用手中的画笔画出眼中老师最美的样子;大二班的孩子们则用自己的巧手制作了漂亮

青阳街道中心幼儿园 用巧手制作爱的礼物

近日,为了让孩子们了解教师节,懂得老师们的爱和辛苦,青阳街道中心幼儿园各年段的老师依据孩子的年龄特点和能力,通过生动的视频、图片让孩子们认识教师节,了解教师的工作,鼓励孩子们用自己喜欢的方式表现爱、表达爱。

瞧,孩子们用自己的巧手亲手为老师制作爱的礼物,把对老师的爱化作力所能及的行动。一张张贺卡、一朵朵小

花、一个个笔筒……装满了孩子们深深的祝福,承载着孩子们满满的爱,在他们心中,对老师的爱简单且真挚。

活动现场,孩子们将亲手制作的礼物送给园长、老师、厨房阿姨、保安叔叔,感谢他们的辛勤教导和健康呵护。除此之外,孩子们还用稚嫩的歌声,将最真挚的祝福送给可敬可爱的老师,谢谢老师出现在他们的童年里。

晋江经济报亲子驿站

陪孩子遇见更美童年

指导单位:晋江市妇女联合会 主办单位:晋江经济报社

晋江经济报亲子驿站 实践基地

—— 中国品牌之都·亲子推荐品牌 ——



利讯集团·BOOGIE BEAR卜吉熊中国区全品类独家运营商
中国区全品类授权合作,咨询热线: 400-127-6888
© 2007, 2021 BOOGIE BEAR BRAND CO., LIMITED



安泰地址: 晋江SM、安泰天街62# 电话: 0595-85018666
百宏地址: 晋江百宏御景天下17# 电话: 0595-82007666

绘本阅读

林芮澄小朋友分享 《玩具们哪儿去啦》



为跟咱厝的小朋友进行互动,“绘本阅读”栏目全新改版啦! 本栏目每周都将分享一位宝贝的绘本阅读花絮,如果你家宝贝喜欢阅读,甚至喜欢讲述自己喜爱的故事,就来加入我们吧! 家长可以用手机拍摄孩子精彩的阅读过程,发送至“晋江经济报亲子驿站”后台,我们将选取优秀作品刊发。

本期绘本:《玩具们哪儿去啦》
绘本介绍:这是一本关于养成做事不马虎好习惯的绘本。故事中,小喵玩了玩具之后总是不把玩具送回家,玩的时候也是三心二意。就在这个时候,玩具们想到了一个好办法,它们决定集体离家出走。后来,小喵意识到自己的错误行为,开始认真地做好每一件事。大家猜故事的结尾是怎么样的呢? 没错,神奇的事情发生了,玩具们又回来了。这个故事告诉小朋友们,平时要养成整理玩具的好习惯。快快扫描下方二维码,来听听我讲的这个故事吧!

讲述人:林芮澄
所在幼儿园:池店镇桥南中心幼儿园
互动墙:大家好,我是芮澄小朋友,来自桥南中心幼儿园大六班。我是一个活泼可爱的小女生,平时喜欢画画、唱歌、做手工。我还喜欢科学探索,对太阳系八大行星和太阳系之外的宇宙充满了好奇。小朋友们,你们知道太阳现在多大年纪了吗?

投稿须知

请家长将原视频发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台,并附上孩子的姓名、所在幼儿园、绘本名称、绘本简介、孩子生活照原图及联系方式。

