

# “中国移动杯”萌娃才艺秀 投票即将开启



备受瞩目的“中国移动杯”萌娃才艺秀活动即将进入投票环节，还没报名的小伙伴，请抓紧最后时间，报名时间截至10月19日下午5时，报名热线：13506091976。本次活动报名简单又方便，家长只需把相关才艺视频发送到邮箱 502331211@qq.com 即可。

此次投票由中国移动晋江分公司联合举办，旨在为广大儿童提供一个展示自我、发挥才艺的舞台，目前已吸引了众多家庭和孩子的热情参与。

微舞星艺术团、晋江市三颗树文化传播、缪思琴行、晋江清扬艺术中心、和拳天下古筝培训等多家培训机构。这些机构涵盖钢琴、古筝、舞蹈、语言艺术、武术等多个领域。不少培训机构负责人表示，自活动启动以来，他们便积极响应，鼓励旗下学员报名参加，希望通过才艺赛，锻炼学员的才艺技能。

微舞星艺术团的相关负责人表示，“‘中国移动杯’萌娃才艺秀活动为孩子们搭建了一个展示自我、放飞梦想的舞台。孩子们在准备和表演的过程中，不仅提升了自己的艺术修养，还学会了面对挑战、克服困难。这样的经历对他们们的成长来说，无疑是一笔宝贵的财富。”

“中国移动杯”萌娃才艺秀活动不仅是一场才艺的较量，更是一次成长的见证。我们期待着在投票阶段，每一位参赛选手都能收获来自四面八方的支持与鼓励，无论结果如何，都能在这段经历中学会坚持与勇敢，为自己的童年留下一段难忘的记忆。

## 活动详情

- 报名时间:**9月23日—10月19日
- 报名年龄:**4—15岁
- 报名对象:**只要有才艺的小朋友均可(唱歌、跳舞、朗诵、声乐、演讲、走秀、武术、相声、模特、杂技、跆拳道等不限)。
- 报名方式:**视频格式为MP4,时长在3分钟以内(横屏录制),要求内容健康向上,声音和画面清晰可辨、剪辑流畅,可根据内容适当加字幕。另外,来稿请附上个人简介、家长或老师的成长寄语(以Word文档形式)、小朋友个人生活照、家庭亲子照(以JPG格式),以及家长的联系电话。作品以附件形式发送至邮箱502331211@qq.com,邮件主题格式为:【少儿才艺秀】小朋友姓名+学校。
- 报名咨询电话:**13506091976
- 评选方式:**投票。
- 评选方法:**家长提交的视频将由主办方上传到中国移动高清电视平台,届时由广大市民通过中国移动高清电视平台投票,投票比重占100%。
- 奖项设置:**
  - 一等奖:幼儿组1名,奖价值1000元奖品;少儿组1名,可获得价值1000元奖品
  - 二等奖:幼儿组2名,各奖价值500元奖品;少儿组2名,各奖价值500元奖品
  - 三等奖:幼儿组3名,各奖价值300元奖品;少儿组3名,各奖价值300元奖品
  - 优秀奖:幼儿组15名,各奖价值100元奖品;少儿组15名,各奖价值100元奖品
  - 参与奖:各奖一份精美玩具

# 童心绘非遗 巧手制漆扇



为了培养孩子的动手能力、创造力,近日,晋江经济报亲子驿站在长富牛奶(安海馆)开展一场“童心绘非遗 巧手制漆扇”的亲子活动,吸引了不少亲子家庭参与。活动现场,长富牛奶工作人员为孩子们详细介绍了漆扇的相关知识,如制作工艺及文化意义。工作人员通过生动的讲解和现场

演示,让孩子们了解到漆扇作为中国传统手工艺品的独特魅力,激发了他们动手制作的兴趣和热情。接着,工作人员向小朋友们介绍了漆扇的制作方法,并详细演示了不同漆扇入水方式会形成不同的漆纹。随后,小朋友在家长的陪伴下,开始了期待已久的漆扇制作环节。他们先将漂漆滴入七分满的清

## 家长感言

**林姿卓的家长:**这次活动,让我有机会与孩子一起度过一段美好的时光,当看到孩子手捧着自己亲手制作的漆扇时,那份自豪和喜悦之情溢于言表,感到非常开心。  
**黄铭昊的家长:**这次活动不仅为孩子们提供了一个展示自我、锻炼能力的平台,也让他们在传统文化的熏陶下,感受到了动手实践的的乐趣和成就感。

水盆中,利用水的张力,轻吹气或用竹签小心挑动,让漂漆在水面上形成美丽的图案。接着,小朋友手握准备好的小扇,或左右晃动扇柄,让色彩在扇面留下一道道类似于河流、丝绸流动的痕迹;或慢慢旋转扇柄,绘出颜色分明、中央留白的惊艳图案。孩子们充分发挥自己的想象力和创造力,制作出了一幅幅独一无二的漆扇作品。有的作品清新淡雅,宛如江南水乡的小桥流水;有的作品艳丽夺目,犹如盛夏时节的繁花似锦。每一把漆扇都蕴含着孩子们的创意和心血,也展示了他们对美的追求和对创造的热爱。



活动现场,长富牛奶工作人员为每个小朋友送上一份牛奶伴手礼。小朋友带着伴手礼开开心心地回家。不少家长表示,这次活动开展得很不错,现场既有制作漆扇的环节,又有才艺展示等。

## 本期聚焦

# 飞盘锻炼谨防运动损伤

接盘、传盘、跑位、拦截、躲闪、达阵,对阵双方不断调整战术,灵活跑位,在奔跑与跳跃中充分展现了青春和活力。近两年,飞盘运动通过社交媒体传播爆火,一时间成为较为流行的运动项目。不过在享受运动乐趣的同时,也要注意潜在的一些运动损伤。飞盘运动有哪些潜在的健康风险,本期我们一起关注。

**飞盘运动受欢迎**  
“飞盘运动不允许身体对抗,对女生来说相对‘友好’,而且可以男女混合组队参赛。飞盘运动集篮球、足球、橄榄球的规则于一体,玩起来比较有趣,所以突然火爆起来也不奇怪。”飞盘爱好者小黑告诉记者,这是飞盘简单易懂、零门槛的特点决定的。  
读者小陈告诉记者,她早在两年前就被飞盘运动所吸引并彻底“入坑”。如今,她不光自己玩飞盘,还把飞盘带到了课堂上。大学毕业后,她成为了一名体育教师,在学校教授户外体育课程,飞盘成了她课上备受同学们喜爱的一项运动。“课上,学生的反馈很不错,参与的积极性挺高。”小陈说。  
据介绍,飞盘是一项无身体接触的团体性竞技运动,参赛选手不仅要具备良好的体能、灵活的身手,还要具备敏锐的判断力和高超的控盘技巧,比赛极具观赏性。这项运动没有场上裁判,出现分歧后,需要双方队员通过互相沟通来解决争议,这种对规则自我约束的“飞盘精神”,是团队飞盘的内在核心。

**警惕潜在的健康风险**  
“近年来,飞盘、骑行、滑板这些时尚运动项目,掀起了一股户外运动热,也吸引很多人参与。然而,运动损伤也频频发生。”晋江市中医院急诊科提醒:不少人认为飞盘运动的身体接触较少,损伤一定也很少,但事实并非如此。飞盘运动有大量跑跳、急刹急停、变向等动作,每个参与者都面临着一定的受伤风险。尤其是不熟悉这项运动的新手,由于缺乏运动经验和防范意识,更易受伤。  
据悉,运动损伤中最常见的为扭伤,诸如膝关节扭伤、踝关节扭伤、腰部扭伤等。此外,还有一些磕碰伤,多发生在膝关节、肩关节等部位。运动时如果出现轻微擦伤、扭伤情况,可自行处理。简单清理消毒后,可服用对症的消肿止痛药物。如果出现踝关节扭伤等,需要及时冰敷,减少出血和肿痛症状。若出现类似骨折等较严重情况,则需在临时固定等处理后马上就医。

# 赶走秋燥 甜润暖心 深秋“温润甜点”推荐

秋季水果营养好处多,食用要注意。本期,我们将为大家推荐一些秋季的“宝藏甜点”水果,特别解说不同吃法、适宜人群、注意事项,一起来学习一下吧!

**秋梨有生吃熟吃之分**  
晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科医生陈巧丽介绍,关于秋梨的吃法主要分为两大类:生吃和熟吃。生梨性味偏于寒凉润利,生吃梨更偏重于清肺中燥热,对于其他脏腑之热也有一定的清泄功效。生吃梨可以缓解由秋燥侵犯上呼吸道引起的一系列症状,如咽喉痒痛、嘶哑、口臭干痒,以及便秘、小便发黄等症。对于秋燥便秘者及结肠病患者,应连皮服用,因梨皮中含有较多纤维素和果胶,可促进肠蠕动,促进肠胃消化功能。  
熟梨性味平和,滋阴润肺止咳的效果更好。对于燥咳者,宜将梨煮着吃或者蒸着吃。平时秋季家庭保健,建议以吃熟梨为主,如冰糖煮梨汁。“多食梨易动脾”,故脾胃虚寒、四肢发冷及腹泻者应少吃或煮熟再吃。病人、小孩及孕产妇应少吃梨,或在煮熟后适当吃些即可。若是由于外感风寒或本身阳气不足引起的咳嗽,一般不建议吃梨尤其是生梨,以免寒凉伤肺的同时还会生寒痰。梨的含糖量偏高,糖尿病患者和妊娠期血糖偏高的孕妇慎食。  
**葡萄不宜与牛奶同食**  
陈巧丽介绍,葡萄味甘、酸,性平,入肺、脾、肾三经,具有补气血、舒筋络、利小便的功效。葡萄除含有糖类、多种维生素、矿物质及微量元素外,还含有总黄酮、多酚类物质、白藜芦醇、原花青素等多种活性成分。现代研究表明,这些活性成分具有抗肿瘤、抗氧化、清除自由基的作用。



晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科医生陈巧丽

从中医学角度看,阴虚内热、胃肠实热或痰热内蕴者慎服葡萄;葡萄含糖量较高,糖尿病患者和妊娠期血糖偏高的孕妇慎食;葡萄不宜与牛奶同食,葡萄中含有丹宁类物质,会影响蛋白质吸收和利用,最好间隔一段时间;葡萄中含有丰富的果糖和有机酸,食用后建议及时漱口,以防腐蚀牙齿或造成龋齿。  
**橘子好吃不宜空腹食用**  
“橘子一身都是宝,从里到外都是药,橘皮、橘络、橘核、橘肉,甚至连橘叶都有重要作用。”陈巧丽介绍,橘肉开胃理气、止咳润肺,对治疗胸膈痞结、呕逆、消渴等有益。橘络通络理气、化痰活血,对于经气滞、久咳胸膈、咳中带血、伤酒口渴等病症都适合服用。橘子皮有陈皮和青皮之分。陈皮为成熟果实的果皮,而青皮为干燥幼果或未成熟果实的果皮。陈皮性温,味辛苦,入脾、肺经,具有理气、调中、燥湿、化痰的功效,常用于治疗胸腹胀满、不思饮食、呕吐酸水、咳嗽痰多等症,亦可解鱼、蟹毒。青皮性微温,味苦辛,入肝、胆经,具有疏肝破气、散结消痰的功效,常用于治疗胸胁胃脘疼痛、疝气、食积、乳肿、乳核、久疔瘰疬等症。橘核可以理气止痛,消积散毒。治疝气、睾丸肿痛、乳痛、腰痛、膀胱气痛。橘叶可以疏肝行气,化痰消积,治胁痛。  
风寒咳嗽及有痰者不宜吃橘子;橘子不宜多吃,每天食用1-3个为佳;空腹不要食用橘子,会损伤胃消化造成负担;橘子不能与牛奶共同食用,会引起腹痛、腹胀、腹泻等。

# 安海镇淑惠中心幼儿园 开展重阳节系列活动



为了让幼儿了解中华民族的传统美德,培养幼儿尊老、爱老、敬老的优秀品质,日前,安海镇淑惠中心幼儿园开展重阳节系列活动。当天,淑惠中心幼儿园关工委许形体爷爷向小朋友讲述故事《后杨相国的传说——老鼠啃石磨》,大班段的孩子为爷爷奶奶们带来歌唱表演《中华孝道》,孩子们用五彩的颜料手绘重阳节帆布包送给爷爷奶奶等。  
据悉,该园通过开展重阳节主题活动,在孩子们内心深处种下一颗懂得珍惜、理解关爱、学会感恩的种子,也希望这颗种子茁壮成长成为“爱与感恩”的大树。

# 东石镇金山中心幼儿园 开展研学之旅



为了深入挖掘家乡特色,增强孩子们对传统文化的了解,构建有教育价值的课程,日前,东石镇金山中心幼儿园组织中一班的幼儿参观了东石镇潘山村艺达木雕厂和华艺木雕厂,了解木雕艺术的精湛技艺和丰富的文化内涵。  
当天,小朋友带着兴奋与好奇踏入艺达木雕厂,仿佛进入了一个神秘的艺术殿堂。小朋友看着厅内各种各样的木雕,认真聆听工作人员的介绍,对木雕的悠久历史、木雕制作的工具及木雕艺术传承人有了初步的了解。  
在工作人员的带领下,小朋友参观了木雕的制作过程。从选材、设计、雕刻到打磨,每一个环节都让他们大开眼界。此次活动不仅是一次富有教育意义的尝试,更是一次让小朋友领略传统艺术之美的盛宴。

# 健康

## 警惕登革热 妙招报你知

登革热,是一种由登革病毒引起的急性传染病,通过伊蚊叮咬传播,主要症状包括突发高烧(体温可达39℃以上)、剧烈头痛、全身关节痛、肌肉酸痛、皮疹以及出血倾向等,严重病例可能出现休克、多器官衰竭甚至死亡。记者从晋江疾控获悉,秋季是我省登革热高发季节,如何做好居家防蚊灭蚊远离登革热,也成为大家关注的焦点。

## 秋日须警惕蚊子“宠幸”

登革热的主要传播媒介为白纹伊蚊。白纹伊蚊隶属双翅目蚊科伊蚊属昆虫,俗称“花蚊子”“亚洲虎蚊”,生活史包括卵、幼虫、蛹和成虫4个虫期,其中卵、幼虫和蛹都在水中生长发育。成蚊活动高峰通常出现在早晨日出前1—2小时和傍晚日落前2—3小时。  
如果怀疑自己得了登革热该怎么办?晋江疾控相关负责人介绍,登革热的典型症状是“高热三痛三红”+皮疹。如果发病前2周内,曾经在东南亚、南亚、拉丁美洲等正处于登革热流行地区逗留,或者所在地周边范围内已经有登革热发生,出现登革热症状后应尽快到医院就诊,并且主动说明旅居史。

## 居家做好防蚊灭蚊

首先,要清除滋生地。做好居家卫生,及时清除垃圾和卫生死角,做好翻盆倒罐,清理住家及周围各类无积水。家中如有养水生植物应3到5天彻底换水一次,住家及周围景观水体,可放养观赏鱼或本地种类食蚊鱼,或直接喷洒在衣服上。  
其次,做好个人防护。居家可安装纱门、纱窗防止室外白纹伊蚊侵入室内。已进入室内的白纹伊蚊,可使用蚊帐、电蚊拍等工具有效隔离或杀灭。外出活动时尽量穿长袖长裤,减少暴露,避免蚊虫叮咬。必要时使用蚊香驱避剂,按照说明书的使用方法涂抹于裸露皮肤,或直接喷洒在衣服上。  
此外,还可以合理使用化学防治。居家可使用蚊香、电热蚊香液(片),杀虫气雾剂等杀灭室内成蚊,使用过程中应注意安全。家中有老人、婴幼儿等体质较弱或呼吸疾病患者的家庭,尽量不使用。  
需要提醒的是,通过清理积水、消灭成蚊和使用防蚊产品等预防措施,我们可以有效预防登革热的发生,如出现发热、肌肉痛、皮疹等症状,应立即就医治疗,同时告知医生旅居史。