

亲子驿站

欢乐拔胡萝卜 亲近大自然



“拔萝卜，拔萝卜，嘿哟嘿哟拔萝卜……”这首欢快的童谣，近日，在东石梓源农场的上空欢快回荡。在阳光明媚的周末，一群晋江经济报亲子驿站的萌娃在家长的陪伴下，参观胡萝卜基地，开启了一场胡萝卜的探秘之旅。

一抵达胡萝卜基地，萌娃们就被眼前大片绿油油的胡萝卜田吸引，兴奋得欢呼雀跃。在晋江市梓源农业发展有限公司工作人员的带领下，大家首先走进了胡萝卜产业展馆。

为了让萌娃们轻松理解，工作人员用最浅显易懂的语言介绍道：“小朋友们，胡萝卜可不只有橙色！还有紫色、黄色和白色呢。”说着，工作人员播放关于胡萝卜知识的科普短片，让小朋友观看。“紫色胡萝卜含有花青素，能让我们的身体更健康；黄色胡萝卜对眼睛特别好。”萌娃们听得津津有味，不时提出各种问题，工作人员都耐心地一一解答。

接着，工作人员讲解胡萝卜的生长过程。“把小小的胡萝卜种子种进土里，

浇浇水，晒晒太阳，它就会慢慢发芽啦。”与此同时，工作人员还介绍“禧红202”胡萝卜的相关知识。该款胡萝卜属于水果型，可果蔬两用。

了解完相关胡萝卜的知识后，萌娃们满怀期待地奔向胡萝卜田，开启了心心念念的拔萝卜之旅。面对眼前大片绿油油的胡萝卜地，小朋友兴奋不已，迫不及待地冲进田间。小手紧紧抓住胡萝卜的叶子，嘴里喊着：拔萝卜，拔萝卜……小脸涨得通红，在家长的帮助下与土地里的胡萝卜展开“较量”。“哇，我拔出来啦！”有的小朋友兴奋地高举手中的胡萝卜，脸上洋溢着满满的成就感。

在拔萝卜的过程中，小朋友还遇到了不少“小状况”。有的胡萝卜扎根太深，怎么拔都拔不出来，急得小朋友直跺脚；有的小朋友用力过猛，虽然拔出了胡萝卜，却一屁股坐在了地上，引得周围小伙伴哈哈大笑。但这些小插曲并没有影响小朋友拔萝卜的热情，他们依然乐此不疲地在田间忙碌着。家长看到小朋友认真地拔萝卜，纷纷拿起手机记录下这些可爱时刻。

“哇，看我们的袋子，都快装不下啦！”“你看，这些都是我拔的胡萝卜。”……现场，你一言我一语，相当热闹。经过一番努力，小朋友的袋子里装满了胡萝卜。

活动结束后，亲子家庭拿着自己拔的胡萝卜，满载而归。家长们纷纷表示，这样的活动不仅让小朋友体验到了劳动的乐趣，还让他们亲近了大自然，收获了成长。同时，也为小朋友留下了一段美好的回忆。

家长感言

颜汉钦的家长：这次亲子驿站组织的拔萝卜活动非常不错。首先，现场先通过生动有趣的互动问答，让小朋友了解胡萝卜种植的知识，还组织小朋友参观胡萝卜基地。最让小朋友开心的就是体验拔萝卜，通过动手拔萝卜，体验劳作的乐趣，增长了见识。

蔡梓馨的家长：这次和孩子一起来拔萝卜，真是一次难忘的经历。看着孩子亲手从土里拔出胡萝卜时那兴奋的模样，我深切感受到大自然给予孩子的快乐是无可替代的。希望，以后亲子驿站多多开展类似的活动，让孩子在自然中学习，在快乐中成长。

孩子频繁眨眼 隐藏健康问题

日常生活中，一部分孩子会有频繁眨眼的习惯。这一微小行为的背后，其实隐藏着多个潜在的健康问题。那么，儿童频繁眨眼都有哪些原因，可能产生什么影响，又该如何应对？下面，我们来听听医生怎么说。

为何频繁眨眼？

在快节奏的生活中，不少孩子养成了频繁眨眼的习惯。晋江爱尔眼科医院的医务人员指出，这一现象背后可能隐藏着多重健康问题。长时间面对电子屏幕或书本，导致眼部肌肉过度使用，引发眼部疲劳和干涩，是孩子频繁眨眼的一大原因。

此外，结膜炎、角膜炎等眼部感染性疾病，以及花粉、尘螨等过敏原引发的过敏性结膜炎，也可能使孩子眼部不适，从而频繁眨眼。近视、远视、散光等视力问题，同样可能让孩子不自觉地增加眨眼次数，以寻求更好的视觉效果。值得注意的是，抽动障碍这一神经发育障碍，也可能导致儿童频繁眨眼，并伴有其他部位的肌肉抽搐。最后，模仿行为也可能让孩子形成不自觉频繁眨眼的习惯。

如何应对频繁眨眼

“频繁眨眼不仅会加重眼部疲劳和干涩，还可能进一步引发干眼症、睑腺炎等眼部炎症，对孩子的眼部健康构成威胁。同时，这一行为容易分散孩子的注意力，影响学习效果和课堂表现。更重要的是，频繁眨眼可能让孩子感到自卑，出现焦虑情绪，加剧社交困扰和适应困难。”晋江爱尔眼科医院的医务人员介绍道。

那么，面对这些问题，家长们应该如何应对呢？以下是一些实用的建议：首先，保持眼部卫生至关重要。家长应定期为孩子清洁眼部，避免用手揉眼，教育孩子养成良好的用眼习惯。同时，注意家庭卫生，定期清洁毛巾、洗脸盆等用品，防止细菌传播。其次，合理安排用眼时间也很关键。家长应遵循“20-20-20”的用眼原则，即每用眼20分钟，就远眺20英尺（约6米）的地方至少20秒。这个方法有助于缓解眼部疲劳，预防眼部干涩等不适。此外，营养补充同样重要。家长应鼓励孩子多吃富含维生素A、维生素C、维生素E和锌的食物，如胡萝卜、菠菜、蓝莓等。这些食物有助于保护眼健康，预防视力下降。若发现孩子频繁眨眼，家长应及时带其进行专业检查和治疗。医生会根据孩子的具体情况制定相应的治疗方案。对于因抽动障碍或心理因素导致频繁眨眼的孩子，家长应给予足够的理解和支持，同时关注其心理需求和情绪变化。最后，对于有模仿行为和习惯性眨眼的孩子，家长应耐心引导，帮助他们养成正确的用眼习惯。同时，要教育孩子不要嘲笑有眼部问题的同学或朋友，营造一个温馨、包容的家庭氛围。

“中国移动杯”萌娃才艺秀会演暨颁奖活动本周末开启



本报讯 本周日，“中国移动杯”萌娃才艺秀会演暨颁奖活动将在晋江宝龙广场开展。历经前期紧张激烈的人气投票环节，那些在众多萌娃中脱颖而出获奖的小选手，即将登上舞台，为现场小伙伴们带来舞蹈、唱歌等精彩纷呈的表演。想要领略一场精彩的视听盛宴，那么，本周日下午2:30，相约晋江宝龙广场，精彩不容错过！

“中国移动杯”萌娃才艺秀，自启动以来，便吸引了数千名萌娃参与。活动报名阶段，亲子家庭与各培训机构热情高涨，积极响应。他们纷纷提交唱歌、跳舞、朗诵、武术等各类才艺视频参与报名，希望在晋江移动高清电视平台一展风采。

经过前期激烈的线上投票角逐，少儿组和幼儿组的各个奖项均已揭晓。其中，一等奖获得者将获得价值1000元的礼品，二等奖获得者将获得价值500元的礼品，三等奖获得者将获得价值300元礼品，优秀奖获得者可获得价值100元的礼品。此外，为了鼓励每一位积极参与的萌娃，所有参赛者将获得一份精美的玩具。

值得一提的是，此前仅通过视频展示才艺的萌娃们，这次将在舞台上绽放光芒。届时，荣获一、二、三等奖及优秀奖的小选手们将齐聚晋江宝龙广场，登上舞台，为现场观众带来独唱、爵士舞、表演快板、朗诵、拉丁舞等丰富多样的才艺大秀。与此同时，现场还有颁奖环节，主办方将为每个获奖者颁发证书及奖品。

“非常期待本周末的萌娃才艺秀会演活动。”家长林秋菊满脸笑意，眼中满是期待地说道。她家宝贝报名了舞蹈表演，这段时间，她陪着孩子精挑细选合适的舞蹈曲目。“孩子为这次表演付出很多，我盼着她能在舞台上大放异彩，收获自信。”林秋菊说道。

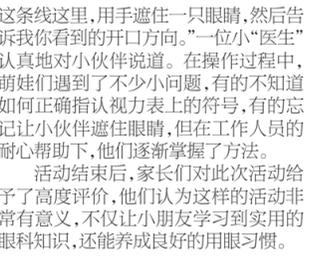
据悉，本次活动由中国移动通信集团福建有限公司晋江分公司携手晋江经济报社联合开启，旨在为小朋友提供一个展示才艺的平台，锻炼他们的胆量、增强自信心。

萌娃探索眼睛奥秘

为了让小朋友养成爱眼、护眼的好习惯，日前，晋江经济报亲子驿站组织一场“小小眼科医生”体验活动。活动现场，通过寓教于乐的方式，让小朋友深入了解眼科知识，树立正确的爱眼护眼观念。

活动伊始，爱尔眼科（安海店）的医生，用生动形象、通俗易懂的语言，为小朋友讲述眼睛相关知识。从眼睛的构造讲起，详细介绍眼球、视网膜、晶状体等各个部位的功能。随后，进入爱眼护眼知识讲解环节。该医生告诉小朋友，要保持良好的用眼习惯，比如读书写字时，眼睛要与书本保持一尺的距离，不能长时间看电视、玩手机。“小朋友们，你们知道吗，如果长时间盯着电子屏幕，眼睛的睫状肌就会一直处于紧张状态，就像一直拉紧的橡皮筋，时间长了就会失去弹性，这样就容易近视。”医生还现场示范了正确的读写姿势，小朋友纷纷模仿，坐得笔直。

接下来，小朋友迎来了最期待的环节——体验医生角色。他们穿上迷你白大褂，在工作人员的指导下，学习如何使用视力表为小伙伴测视力。“来，你站在



家长感言

吴致楷的家长：这种边学习边玩的形式太棒了，没有枯燥的说教，而是让孩子在轻松氛围里就掌握了护眼要点。活动后，孩子还会说，以后要减少看动画片的时间，要多做户外运动。

蔡安洋的家长：此次活动让我印象深刻。工作人员专业又耐心，将复杂的眼科知识用简单易懂的语言讲解，让小朋友更好理解。在体验环节，看着孩子努力扮演好小眼科医生，为了准确测量小伙伴视力，反复确认操作步骤，我很欣慰。



灵源街道社区卫生服务中心：建议50岁以上人群接种带状疱疹疫苗

本报讯 关爱家人，从接种疫苗开始！带状疱疹俗称“飞蛇”“蛇缠身”“蛇腰缠”等。从这些名字里，我们似乎就能隐隐感受到它的难缠。但很多人不知道，这个看似普通的皮肤病，实则是个隐藏的“健康杀手”。它带来的疼痛堪称一场噩梦，像针刺、像刀割、像火烧、像电击，还有人形容像几百只蚂蚁在伤口上爬，那种又痒又痛、密密麻麻的感觉，让人抓狂。这些绝非夸张的描述，每一句都来自带状疱疹患者真实的痛苦体验。

近日，晋江市灵源街道社区卫生服务中心发布了一则通知：老年人和免疫功能低下的成年人是带状疱疹的易发人群。据了解，50岁及以上中老年人群体是带状疱疹的高发人群，年龄越大，越容易患带状疱疹，病情也可能越严重。建议50岁以上人群接种带状疱疹疫苗。让我们送父母一份特别的礼物——带状疱疹疫苗，让父母远离带状疱疹疼痛的困扰。

接种时间：每周二、四、五、六的8:00—11:00、14:00—16:30；活动地点：灵源街道社区卫生服务中心门诊大楼二楼预防接种门诊。咨询电话：88165187

食用野菜需谨慎

晋江夫妻误食“一朵云”致横纹肌溶解

近日，薛某和张某夫妇因腰背酸痛分别来到晋江市中医院治疗。据了解，两人在食用“一朵云”野菜炖鸡8-10小时后，相继出现严重肌肉疼痛、乏力、尿液呈酱油色等症状。

晋江市中医院急诊科谢良杰医师接诊后，迅速判断患者为药物中毒（鲜草药）可能性大，并立即进行了相关辅助检查。随后，检查结果显示，薛某的CK（肌酸激酶）值为220U/L，MYO（肌红蛋白）值为208.4ng/ml；而张某的CK值高达10095U/L，MYO值更是超过3000ng/ml。结合病史及相关检查，

医生诊断他们为药物中毒（鲜草药）引发的横纹肌溶解综合征。经过水化、碱化等紧急处理，目前，两位患者的症状均有所缓解，并收住院进一步治疗。

“一朵云”毒性不可小觑

一朵云（出自《天宝本草》），别名阴地蕨（《本草纲目》），花蕨（《植物学大辞典》），即贯细辛（《贵阳民间药草》），小春花、蛇不见、吊竹良枝、良枝草（《闽东本草》）等。它生长在山区的草坡和灌丛等阴湿处，分布于湖北、湖南、江西、安徽等地。

据谢良杰介绍，“一朵云”属蕨类植物，虽偶被用作中药，但其全株含有多种生物碱及毒性成分。未经专业炮制或超量食用，可能引发急性肝肾损伤、横纹肌溶解等严重反

应。横纹肌溶解会导致肌红蛋白大量释放，堵塞肾小管，甚至引发急性肾衰竭，危及生命。

野菜虽“鲜”食用需谨慎

“野菜食用需谨慎，科学认知为前提。”针对此次事件，谢良杰提出以下建议：野外植物种类复杂，外形相似的有毒品种极易混淆，公众切勿凭经验判断野菜的安全性，以免误食有毒植物，如需食用野菜，应选择经检验认证的种植基地或商超产品。这些产品通常经过严格的检测和筛选，安全性更高；食用野菜后，若出现恶心、呕吐、肌肉疼痛、尿液异常等症状，应立即催吐并前往医院就诊。同时，保留野菜样本供医生鉴定，以便准确判断病因。



严重肌肉疼痛、乏力、尿液呈酱油色……或是因为误食野菜“一朵云”惹的祸。近日，晋江市中医院急诊科接诊了一对因食用野菜“一朵云”（学名：阴地蕨）而导致横纹肌溶解的夫妻，那么何谓“一朵云”？又该如何科学食用野菜？本期健康课堂，我们将邀请晋江市中医院急诊科谢良杰医师为大家讲解。

健康问答

反季节蔬菜水果知多少

读者：吃反季节蔬菜、水果有危害吗？
晋江市医院健康管理中心答：反季节蔬菜、水果确实不少是用乙烯催熟的。但是，乙烯并不是实验室里研发的让植物快速成长的药物，它是植物在成熟过程中自身分泌的一种激素，在任何季节的蔬果里都有。人工喷洒适量的乙烯，可以弥补冬季植物乙烯分泌的不足，加快它们生长。人类与植物存在巨大的物种隔离，植物激素对人体没有作用。