

@咱厝家长 想了解孩子体能状况如何 快来报名参加这个活动吧!

想要让娃体验一场与众不同的少年体能挑战活动?想要锻炼孩子的胆量?那么,千万不要错过李宁·YOUNG虎贲少年体能挑战赛,现在报名(3月21日—31日)就能享受早鸟价,立减30元,3月31日后将恢复原价,原价报名费为399元、499元、599元。即日起到5月1日,均可报名参与。感兴趣的家长,可扫二维码报名。

值得一提的是,5月4日至5日,李宁·YOUNG虎贲少年体能挑战赛晋江站将在晋江市全民健身中心、晋江八里山公园精彩上演。



组别及内容详情

组别	考核障碍	内容
4—6岁	2.5KM 15个	体测考核点×10 体能加强点×5
6—8岁	2.5KM 18个	体测考核点×10 体能加强点×8
9—11岁	3.5KM 22个	体测考核点×10 体能加强点×12
12—14岁	3.5KM 22个	体测考核点×10 体能加强点×12

编号	障碍名称	编号	障碍名称
01	鱼跃龙门	12	鸿蒙初辟
02	龙潭虎窟	13	精卫填海
03	神慧白泽	14	勇跃青丘山
04	补天浴日	15	孰湖托举
05	衡定乾坤	16	虎跳峡涧
06	山海起源	17	鲧禹治水
07	慈尊擅跃	18	夸父逐日
08	凤凰送瑞	19	愚公移山
09	角逐招摇山	20	后羿射日
10	举父善投	21	昆仑之巅
11	飞檐走壁	22	金虎鸣锣

东石镇塔头刘中心幼儿园 举行2025年春季“校园歌手大赛”



本报讯 每个幼儿都是天生的歌唱家,为了展现幼儿的艺术风采,增强他们的自信心和舞台表现力,近日,晋江市东石镇塔头刘中心幼儿园举行了一场校园歌手大赛。

当天,小选手身穿盛装,个个精神抖擞,稚嫩的童声从话筒穿透而出,为大家带来了一首首充满童真童趣的歌曲!

现场,评委老师结合小朋友的舞台形象、音准节奏、表情动作等方面进行了评分并颁奖。当奖状颁发在小朋友手上时,每个小朋友脸上洋溢着自信与喜悦。据了解,该园通过开展这样的活动,激发小朋友对音乐的兴趣,助力他们全面发展。

东石金山中心幼儿园 开展闽南童谣比赛



本报讯 为了更好地传承与弘扬闽南文化,深度挖掘闽南童谣所蕴含的丰富民俗文化价值及教育内涵,有效激发幼儿对家乡的热爱之情,近日,晋江东石镇金山中心幼儿园精心组织开展了一场“童声唱乡音,童谣诵乡情”闽南童谣比赛。

活动当日,小选手们精神饱满,自信满满地登上舞台。他们以纯真且悦耳的童声,演绎出闽南语独特的韵味与魅力,将那些充满亲切之感、趣味盎然又贴近生活的闽南童谣,生动鲜活地展示在大家面前。

闽南童谣是闽南文化的瑰宝。该园通过开展这样的活动,希望在孩子们幼小的心灵中种下热爱家乡文化的种子。

专业赛事 权威平台

近日,备受期待的虎贲少年体能挑战赛晋江站正式启动报名,热情邀约广大青少年参与其中,共赴一场充满挑战与成长蜕变的热血征途。

据悉,虎贲少年体能挑战赛是虎贲青少年体能培训项目的赛事平台,是为6—14岁年龄段人群定制的专业体能挑战赛事,赛事以计时障碍越野赛为赛制,设置6—8岁少儿组、9—11岁少年组、12—14岁青少年组三个专业组别,并设有4—6岁亲子体验组。

另外,全国青少年体育联合会作为全国青少年体能培训项目及负责青少年体能挑战赛体育专业技术支持,确保赛事的专业性和权威性。本次赛事涵盖力量、速度、耐力、敏捷等多个维度的挑战项目,确保赛事专业性。

此外,中国运动员教育基金会作为虎贲全国青少年体能培训及虎贲青少年体能挑战赛的体育专业指导单位与公益合作伙伴,通过将赛事部分收益定向捐赠给“中国青少年体育发展计划项目”的形式,以公益助力中国青少年体育教育发展。

趣味赛事 快带娃参与

虎贲青少年体能培训及虎贲少年体能挑战赛以《山海经》等中国传统文化为背景,将上古传说、历史典故与赛事内容进行巧妙融合,比如在体能挑战关卡设置中,巧妙融入“夸父逐日”的追逐元素、“精卫填海”的耐力考验,极大地丰富了赛事的趣味性,使得整个赛事不再只是单纯的体能较量,更像是一场穿越千年文化长河的奇妙冒险,不仅丰富了赛事的趣味性,提升了赛事的参与度。这不仅仅是一场体能与智慧的较量,更是一次穿越古今的文化之旅。

本次赛事将提供超丰富的赛事礼包。报名成功,选手即可获赠精心设计的透气吸汗参赛服和各种能量包。比赛中,芯片精准计时,手环

监测运动数据。完赛后,选手还能收获设计精美的完赛服、独具特色的完赛奖牌,更有极具含金量的国家级证书和完赛证书等。如此丰厚的礼包,尽显赛事诚意,就等你来参与。

如果您家孩子年龄在6—14岁,怀揣着对挑战的渴望,向往在磨砺中成长,那么,快来参加这场赛事。本次活动既有亲子组也设个人组。期待各位小勇士

踊跃报名,携手开启这段难忘的征程! 据了解,虎贲少年体能挑战赛晋江站城市联合主办单位为晋江国家体育城市股份有限公司,主要负责晋江市全民健身中心、晋江市足球训练中心等2个体育场馆的运营运作,并开展体育赛事活动、青少年体育培训、文化活动策划执行等业务,拥有“体育城市”“体城空间”“体城之星”三个商标。

报名费用

年龄	组别	费用
4—6岁(一大一小)	亲子体验组	499元
4—6岁(两大一小)	亲子体验组	599元
6—8岁	少儿组	399元
9—11岁	少年组	399元
12—14岁	青少年组	399元

探秘胡萝卜基地



“拔胡萝卜太好玩了!” “妈妈,我下次还要体验拔胡萝卜。”……近日,一场“探秘胡萝卜基地 体验拔胡萝卜”活动在东石镇梓源农场精彩上演,本次活动吸引了亲子驿站50组亲子家庭参与。本次活动,通过参观胡萝卜基地,了解农作物的生长过程,在实践中学习,在体验中收获。

当萌娃踏入东石镇梓源农场,一片绿油油的胡萝卜基地瞬间映入眼帘。胡萝卜叶子在微风中轻轻摇曳,似在热情欢迎小客人的到来。小朋友被眼前的美景所震撼,有的小朋友兴奋地跳起来,指着胡萝卜基地大喊:“哇,胡萝卜基地太大了,下面肯定藏着好多胡萝卜!”

随后,小朋友在东石镇梓源农场工作人员的带领下,有序地参观胡萝卜基地。在参观过程中,工作人员详细地讲解了胡萝卜的种植方法等。同时,工作人员还介绍了胡萝卜的生长周期,让小朋友对胡萝卜有了清晰的认识。

紧接着,小朋友齐聚一处,一同观看了东石镇梓源农场精心制作的胡萝卜科普短片。短片通过色彩斑斓、生动有趣的画面,向小朋友展示了胡萝卜家族丰富多样的成员。观看短片及工作人员的讲解,让小朋友知道,原来胡萝卜并非只有常见的橙色,还有神秘高贵的紫色、明亮活泼的黄色、纯净洁白的白色等多种颜色。

最后,整个活动最令小朋友欢呼雀跃、兴奋不已的环节,无疑是下地拔胡萝卜。踏入胡萝卜田的那一刹那,萌娃们就像欢快的小鸟,迫不及待地冲向各自选中的胡萝卜植株。他们蹲下身,双手紧紧握住胡萝卜,小脸憋得通红,使出浑身解数,用力往上拔。有的小朋友运气极佳,一下子就拔出了一根又大又长的胡萝卜,兴奋得立刻高高举起,向身旁的小伙伴炫耀;有的小朋友则遇到了小小的挑战,胡萝卜深深地扎根在土里,“倔强”地不肯轻易出来。但在家长的加油鼓励帮助下,最终也成功将胡萝卜从土里拔出来。一时间,田地里充满了小朋友此起彼伏的欢声笑语,热闹非凡。尽管小朋友的小手和衣服沾满

了泥土,但他们脸上洋溢的笑容却无比灿烂。小朋友林婉婉开心地说:“这是我第一次拔胡萝卜,感觉太有趣啦!原来胡萝卜是长在土里的,拔的时候还需要一点小力气。”

此次拔胡萝卜活动,让孩子们在亲近大自然的过程中,收获了快乐和成长,也让他们增长见识,收获劳动的乐趣。

家长感言

陈宇安的家长:这样的活动非常有意义,让孩子走出家门,亲近大自然,不仅锻炼了动手能力,还能让他们懂得食物的来之不易,同时,也学习到许多胡萝卜知识。

许相炜的家长:作为家长,这次拔胡萝卜活动让我感触颇深。当看到孩子积极拔胡萝卜,脸上洋溢着快乐,我深刻意识到,陪伴才是最好的教育。接下来,希望亲子驿站多多举办类似体验活动,让小朋友在玩中学习。

春分节气 养生牢记这些事

春暖四季,美好生活,二十四节气养生课,听咱厝名中医话你知。为弘扬中医养生与防病文化,让公众了解和掌握节气养生的知识,《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设《节气养生》专栏。昨日是春分,在春分这个节气里,小伙伴要如何养生?本报健康融媒体平台邀请晋江市医院中医科吴志平医生为大家讲述春分节气的养生方法。

多晒太阳 适时添减衣服

“春分时节,昼夜平分,养生方面应注意保持人体的阴阳平衡,饮食不可过寒过热,注意中和。如在烹饪鱼虾等寒性食物时,可以辅佐葱、姜、酒、醋等温性调料,从而达到互补。要做到心平气和,保持轻松愉快、乐观的情绪,从而安养神气,切忌大喜大悲、情绪波动剧烈而不利于肝气疏泄,与春分节气的“阴阳平衡”特点相应。

天气日渐暖和,但昼夜温差较大,而且仍不时会有寒流侵袭,天气变化频繁,雨水较多,甚至阴雨连绵。此时,要注意增减衣物,“勿极寒,勿太热”,穿衣可以下厚上薄,注意下肢及脚部保暖,最好能够微微出汗,以散去冬天潜伏的寒邪。尤其是老人及小孩,抵抗力差,容易患感冒或风湿等疾病,更应注意适时添减衣服,可以多晒太阳,以利祛散寒邪。

适当锻炼 多吃春季时令食物

在起居方面,吴志平建议市民朋友要坚持适当锻炼,定时睡眠,定量用餐,有目的地

进行调养,以达到平衡。可适当进行午睡,忌久坐不动,白天温度高时可适当散步、舒展筋骨。春分时节,春光明媚,莺飞草长,桃红李白,百花盛放,此时仍然是郊游踏青的好时节,可在风和日丽的时候与好友结伴郊游,增广见闻,以利于肝气的疏泄。在精神调养方面,要做到心平气和,保持轻松愉快、乐观的情绪,从而安养神气,切忌大喜大悲、情绪波动剧烈而不利于肝气疏泄,与春分节气的“阴阳平衡”特点相应。

“春分时节特点是阴阳平衡,故养生也要顺应此时的节气特点,要讲求平和,以和为贵,以平为贵。从生理及心理上保持人体的阴阳平衡。”吴志平说。

春分应该吃什么?春日食春芽是大自然的赐予,中医经典著作《黄帝内经》说要“食岁谷”,意思就是要吃时令食物。春天里所有的植物都生发出新鲜的嫩芽,其中,可以食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗等。春分节气还可以吃桑葚,改善食欲、健脾胃、助消化;吃草莓,去火、清热、解毒。此外,也可多吃菠萝、橙子、蜂蜜、春笋、菠菜等新鲜蔬果。

零食这样吃 美味又健康

在闲暇时光,如何用既美味又健康的零食来满足自己和亲朋好友的味蕾呢?咱厝国家二级公共营养师Lindy介绍,以下是精心挑选的15种健康零食,不仅能满足口腹之欲,还能带来诸多健康益处。快来看看,有哪些零食!

养颜佳品推荐

葵花子是一种营养丰富的坚果,富含蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质。其中,亚油酸的含量尤为丰富,这种物质对于保持皮肤细腻、防止皮肤干燥和色斑生成有着显著效果。无论是追剧还是闲聊,抓一把葵花子,边嚼边享受养颜的乐趣。

花生,皮肤守护神。花生中富含维生素B₂,这是我国居民日常膳食中较为缺乏的一种维生素。多吃花生不仅能补充这一营养缺口,还能有效防治唇裂、眼睛发红发痒、脂溢性皮炎等多种皮肤问题。花生口感香脆,无论是作为下酒菜还是零食,都是不错的选择。

此外,南瓜子和开心果富含不饱和脂肪酸等物质,有助于健脑;芝麻糊有乌发之功;葡萄干益气补血;薄荷糖润喉除口臭;柑橘类水果富含维生素C,美白皮肤;牛肉干富含蛋白质,令肌肤红润;乳饮料含有牛奶成分,营养丰富。

美味又营养的零食推荐

核桃因其丰富的生长素和植物蛋白而

备受推崇。生长素能使指甲坚固不易开裂,而植物蛋白则能促进指甲的生长。经常吃核桃,你会发现自己的指甲变得更加坚韧、有光泽。此外,核桃还富含不饱和脂肪酸,对心脑血管健康也有益处。

大枣,维生素C的宝库。大枣被誉为“活维生素C丸”,其维生素C含量十分丰富。维生素C是维持人体正常生理功能必需的营养素之一,缺乏时会导致疲劳倦怠,甚至发生坏血病。每天吃几颗大枣,不仅能补充维生素C,还能增强体质,提高免疫力。

奶酪,是固齿小能手。奶酪是钙的优质来源,适量食用可以使牙齿更加坚固。研究表明,成年人每天吃一定量的奶酪,有助于保持牙齿的健康,让人在年老时也能拥有一口好牙。奶酪口感醇厚,搭配红酒或水果食用,更是别有一番风味。

无花果,血液循环的助推器。据悉,无花果中含有一种类似阿司匹林的化学物质,能够稀释血液,增进血液的流动,从而改善大脑供血。对于经常久坐、血液循环不畅的人来说,适量食用无花果是一种健康的零食选择。

Lindy介绍,这些健康零食不仅美味可口,还能带来诸多健康益处。在享受零食的同时,也能照顾到身体的健康需求,何乐而不为呢?不妨在家里备上一些,随时满足自己和家人的味蕾与健康需求。

专家医讯

3月22日省结直肠外科专家坐诊晋江市中医院

本报讯 好消息!福建医科大学附属第一医院结直肠外科主任官国先教授将于3月22日(星期六)上午9:00—10:00,亲临晋江市中医院坐诊。官国先教授是医学博士、主任医师及博士生导师,拥有丰富的临床经验和深厚的学术造诣,尤其擅长结直肠癌恶性肿瘤、遗传性结直肠癌疾病等外科手术及综合治疗。

坐诊地点位于晋江市中医院门诊二楼209诊室。市民可通过扫码预约方式提前预约就诊。为确保就诊质量,请前来就诊的患者携带以往病历、检查报告及体检报告等相关资料。

同时,晋江市中医院胃肠外科主任柯清培副主任医师也将为患者提供专业诊疗服务,擅长胃结肠肿瘤的微创手术及综合治疗。

此次专家坐诊将为晋江市民带来高水平的医疗服务,欢迎广大患者前来咨询就诊。电话预约挂号:0595-85891234(医院预约中心)。

“120”急救指挥中心 开展共建活动

本报讯 为进一步深化医警联动,护佑人民健康,日前,晋江市“120”急救指挥中心联合青阳派出所开展“守护生命线·警医联动”共建活动,晋江市“120”急救指挥中心主任吴耀炫,青阳派出所教导员王维柱、副所长李伟强参加本次活动。

派出所一行来到急救指挥调度大厅参观,对晋江院前急救指挥调度流程、部门联动、“智慧急救”系统等情况进行了详细了解,进一步深化了“120+110”事件的联动联处,打通生命救援“高速路”。随后,双方举行此次公安交警急救培训开班仪式。

此次急救培训讲师团围绕“心肺复苏+AED的使用、气道异物梗阻解除术”,通过理论知识讲解、示范操作、实践训练等为公安交警带来了一场精彩的培训。