

萌娃进警营 体验别样「警」彩

日前,一场充满趣味与教育意义的“萌娃体验小警察”活动在晋江市东石派出所精彩上演。此次活动由晋江经济报亲子驿站携手晋江市公安局东石派出所及晋江市公安局诈骗犯罪侦查大队联合开展,旨在让孩子们零距离接触警察工作,增强安全意识。

当天,小朋友怀揣着好奇与兴奋,开启了一段难忘的体验小警察之旅。活动伊始,东石派出所的民警热情地迎接萌娃们的到来。为了让小朋友更好地了解警察职业,民警以生动活泼、通俗易懂的语言,向萌娃们娓娓道来日常工作的点点滴滴。从日常的街面巡逻、维护社会治安秩序,到紧急时刻处理突发事件、保护人民群众生命财产安全等,小朋友听得全神贯注,小眼睛里满是好奇。小朋友忍不住惊叹:“哇,警察叔叔好厉害,每天要做这么多重要的事情!”

为了让小朋友更好地掌握遇到危险时的应对方法,民警特别强调了110报警电话的重要性。“大家要记住,110是一个非常特殊的电话号码,当你们遇到危险,一定要马上拨打110。”民警说道,警察不仅要抓住那些做坏事的坏人,还要帮助遇到困难的好人。

随后,民警拿出了警用装备八件套,为小朋友带来了一场别开生面的展示。伸缩警棍、手铐、催泪喷射器、强光手电筒等装备依次亮相,瞬间吸引了小朋友的目光。民警一边详细讲解每

件警械的用途,一边进行操作示范。面对这些“神秘装备”,小朋友纷纷围上前,好奇地打量着,问题一个接一个:“催泪喷射器喷出来的东西会让人很疼吗?”民警微笑着,一一耐心解答,现场气氛热烈。

最让小朋友激动不已的环节就是体验当“小警察”。在民警的帮助下,小朋友小心翼翼地拿起伸缩警棍,尝试伸展、收回,感受其强大的威慑力;有的小朋友拿着盾牌,模仿警察抵御坏人的场景,玩得不亦乐乎。不仅如此,小朋友还过了一把“警车瘾”。他们兴奋地坐上警车,触摸着方向盘、警灯按钮,仿佛自己是一名小警察。

除此之外,现场还有警帽佩戴环节。民警为小朋友戴上警帽,他们挺直了小身板,脸上洋溢着自豪的笑容。活动结束后,家长们纷纷表示,这样的活动非常有意义,希望今后能多多举办,让孩子们在寓教于乐中茁壮成长。



家长感言

蔡好禾的家长:孩子从小就当一名警察,这次萌娃体验小警察活动,让她体验一回小警察,孩子非常开心。现场,民警耐心又认真地讲解警察的日常工作,让小朋友对警察工作多了一份理解。

陈景航的家长:这次萌娃化身小警察活动,让我眼前一亮!孩子沉浸式体验警察日常工作,形式新颖又有趣。现场安排井然有序,从体验警械八件套到乘坐警车等,每个环节都很不错。既让孩子过了把警察瘾,又增长见识,为活动点赞。



巧手做豆花 「豆」趣无穷



为了让小朋友了解传统美食,探秘传统美食如何制作,近日,晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭到好再来固本钱美食餐厅,体验制作豆花,开启一场探秘传统美食之旅。

活动现场,摆放着圆滚滚的黄豆、洁白细腻的白砂糖,还有古朴的磨盘,小朋友一踏入好再来固本钱美食,目光就被这些新奇的物件牢牢吸引,眼睛充满好奇。他们围在摆放材料的桌前,小手指着黄豆,叽叽喳喳地讨论:“这些小小的豆子怎么就能变成豆花呢?”有的小朋友还轻轻捧起一把黄豆,放在鼻尖闻了闻,试图探寻其中的奥秘;看到白砂糖,他们则舔了舔嘴唇。

活动开始后,好再来固本钱餐厅创始人庄固本,用幽默风趣的语言向小朋友介绍豆花的悠久历史。“制作豆花需要多道工序,如精选颗粒饱满的优质大豆,在水中浸泡,让其充分吸水,为出浆做准备。接着,通过石磨或机器将泡发的黄豆磨成浓稠豆浆,过滤去杂后煮沸,再加入特定凝固剂,促使豆浆凝结成嫩滑豆花。”庄固本笑着说道,浸泡黄豆有讲究,不能时间太长,也不能太短,时间要刚刚好,这样才能保证做出香浓的豆浆。

现场最激动人心的时刻当数小朋友体验用磨盘磨黄豆。看到古朴的传统磨盘,小朋友跃跃欲试,迫不及待



家长感言

丁柏遥的家长:这次亲子驿站组织的体验做豆花活动非常好,不仅让小朋友感受到传统美食的魅力,还体验动手的乐趣。

侯程俊的家长:这次体验活动非常赞,孩子动手又用心,学会坚持,懂得珍惜粮食,作为家长,我深感欣慰。

晋江市第五实验幼儿园 闽南语文化传习点启动



本报讯 为了在幼儿心中播撒热爱闽南语的种子,增强对闽南文化的认同感与归属感,近日,晋江市第五实验幼儿园举行“守护闽南乡音 传承闽南文化”闽南语文化传习点启动仪式,开启传承闽南语文化的精彩旅程。

现场,闽南语童谣节目接连登场,如《古今泉州了不起》《秀才秀才骑马弄弄来》等,一首首耳熟能详、脍炙人口的闽南童谣,赢得了小观众的喜爱与掌声。

据悉,作为晋江市首批闽南语文化传习点学校,晋江市第五实验幼儿园的全体师幼将一起加入闽南语文化的活态传承队伍,未来,让更多“10后”到“20后”的萌娃们在老师、家长的陪伴下一同走进闽南语的精彩世界,一起享受学说闽南语的乐趣。

此外,该园将以传习点为阵地,通过学园播报、主题晨会及家园共育等形式传播闽南乡音,守护文化根脉。

东石钻石海岸幼儿园 开展跳绳比赛



本报讯 近日,晋江市东石镇钻石海岸幼儿园的操场上一片欢腾,大班段幼儿跳绳比赛在此精彩上演。随着裁判老师一声哨响,小选手轻盈起跳,手中的跳绳在空中划出一道道优美弧线。瞧,有的孩子身轻如燕,连贯的跳跃动作一气呵成,引得周围阵阵喝彩;有的虽然稍显生疏,但也咬紧牙关,努力跟上节奏,不放弃每一次尝试。

经过激烈角逐,小选手凭借出色表现收获属于自己的荣誉。这场比赛不仅锻炼了孩子们的协调能力,更让他们在竞争中学会坚持、收获自信。

健康问答

家中螨虫如何清理?

读者:如何清理家里的螨虫?
晋江市中医院健康管理中心:螨虫虽小,但对我们的健康影响不可小觑。为了守护家人的健康,我们可以从以下几个方面着手清理螨虫。

首先,定期清洗家里的床上用品至关重要,包括床单、被罩和枕套等,这能有效减少螨虫的滋生。其次,保持室内空气流通,多开窗通风,同时勤打扫房间,让家庭环境时刻保持洁净。此外,阳光是天然的杀菌剂,多给被褥晒太阳,并轻轻拍打,既能去除螨虫,又能让被褥更加蓬松舒适。当然,市面上还有一些生物除螨喷雾剂、菌螨净等除螨产品,它们也能在一定程度上帮助我们清除螨虫。总之,清理螨虫需要我们多个方面入手,持之以恒,才能让我们的家更加健康、舒适。

灵源街道社区卫生服务中心: 搭载DeepSeek “智能导医”系统暖心启航

本报讯 为了更好地满足广大患者的就医需求,提升医疗服务质量和效率,提供更便捷、更智能的医疗服务,日前,晋江市灵源街道社区卫生服务中心正式推出基于DeepSeek大模型的AI助手——“智能导医”。该助手将在确保信息安全的前提下化身“24小时健康顾问”,为居民提供全天候智能分诊、症状分析和就医指引,让健康咨询触手可及。

“智能导医”AI助手能敏锐捕捉您描述病症的关键词,像“咳嗽”“头晕”这类常见症状,或是更复杂的病症表述,它都能精准识别,并依据知识库准确区分其对应的科室归属,呈现对应的科室和医生信息。此外,如“老年人体检在哪个诊室”“4岁儿童应该接种哪些疫苗”“今天有没有接种疫苗”等问题也能轻松查询。AI助手还可以根据您的描述给出实用建议,提出健康生活指导,全天候为您的健康保驾护航。

该中心相关负责人表示,欢迎市民朋友点击中心的官方微信公众号进行体验并给予建议,该中心将不断优化服务助手,为大家提供更具智能、便捷的服务。

春季饮茶有讲究

随着4月春风的轻拂,万物复苏,人体内的阳气也逐渐升发。在这个充满生机的季节里,一杯清香四溢的春茶,不仅能够提神醒脑,清除冬日残留的困倦,更有助于散发体内的寒邪,促进人体阳气的生长。为此,本报记者特地采访了国家二级公共营养师Lindy,为大家推荐几款适合4月饮用的春茶。

清新春茶助提神

国家二级公共营养师Lindy表示,4月是品尝春茶的最佳时节。春茶的口感清新、香气扑鼻,能够全面地刺激人的感官,使人精神焕发。此外,春茶还富含多种对人体有益的微量元素和营养物质,具有提神醒脑、消除疲劳、促进新陈代谢等多种功效。

“4月,我特别推荐大家品尝绿茶和白茶。”Lindy介绍道,“绿茶清香高爽、滋味鲜爽,含有丰富的茶多酚等抗氧化物质,有助于清除体内的自由基,延缓衰老。而白茶则口感鲜甜、香气淡雅,含有较高的茶氨酸和多种矿物质,能够提神醒脑,改善睡眠质量。”

推荐几款茶饮

“闽南人喜欢吃海鲜,吃海鲜时可以选择绿茶、菊花茶、桂花乌龙茶、金银花茶、紫苏茶等多种茶饮来搭配,不仅口感各异,还能帮助中和海鲜的腥味和寒性,促进消化吸收。但应注意适量饮用,并根据自己的体质和健康状况进行选择。”Lindy说。

在采访中,Lindy还分享了一些关于如何选购和冲泡春茶的小技巧。她建议大家在选购春茶时,要注意茶叶的外观、色泽、香气和口感等方面,选择品质优良、口感清新的茶叶。在冲泡时,要控制好水温 and 冲泡时间,以充分释放茶叶的香气和滋味。

此外,Lindy还提醒大家,在享受春茶带来的美味与健康的同时,也要注意适量饮用。过量饮茶可能会影响睡眠和消化功能,尤其是对于孕妇、哺乳期妇女和儿童等人群来说,更需要注意饮茶的量和种类。

中医针刺法受热捧 医生提醒:并非人人适合

近日,一股中医热潮席卷全球,源头竟是一位名叫“甲亢哥”的美国网红主播在中国的一次特别体验——中医针刺法。这场跨越国界的健康探索,不仅让“甲亢哥”在直播中惊呼“我的头没那么痛了,你做了什么”,更让这一传承千年的东方疗法以直观而神秘的姿态,再次征服了众多观众的心。



何为针刺法?

记者了解到,针刺法作为针灸的重要组成部分,自古以来便以“调和阴阳、疏通经络”为核心,是一种独特的“内病外治”疗法。它依托于经络腧穴理论,通过提、插、捻、转等精细手法,刺激身体特定部位,使患者产生酸、麻、胀、重,或凉、热的感觉,从而达到解除疼痛、防治疾病、促进

健康的目的。与化学药物相比,针刺法以其绿色环保、操作简便、适用范围广泛的特点,成为现代人追求健康的优选。在晋江市中医院,针刺法得到了广泛的应用与创新。目前,该院开设的针刺项目琳琅满目,包括穴位埋线、毫针、头皮针、浮刺、斜刺、斜刺、皮肤针刺法、皮内针刺法、火针刺法、芒针刺法、温针疗法、小针刀刺等,可满足不同患者的健康

需求。

适应证及疗效

记者采访了解到,针刺法的神奇之处体现于其广泛的适应证。无论是内科的鼻窦炎、鼻炎、感冒,还是外科的头痛、颈椎病、腰痛,甚至是妇科的月经不调、宫寒、闭经,针刺法都能发挥其独特的疗效。此外,它还能有效治疗眼科疾病如近视眼、白内障,口腔科疾病如牙痛、牙龈炎,以及神经肌肉骨骼疾病、心理和情绪疾病、皮肤美容问题等。

以“甲亢哥”为例,他在直播中体验的针刺法,正是针对其头痛症状进行的治疗。短短几分钟,针刺法便展现出了立竿见影的效果,让“甲亢哥”惊叹不已。这一场景,便是针刺法疗效的真实见证。

针刺法不适合血液病患者

当然,针刺法虽好,但并非人人适用。对于出现急性胃痛、呕吐、头痛等症的患者,需先至专科就诊排除器质性疾病,经医师指导后方可进行针灸治疗。同时,患有血小板减少症、过敏性紫癜、白血病等血液疾病的患者也应避免使用针刺法。

为确保针刺法的安全有效,患者在接受治疗前应充分了解相关注意事项。治疗后,多注意休息、多休息,忌劳累过度,禁止洗冷水澡以防遭受风寒刺激。此外,剧烈运动后也不可进行针灸治疗。