

# 我是“小老板”

“太好看了，我还要参加。”“妈妈，这次活动赚了5元。”……日前，一场充满欢声笑语的“萌娃体验小老板”活动在大润发(安海店)精彩上演。晋江经济报亲子驿站的30余名小朋友带着自己闲置玩具、图书等开始“摆摊营业”，在吆喝声、讨价声中体验“生意经”，现场洋溢着童真。

当天，小朋友早早来到摊位前，精心布置：有的用彩色卡纸制作“清仓大甩卖”海报，有的给毛绒玩具系上蝴蝶结，还有的把绘本摆成整齐的“书塔”。还有的小朋友举着手绘价目表，奶声奶气地吆喝：“玩具车买一送一啦！走过路过不要错过！”清脆的叫卖声吸引了不少“顾客”驻足。

“这个拼图怎么卖？”一名小顾客指着摊位上的恐龙拼图问道。“原价20元，现在打折只要10元，还送贴纸！”小朋友苏一萌熟练地推销起来，一边说一边从兜里掏出贴纸递给对方。“太贵啦，6元行不行？”小顾客歪着脑袋讨价还价。“那……成交！”苏一萌犹豫片刻，爽快地递过收款码，兴奋地在记账本上画了个笑脸——这是她的第一单生意。

活动现场，“小老板”们各显神通：有的

举着喇叭循环播放“大促销”录音，有的推出“购物满10元抽奖”活动，还有的主动“扫街”推销：“这个玩具很漂亮，你要不要看看！”现场小朋友则化身“导购员”，耐心地给“顾客”介绍商品。

交易过程中，有的小朋友选用“以物换物”“捆绑销售”等方式，如有的小朋友想换购一个布娃娃，却发现钱不够，于是灵机一动，提出用自己的积木兑换等。家长们围在摊位旁，有的用手机记录孩子的“营业瞬间”，有的悄悄教孩子如何卖商品等。

“这次带来的物品卖了20元。”“我的玩具总共卖了10元。”……活动结束后，小朋友兴奋地分享战果。有的小朋友计划用赚来的钱给妈妈买生日礼物，有的则决定去买新的图书。

此外，家长们纷纷为活动点赞。家长张女士说：“孩子平时舍不得分享玩具，这次主动推销闲置物品，还学会了礼貌沟通，非常不错！”家长王先生则感慨：“看着孩子跟小伙伴讨价还价，突然发现她长大了，原来小脑袋里藏着这么多想法。”



## 家长感言

**黄光鑫的家长：**非常感谢晋江经济报亲子驿站组织的“小老板”活动！孩子第一次当“小掌柜”，从害羞不敢开口，到主动介绍商品、礼貌收款，眼神里满是认真和兴奋。看着他像模像样的整理摊位、和小伙伴互动，我真切感受到他的成长。这样的实践活动太有意义，既锻炼了勇气，又让孩子懂得劳动与分享的快乐，为他的“初体验”点赞。

**苏一萌的家长：**这次活动对孩子来说，是一次非常不错的体验，既能锻炼口才、社交能力，还能培养她的理财意识。看着她与顾客讨价还价，突然发现孩子长大了，学会了沟通、算数，更懂得每一分收获都需要努力。



# 萌娃化身“护眼小卫士”



能长时间看电视，看15分钟就要望一望远处的大树！”

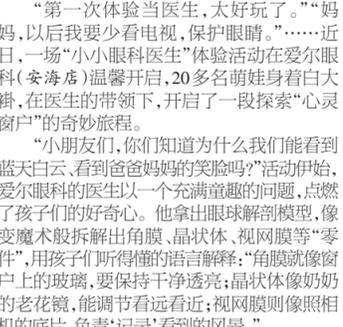
在护眼习惯环节，医生通过“找茬”游戏，让孩子们找出视频中错误的用眼行为——躺着看书、在强光下画画、揉眼睛的小动作一一被识破。“揉眼睛会让细菌跑到眼睛里，就像把脏东西放进水杯里，眼睛会生病的！”医生说着。

当天，最让小朋友感兴趣的就是角色扮演。

有的小朋友像模像样地指着视力表，奶声奶气地对“小患者”说：“请用小手指出‘E’的方向，这个……对啦！这个呢？”“小患者”踮着脚，努力辨认视标，偶尔指错方向，逗得周围的小朋友哈哈大笑。医生在旁轻声指导：“检查时要遮挡另一只眼睛。”

此外，最神秘的环节当属色盲检测。医生拿出色彩斑斓的检测图，孩子们围成一圈，像侦探一样仔细辨认图案。“我看到了数字3！”“不对，是数字5！”当医生揭晓答案时，猜对的孩子兴奋得拍手，没看懂的孩子则拽着医生衣角追问：“为什么我看到的是花？”医生耐心解释：“有些小朋友的眼睛对颜色‘不太敏感’，就像有的小朋友能分辨草莓味和苹果味，有的小朋友分辨不清，这些都是正常的。”

活动结束后，不少家长纷纷称赞此次活动非常有意义。“平时跟孩子说‘少玩手机’总不听，这次看她当小医生给别人检查视力，很认真，还会主动说回家要少看电视。”家长李女士感慨道。



“第一次体验当医生，太好看了。”“妈妈，以后我要少看电视，保护眼睛。”……近日，一场“小小眼科医生”体验活动在爱尔眼科(安海店)温馨开启。20多名萌娃身着白大褂，在医生的带领下，开启了一段探索“心灵窗户”的奇妙旅程。

“小朋友们，你们知道为什么我们能看见蓝天白云、看到爸爸妈妈的笑脸吗？”活动伊始，爱尔眼科的医生以一个充满童趣的问题，点燃了孩子们的好奇心。他拿出眼球解剖模型，像变魔术般拆解出角膜、晶状体、视网膜等“零件”，用孩子们听得懂的语言解释：“角膜就像窗户上的玻璃，要保持干净透亮；晶状体像奶奶的老花镜，能调节看远看近；视网膜则像照相机的底片，负责‘记录’看到的风景。”

当讲到“为什么长时间看电视会近视”时，爱尔眼科的医生播放了一段动画片：小眼睛长时间盯着屏幕，晶状体累得“凸”了起来，再也变不回原来的形状。“所以小朋友不

## 家长感言

**吴沛桐的家长：**这次“小小眼科医生”活动非常不错。现场既有爱眼知识的科普，又有角色扮演，让小朋友在玩乐中，体验当一名眼科医生，有助于养成良好的用眼习惯。

**杨景桢的家长：**特别感谢这次“小小眼科医生”活动！孩子穿上白大褂有模有样，跟着医生学查视力、认仪器等，通过寓教于乐的方式，让孩子学习了爱眼、护眼知识。



## 晋江居然智家开启“五一狂欢购”活动

本报讯 4月19日—5月18日，晋江居然智家“五一狂欢购 焕新来居然”活动火热开启，五大活动让利消费者。

据悉，活动期间，顾客可在居然智家各门店官方公众号、职人抖音直播间50元抢500元以旧换新消费券，每人限购一份消费券，该券可在居然智家各门店购买家居建材类商品抵现使用，前100名使用的顾客可领取价值899元的喜临门乳胶枕一个，101名至500名可领取京东售价399元的海尔体重秤一个。顾客凭销售合同，实际交款满3000元以上即可参加摇骰子返通用券活动，赢千元大奖。还可凭销售合同参与10万元家装补贴不停活动，联购2单返现金通用券300元；联购3单返现金通用券500元。顾客还可以参与抽取宝马2万元首付款及50个1000元现金大奖。

此外，顾客在指定商家消费，除了可以获得现金通用券，还额外赠送周杰伦厦门演唱会门票及75寸电视机等福利。顾客选择邮储银行信用卡支付，还可享受消费满优惠。

## 安海镇苗苗中心幼儿园开展折衣服比赛



本报讯 为了锻炼小朋友的动手能力，日前，晋江市安海镇苗苗中心幼儿园举行小班段幼儿挂衣服一折衣服比赛。

随着清脆的哨声响起，孩子们化身“家务小能手”，小手灵活地摆弄着衣架和衣物，将一件件衣服整理得妥妥帖帖，现场洋溢着专注与认真的氛围。经过一番激烈角逐，颁奖时刻如约而至。孩子们手捧奖状，笑容满面，他们收获的不仅是荣誉，更是成长的喜悦与满满的自信。

本次活动中，孩子们不仅掌握了挂衣服、叠衣服的实际技能，更在过程中培养了自我服务意识与责任感。

## 如何科学游泳 专家来支招

随着气温攀升，咱厝各大游泳场馆迎来不少客流。记者走访发现，从清晨6点的“银发晨泳队”到傍晚下班的“白领解压专场”，不同年龄段的市民正以游泳开启健康生活。那么，你知道该如何科学畅游享健康吗？

### 游泳馆客流量增加

“近期客流量较春季增长超30%，尤其是周末时段，亲子游泳、成人培训课程的人数也越来越多。”某社区游泳馆负责人表示，从全民健身到康复理疗，游泳正以多元角色融入大众生活。无论是为健康“投资”的上班族，还是寻求康复新途径的患者，科学游泳都是非常不错的。记者随机采访了一位市民李女士(35岁，上班族)，她表示“工作久坐肩颈僵硬，周末游两圈全身舒畅。现在还会带女儿一起学蛙泳，既锻炼身体又增进亲子互动。”

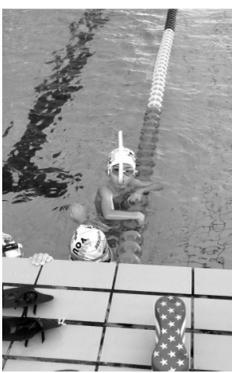
### 科学游泳 专家支招防误区

针对游泳爱好者常见的认知偏差，记者采访了游泳培训机构的张教练。他强调：“游泳虽是低损伤运动，但若忽视科学方法，反而可能引起运动损伤。”他表示，有不少误区须注意，比如空腹游泳易低血糖、忽视热身与拉伸、过度追求速度等。建议饭后一小时下水，避免因能量不足导致抽筋。入水前需动态拉伸肩、背、腿部肌肉，游后静态拉伸防止肌肉僵硬。新手应以“持续划水30分钟”为目标，而非盲目追求距离。此外，张教练建议：初学者优先掌握蛙泳，熟练后可交替练习自由泳、仰泳，避免单一泳姿导致肌肉劳损。应急方面，建议学习“踩水自救法”(双腿交替蹬水+双手划小圆)，关键时刻可争取救援时间。

### 游泳+康复 特殊人群新选择

记者发现，游泳正成为颈腰椎疾病、哮喘患者的康复辅助手段。咱厝骨科医师王芳琴指出：“水的浮力可减轻关节压力，游泳时全身肌肉协同运动，对脊柱稳定性训练效果显著。”比如，颈椎病患者每周3次、每次30分钟的蛙泳训练，配合颈部肌肉拉伸，三个月后疼痛缓解率达85%。哮喘儿童在恒温泳池进行趣味游泳课，60%患者肺活量提升15%以上。

王芳琴提醒，游泳前需进行专业评估，严重脊柱侧弯、心肺功能不全者需在医生指导下进行。游泳后避免立即吹空调或喝冷饮，以防温差过大引发不适。



# 春夏常见病如何用药 听听咱厝医生怎么说



许文叹 晋江市医院(上海六院福建分院)药学部相关负责人

随着春夏之交的到来，气温逐渐升高，气候多变，人体易受到各种疾病的侵袭。在这个季节交替的时期，科学合理地使用药物对于维护健康至关重要。晋江市医院(上海六院福建分院)药学部相关负责人许文叹提醒市民：春夏之交是疾病多发的季节，不可盲目用药，如出现症状，应在医生指导下规范用药。

### 盲目用药不可取

近日，咱厝的明明(化名)因受凉后出现流鼻涕、咳嗽等感冒症状，家长自行在家门口药店购买了小儿感冒药给明明服用。然而，两天后明明的症状并未缓解，反而咳嗽加剧。家长随后带明明前往医院就诊，经检查明明被诊断为“重症肺炎合并呼吸功能不全”。明明一度病情危急，经过对症、综合治疗近半个月才康复出院。

明明的案例警示我们，小儿感冒切不可掉以轻心，更不能盲目自行用药。小儿呼吸道疾病发展迅速，一旦发生，应及时就医，遵医嘱合理用药，避免病情恶化。

### 春夏常见病 建议这样用药

春夏之交，气温多变，人体抵抗力减弱，易患感冒和流感。普通感冒若症状轻微，可通过多喝水、多休息缓解；若症状严重，可选用含对乙酰氨基酚的复方制剂缓



解发热、头痛等症状。流感则需尽早(发病48小时内)使用抗流感病毒药物，如奥司他韦等。

许文叹建议，感冒和流感症状相似，但流感病情更重，传播更快。一旦出现高热、全身酸痛等症状，应及时就医，切勿自行用药。

随着花粉、尘螨等过敏原的增多，过敏性鼻炎和哮喘等过敏性疾病容易发作。过敏性鼻炎可使用鼻用糖皮质激素和口服抗组胺药缓解症状；哮喘则需坚持规律使用吸入性糖皮质激素和长效β受体激动剂进行维持治疗。

许文叹建议，过敏性疾病患者应避免接触过敏原，外出可佩戴口罩。同时，家中应保持清洁，定期开窗通风。

春夏之交，气温变化大，易导致人体血管收缩、血压波动，增加心脑血管疾病的发病风险。高血压患者应密切监测血压，遵医嘱按时服用降压药；冠心病患者则需继续服用抗血小板药物和他汀类药物预防血栓形成和动脉粥样硬化进展。

许文叹建议，心脑血管疾病患者应避免剧烈运动和情绪激动，保持低盐、低脂、低糖饮食。同时，应随身携带急救药物，如硝酸甘油等。

### 科学用药 牢记这些

在春夏之交这个疾病多发的季节，科学合理地使用药物对于维护健康至关重要。许文叹表示，以下几点建议供大家参考。

首先是遵医嘱用药，切勿自行购药服用，尤其是抗生素等处方药。应在医生指导下，根据病情合理用药。

其次，要注意药物相互作用。同时服用多种药物时，应注意药物之间的相互作用，避免不良反应的发生。

此外，要关注药品不良反应，用药期间应密切关注身体反应，如出现不适症状应及时就医。

最后，要合理储存药品。药品应存放在阴凉干燥处，避免阳光直射和高温潮湿。同时，应定期检查药品有效期，避免使用过期药品。

## 专家医讯

### 本周末有专家到晋江市中医院坐诊

本报讯 4月26日至27日，福建医科大学附属第一医院专家将莅临晋江市中医院爱国楼门诊坐诊。周六，泌尿外科黄金杯副主任坐诊，擅长泌尿系肿瘤、结石及男性疾病的诊治。周日，男科周辉良主任坐诊，擅长男性健康方面的诊治。

此外，晋江市中医院泌尿外科也有常驻专家，擅长泌尿系结石、肿瘤微创手术及男科疾病诊治。每周四上午及周一、周四、周六全天有门诊。

预约方式：联系洪志坚(13559595176)，拨打预约电话0595-85674310，或关注晋江市中医院公众号在线预约。就诊时请携带就诊卡及病历资料。

此次专家坐诊机会难得，欢迎广大患者前来咨询就诊。

## 健康问答

### 早餐这样吃更营养

**读者：**早餐怎么吃更健康？

**晋江市中医院健康管理中心：**早餐是一天中首次提供能量和营养素的进食活动，早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄入中占重要地位。合理搭配，高质量的早餐应包括丰富多样的食物品种，并注意合理搭配，尽量保证有谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、奶豆坚果等四类食物。