



萌娃探秘古早味美食

近日,一场充满童趣与传统韵味的古早味美食探秘活动在好再来固本钱餐厅展开,20名晋江经济报亲子驿站的萌娃化身“美食小侦探”,在“好再来固本”创始人庄固本的带领下,学习豆花相关知识及制作。

活动现场,庄固本早早准备好制作豆花的器具与材料,一筐颗颗饱满的黄豆摆在桌上,瞬间吸引了小朋友的目光。“小朋友们,制作一碗好吃的豆花,第一步就是选好黄豆。”庄固本拿起一把黄豆,耐心地讲解道,“你们看,这些黄豆色泽金黄,大小均匀,没有虫蛀和破损,这样的黄豆才能做出香甜嫩滑的豆花。”小朋友围在桌边,睁着好奇的大眼睛,仔细观察着手中的黄豆,还不时凑上鼻尖闻一闻,现场充满了欢快的讨论声。

接着,庄固本开始演示黄豆的泡发过程。“把选好的黄豆放进清水里,就像让它们洗个舒服的澡一样。”他一边说,一边将黄豆倒入盆中,“黄豆泡发的时间很有讲究,大家要注意把控泡发时间,这样磨出来的豆浆才会又浓又香。”

为了让小朋友更好体验制作豆花,现场还有磨黄豆环节。小朋友双手紧握磨盘木柄,涨红着脸使出浑身力气,可磨盘却只是微微晃动。“别着急,先放几颗豆子,再慢慢加水。”庄固本蹲下身,手把手引导小朋友。随着豆子与水缓缓流入磨眼,小朋友再次发力,磨盘终于开始转动,乳白色的豆浆顺着磨盘边缘缓缓流出。“成功啦!”现场小朋友七嘴八舌说道。庄固本提醒,推磨的力度要均匀,放豆子和加水的节奏也要配合好,这样磨出的豆浆才又浓又香。

其他萌娃也按捺不住,排队轮流体验。有的小朋友力气小,磨盘转得磕磕绊绊,急得直跺脚;有的小朋友则和小伙伴通力合作,一个添黄豆加水,一个用力推磨,配合得十分默契。现场加油声、欢笑声此起彼伏,小朋友在推磨的过程中,真切感受到了传统手工制作的魅力。

磨制环节结束后,经过过滤、熬煮的豆浆进入了关键的点卤环节。庄固本小心翼翼地将调好的卤水一点点倒入豆浆中,并不停用勺子轻轻搅拌。“见证奇迹的时刻到了!”他话音刚落,原本液态的豆浆开始慢慢凝固,逐渐变成了软嫩的豆花。小朋友发出阵阵惊呼,眼睛里满是惊奇与兴奋。

经过一段时间的静置,一碗晶莹剔透、香气四溢的古早味豆花终于成形。庄固本为小朋友盛上豆花,还贴心地加入了糖水。小朋友捧着碗,迫不及待地尝了一口,“太好吃了!”“真美味,我还想再吃一碗。”甜甜的豆花不仅让小朋友大饱口福,更让他们感受到了传统美食的独特魅力。

活动结束后,家长纷纷称赞这次活动太有意思了,现场既有讲解豆花的制作过程,还有让小朋友动手磨黄豆、做豆花,不仅锻炼了他们的动手能力,还开阔了视野、增长知识,希望亲子驿站多开展类似活动。

据悉,好再来固本餐厅是一家拥有70多年历史的老字号餐厅。它承载着几代人的味蕾记忆,既是本地人乡愁的味觉寄托,也是游客探寻闽南风味的必到之处。餐厅招牌美食“虎咬草”,凭借独特制作工艺,入选泉州市级非物质文化遗产。

除了声名远扬的“虎咬草”,店内菜包松软鲜香,芋圆Q弹爽滑,糖糕甜糯不腻,甜甜糯糯脆可口,每一款美食都延续着地道闽南风味,将传统工艺与美味完美融合,让人一口难忘,赞不绝口。

现场,一辆闪着警灯的警车成为全场焦点。交警打开车门,邀请小朋友轮流上车参观。“这是对讲机,用来和同事‘打电话’!”交警详细介绍了警车上的装备和用途。萌娃们摸摸这里看看那里,兴奋地与帅气的警车合影留念。

最令孩子们新奇的是酒精测试和VR眼镜模拟醉酒视角体验环节。在酒精测试环节,小朋友积极参与。有的小朋友吃完蛋黄派,就自告奋勇要体验。“来,深吸一口气,然后慢慢吹。”交警耐心地指导。小朋友鼓着腮帮子,像吹泡泡糖似的用力一吹,测试仪瞬间亮起红灯,发出“嘀嘀”的警报声。交警解释道,这是因为蛋黄派等零食,在制作过程中常添加食用酒精作为防腐剂。若驾驶员因类似情况被测出酒驾,可主动向交警说明情况,也可稍等一会儿再重新测试。

活动伊始,金井交警中队的工作人员,用生动形象的语言向小朋友讲解:“小朋友们,交警叔叔阿姨就像是道路上的守护者,每天站在路口,指挥车辆和行人安全通行,帮助迷路的人找到方向,处理交通事故,守护大家的出行安全。”

随后,交警现场教学交通指挥手势。“右手高举,这是停止信号;手臂平伸,掌心向前,这是直行信号……”萌娃们排着队,兴致勃勃地模仿着交警的动作。站在一旁的家长,赶紧拿出手机拍照记录美好瞬间。

在VR体验区,小朋友戴着特制眼镜,开启了一场“醉态百出”的体验。刚戴上眼镜,有的小朋友就原地转了个圈,有的甚至走起路来摇摇晃晃;有的甚至差点站不稳。“原来喝了酒看东西是这样晕乎乎的,太可怕了!”体验后的小朋友纷纷感慨道。交警说道:“酒后开车非常危险,小朋友回家要告诉家人‘喝酒不开车,开车不喝酒’。”

活动尾声,巨型交通飞行棋将现场氛围推向高潮。棋盘上印着红绿灯、斑马线、酒驾警示等图案,每走一步都伴随着交通安全知识问答。“遇到红灯应该怎么做?”“行人要走哪里?”小朋友通过掷骰子决定步数,答对问题才能继续前进。

小朋友玩得不亦乐乎,现场欢呼声、鼓掌声交织成欢乐的海洋。

此次“小小交警”体验活动,通过寓教于乐的方式,让小朋友在轻松愉快的氛围中认识了交警职业,学习了交通安全知识,比单纯说教效果好太多!”活动结束后,不少家长称赞道。

小小交警初体验

为了丰富小朋友的周末生活,开阔他们的视野,近日,晋江经济报亲子驿站组织金井毓英中心幼儿园开展一场“小小交警”职业体验活动,20名萌娃化身“小小交警”,通过丰富多彩的互动环节,沉浸式学习交通安全知识。

活动结束后,家长纷纷称赞这次活动太有意思了,现场既有讲解豆花的制作过程,还有让小朋友动手磨黄豆、做豆花,不仅锻炼了他们的动手能力,还开阔了视野、增长知识,希望亲子驿站多开展类似活动。

据悉,好再来固本餐厅是一家拥有70多年历史的老字号餐厅。它承载着几代人的味蕾记忆,既是本地人乡愁的味觉寄托,也是游客探寻闽南风味的必到之处。餐厅招牌美食“虎咬草”,凭借独特制作工艺,入选泉州市级非物质文化遗产。

除了声名远扬的“虎咬草”,店内菜包松软鲜香,芋圆Q弹爽滑,糖糕甜糯不腻,甜甜糯糯脆可口,每一款美食都延续着地道闽南风味,将传统工艺与美味完美融合,让人一口难忘,赞不绝口。

现场,一辆闪着警灯的警车成为全场焦点。交警打开车门,邀请小朋友轮流上车参观。“这是对讲机,用来和同事‘打电话’!”交警详细介绍了警车上的装备和用途。萌娃们摸摸这里看看那里,兴奋地与帅气的警车合影留念。

最令孩子们新奇的是酒精测试和VR眼镜模拟醉酒视角体验环节。在酒精测试环节,小朋友积极参与。有的小朋友吃完蛋黄派,就自告奋勇要体验。“来,深吸一口气,然后慢慢吹。”交警耐心地指导。小朋友鼓着腮帮子,像吹泡泡糖似的用力一吹,测试仪瞬间亮起红灯,发出“嘀嘀”的警报声。交警解释道,这是因为蛋黄派等零食,在制作过程中常添加食用酒精作为防腐剂。若驾驶员因类似情况被测出酒驾,可主动向交警说明情况,也可稍等一会儿再重新测试。

活动伊始,金井交警中队的工作人员,用生动形象的语言向小朋友讲解:“小朋友们,交警叔叔阿姨就像是道路上的守护者,每天站在路口,指挥车辆和行人安全通行,帮助迷路的人找到方向,处理交通事故,守护大家的出行安全。”

随后,交警现场教学交通指挥手势。“右手高举,这是停止信号;手臂平伸,掌心向前,这是直行信号……”萌娃们排着队,兴致勃勃地模仿着交警的动作。站在一旁的家长,赶紧拿出手机拍照记录美好瞬间。

在VR体验区,小朋友戴着特制眼镜,开启了一场“醉态百出”的体验。刚戴上眼镜,有的小朋友就原地转了个圈,有的甚至走起路来摇摇晃晃;有的甚至差点站不稳。“原来喝了酒看东西是这样晕乎乎的,太可怕了!”体验后的小朋友纷纷感慨道。交警说道:“酒后开车非常危险,小朋友回家要告诉家人‘喝酒不开车,开车不喝酒’。”

活动尾声,巨型交通飞行棋将现场氛围推向高潮。棋盘上印着红绿灯、斑马线、酒驾警示等图案,每走一步都伴随着交通安全知识问答。“遇到红灯应该怎么做?”“行人要走哪里?”小朋友通过掷骰子决定步数,答对问题才能继续前进。

小朋友玩得不亦乐乎,现场欢呼声、鼓掌声交织成欢乐的海洋。

此次“小小交警”体验活动,通过寓教于乐的方式,让小朋友在轻松愉快的氛围中认识了交警职业,学习了交通安全知识,比单纯说教效果好太多!”活动结束后,不少家长称赞道。

活动结束后,不少家长称赞道。



也宋携手腾讯音乐 打造融合文化空间

本版由本报记者吴清华、唐淑红、黄海莲,通讯员王坤龄、刘刚毅采写

近日,泉州迎来一场文化与商业交融的盛会——也宋咖啡店正式开业。这家由本土文化休闲体验品牌也宋与腾讯音乐旗下MusicQ品牌联合打造的跨界空间,以“咖啡×文创×音乐”为核心,精心创作和甄选了融合泉州在地文化、世遗风情、海丝底蕴等元素的各类泉州文创产品,不仅是一处供应醇香咖啡与特色茶饮的休闲场所,更为旅客提供了沉浸式的文化体验空间。

据悉,也宋作为泉州本土专注文化休闲体验的品牌,一直以“连接泉州与世界”为核心理念,用现代设计语言诠释传统文化,打造沉浸式文化场景;而腾讯音乐MUSICQ,作为全球首个“音乐+明星+科技”融合体验品牌,拥有丰富的明星资源和前沿的音乐科技。此次两大品牌强强联合,为泉州文化商业发展开拓了新思路,推动文化商业从“单一场景”向“生态融合”进化,有望成为泉州文化娱乐新地标。

陈埭镇龙林中心幼儿园 举行首届劳动体验节活动



为了让孩子们在“做中学”感受劳动的魅力,基于省级课题《全周期种植活动融入劳动教育的实践研究》的实践探索,让孩子们在“种植—养护—收获—体验”的全周期实践中,解锁劳动的N种打开方式,日前,晋江市陈埭镇龙林中心幼儿园举办了“趣劳动·悦成长”首届劳动体验节。

大班的小朋友们个个化身“小小美食家”,在班级开启了一场美食制作之旅。孩子们将劳动成果巧妙地转化为一道道美味佳肴,并热情邀请小学的哥哥姐姐们共同品尝这些饱含辛勤与汗水的美食。在活动中,孩子们亲身体会劳动与生活的紧密联系,感悟劳动魅力。

中班的小朋友们变身勤劳小蜜蜂,从点滴小事入手。他们仔细擦拭,认真打扫幼儿园的每一处,把整个幼儿园收拾一新,闪闪发光!小朋友通过双手辛勤地劳动,直观感受劳动带来的改变,体会到了劳动创造美好的神奇力量。

小班的小朋友们穿梭在郁郁葱葱的菜园间,熟练地采摘,认真地分拣蔬菜,把鲜嫩的劳动成果满满当当地装进小竹篮。在幼儿园门口摆起了一个个小摊位,用稚嫩的吆喝声,将这份田园美味进行分享售卖!在趣味的活动中,感受着劳动的艰辛,体验着收获的喜悦。

“生活即教育,行为即课程”。未来,该园将继续以课题为引领,让劳动教育贯穿幼儿成长的全过程,培养热爱劳动、懂得感恩、知行合一的新时代小朋友。

立夏养生 牢记这几招

立夏(5月5日),作为夏季的第一个节气,标志着万物进入旺盛生长期,气温逐渐升高,雷雨增多。此时,人体的生理状态也会随之发生变化,如何顺应时节调养身心,成为人们关注的焦点。本期“健康课堂”,我们邀请晋江市医院康复医学科医生陈思衡为大家揭秘立夏时节的健康饮食之道。他表示,立夏饮食宜“清补为主,兼顾祛湿”。

清补滋养身心调和阴阳

立夏时节,人体新陈代谢旺盛,出汗增多,容易出现口干舌燥、心烦意乱等不适症状。陈思衡指出,此时饮食应以清补为主,选择清淡、易消化且富含营养的食物,以滋养身心,调和体内阴阳平衡。

“清补并非单纯吃素,而是要注重食物的性味搭配。”陈思衡在接受记者采访时表示,“比如,鸭肉性凉,既能清热又能补虚,是立夏时节理想食材。此外,瘦肉、鱼类等优质蛋白质来源,既能满足身体所需,又不会过于油腻。”

除了肉类,蔬菜水果也是清补不可或缺的一部分。陈思衡建议,立夏时节应多吃富含维生素和矿物质的蔬果,如黄瓜、西红柿、苦瓜、西瓜等。这些食物不仅能清热解暑,还能促进肠胃蠕动,帮助消化。

做好祛湿有助健脾

立夏后,雨水增多,空气湿度大,人体易受湿邪侵袭。中医认为,湿邪重浊粘滞,易伤脾胃,导致食欲不振、腹胀腹泄等症。因此,立夏时节的饮食还需兼顾祛湿,通过食用具有健脾利湿功效

的食物,来增强脾胃功能,排出体内湿气。

“薏米、赤小豆、冬瓜等都是很好的祛湿食材。”陈思衡分享道,“薏米能健脾利湿,赤小豆可清热解暑、利水消肿,冬瓜则能清热解暑、利尿排湿。这些食材可以搭配煮粥或煲汤,既美味又养生。”此外,陈思衡还提醒,立夏时节应避免过多食用生冷、油腻及甜食,以免加重脾胃负担,导致湿邪内生。他建议,日常饮食中可适当加入一些辛香调料,如生姜、葱、蒜等,既能提味增香,又能发散湿气。

建议:因人而异科学饮食

在采访中,陈思衡强调,立夏时节的饮食调养需因人而异,根据个人体质和健康状况来科学安排。“体质偏热的人,可适当多吃些寒凉性食物,如绿豆、芹菜等,以清热降火;而体质偏寒的人,则应多吃些温性食物,如韭菜、龙眼等,以温补阳气。”他指出,“同时,患有慢性疾病的人群,如高血压、糖尿病等,更应在医生指导下合理饮食,避免病情加重。”

此外,陈思衡还建议,立夏时节应保持规律的饮食习惯,定时定量进食,避免暴饮暴食。同时,多喝水,适量饮用绿茶、菊花茶等清热解暑的饮品,也有助于保持体内水分平衡,抵御炎热之邪。“饮食调养是中医养生的重要组成部分。”陈思衡总结道,“立夏时节,通过遵循‘清补为主,兼顾祛湿’的饮食原则,结合个人体质和健康状况科学安排膳食,我们就能更好地适应季节变化,保持身体健康。”

本期聚焦

节后这样做 有助于调适身心

随着“五一”假期的结束,不少人发现自己难以迅速适应工作节奏,陷入“节后综合征”的困扰。这种状态不仅影响工作效率,还可能对身心健康造成负面影响。记者近日采访了晋江市中医院副主任医师张澄坦,他结合医学专业知识与临床经验,从症状到应对,为公众解读节后综合征的成因及应对策略,助你科学调整回归正轨。

“节后综合征”的两大诱因

“生物钟紊乱与肠胃负担是节后综合征的两大诱因。”张澄坦指出,节后综合征的核心成因在于假期生活规律的全面打破。许多人假期中熬夜追剧、昼夜颠倒,导致生物钟严重紊乱;同时,高油高糖的饮食、暴饮暴食等行为,使肠胃长期处于超负荷运转状态。这种生理上的“透支”直接引发了节后失眠、头晕、恶心、食欲不振等躯体症状。

此外,张澄坦特别提到,心理层面的落差也是重要诱因。假期中人们处于放松状态,而回归工作后,面对堆积的任务和压力,心理上的“急刹车”易引发焦虑、抑郁等情绪反应。这种身心失衡的状态,往往需要科学干预才能逐步缓解。

建议:调整身心改善系统

针对节后综合征,张澄坦提出了一套系统性调整方案。首先,需通过“渐进式作息调整”重建生物钟;假期结束前1—2天,逐步提前入睡时间,避免直接切换至高强度工作模式。例如,将假期中的凌晨1点入睡提前至11点,配合午间20分钟短憩,帮助身体适应新节奏。饮食方面,他强调“清淡修复”原则。假期后3天可采取轻断食策略,如早餐以燕麦粥、蒸蛋为主,午餐增加绿叶蔬菜占比至50%,晚餐减少主食量,搭配山楂茶、陈皮水促进消化。张澄坦特别提醒,需避免用奶茶、碳酸饮料替代水分摄入,这类饮品可

能加重肠胃负担。

“运动与心理调适同样关键。”张澄坦建议每日进行30分钟低强度有氧运动,如八段锦、瑜伽或慢跑。这类运动既能促进多巴胺分泌改善情绪,又能通过呼吸调节缓解焦虑。心理层面,他推荐“三步接纳法”:承认情绪波动,制定每日小目标,睡前记录3件积极事件,逐步重建工作信心。

提醒:慢性患者须注意

张澄坦特别强调,患有风湿免疫性疾病、糖尿病等慢性病的人群需格外警惕节后综合征。以硬皮病患者为例,假期中若因作息紊乱导致病情波动,可能引发呼吸困难、关节僵硬等急性症状。他建议此类患者节后优先恢复规律用药,并通过每日体温监测、关节活动度记录等方式,及时发现异常并就医。

对于普通人群,张澄坦提醒,节后出现持续两周以上的情绪低落、失眠或躯体疼痛,需警惕“职业倦怠”等深层次心理问题。此时可尝试“工作-休息”时段划分法,如每工作90分钟休息15分钟,或通过正念冥想减少思维反刍,逐步恢复心理韧性。

节后综合征的本质是身心适应的短暂失衡。通过科学调整作息、饮食、运动与心理状态,大多数人可在1—2周内恢复常态。张澄坦最后建议,公众可将节后调整视为一次“身心重启”的机会,通过优化生活习惯,为长期健康奠定基础。

健康问答

关于日常保健的小贴士

读者:医生,我平时工作忙,总觉得身体疲劳,有什么简单的日常保健方法吗?

晋江市中医院健康管理中心:当然可以。首先,保证充足的睡眠非常关键,尽量每晚7—9小时,让身体充分休息。其次,饮食均衡也很重要,多吃蔬菜水果,少吃油腻重口味的食物。还有,工作间隙别忘了起身活动,哪怕只是伸伸懒腰,也能缓解肌肉紧张。另外,多喝水有助于新陈代谢,保持身体水分平衡。最后,保持心情愉悦也很重要,可以通过听音乐、做瑜伽等方式放松心情。记住,健康是生活的基石,从小事做起,关爱自己,才能更好地面对生活。

陈埭中心卫生院开展“打疫苗 防疾病”活动

刚刚过去的第39个“全国儿童预防接种日”,宣传主题为“打疫苗 防疾病 保健康”,旨在号召全社会共同行动,以疫苗为“盾”,守护儿童健康成长,筑牢全民免疫防线。为营造全社会共同关心、关注预防接种的良好氛围,日前,陈埭中心卫生院联合晋江市第五实验幼儿园开展了以“打疫苗 防疾病 保健康”为主题的宣传活动。

活动现场,该院医务人员通过设置背景墙、宣传展板,设立咨询台,悬挂宣传条幅,发放宣传品,宣传册及有奖问答等多种方式向学生、家长及老师详细讲解了国家免疫规划政策、疫苗相关的疾病预防及预防接种相关知识,现场讲授接种疫苗的重要性和必要性,疫苗接种注意事项、儿童疫苗接种禁忌症等内容。让群众了解接种疫苗是预防、控制传染病的有效手段,鼓励群众要积极参与预防接种。此次活动共发放宣传品约300份,宣传折页300余册,解答咨询100余次。