

小警察初体验

“原来警察叔叔的工作这么不容易!”“我长大了也要当一名警察,抓坏人!”……近日,为了丰富小朋友的周末生活,开阔他们的视野,晋江经济报亲子驿站组织开展了一场“萌娃进警营”活动。萌娃们与家长一同走进陈埭镇滨江派出所,近距离感受警察的日常工作,体验了一场充满趣味与意义的“警”彩之旅。

活动现场,民警化身亲切的“老师”,用通俗易懂、生动活泼的语言向萌娃们讲解警察的日常工作。从巡逻维护秩序,到处理突发事件、打击违法犯罪行为等,一个个鲜活的事例,让孩子们对警察职业有了更直观的认识。

在警械展示环节,民警拿出了警械“八件套”,包括伸缩警棍、手铐、强光手电等装备。“这个是催泪喷射器,大家也可以叫它辣椒水,它可是我们在执行任务时的‘好帮手’!”民警举起小巧便携的催泪喷射器,在确保安全的距离下向孩子们展示。“它里面装的是从天然辣椒素提取的辣椒精,一旦喷到坏人脸上,会让他们眼睛刺痛,不停流泪,短时间内让坏人失去反抗能力。”民警一边演示如何正确握持喷射器,瞄准目标,一边说道:“在遇到情绪激动的嫌疑人,或者有人阻碍执法的时候,我们就会使用它。”民警一边详细介绍每件警械的功能和使用方法,一边进

行规范演示。孩子们围成一圈,眼神中满是好奇与崇拜。有的小朋友还在民警的指导下,小心翼翼地拿起轻便的装备,感受警械的重量。一旁的家长们也纷纷拿出手机拍照录像,记录下孩子充满好奇与兴奋的瞬间。

最让萌娃们欢呼雀跃的是参观警车环节。一辆辆闪着警灯的警车整齐排列,民警打开车门,邀请孩子们近距离观察警车的内部构造,详细讲解警灯、警报器、对讲机等设备的用途。萌娃们争先恐后地登上警车,坐在驾驶座上,模仿着民警开车的样子,兴奋之情溢于言表。“哇,坐警车好酷啊!”“我要和警车拍张照片!”在民警的帮助下,孩子们纷纷与警车合影留念,一张张灿烂的笑脸定格在镜头里。

此次活动不仅让萌娃们收获满满,家长们也感触颇深。家长李婉玲表示:“平时,孩子对警察的印象只停留在电视和书本上,这次能近距离接触,了解警察的工作,对孩子来说是一次非常难得的体验。活动结束后,孩子一直说长大后要当警察,保护大家的安全。”家长王泽辉也说道:“这样的活动很有意义,不仅增长了孩子的见识,还培养了他们的安全意识和对警察职业的敬意。希望以后能多举办类似活动,让孩子们在寓教于乐中学习成长。”



安海实验幼儿园启动第四届闽南文化进校园活动



本报讯 日前,晋江市安海实验幼儿园教育集团总园、分园同步举行“爱国心 乡土情”第四届闽南文化进校园——闽南语传习活动展示月暨全国学前教育宣传月活动。

当天,有两个班级的小朋友与家长携手登场,为大家带来了精彩的闽南童谣表演《嘎嘞,嘎嘞,脆》《五月节》,现场气氛活跃。紧接着,各年龄段幼儿分别齐声诵读闽南童谣,整齐的诵读声展现了闽南文化的独特魅力。随后,该园的教师代表尤婉怡、林燕如演唱了闽南语歌曲《朋友,搁在走》,用歌声传递闽南文化的温情与力量。该园退休老干部也带来精彩的快板说唱,将活动推向高潮。

据该园园长颜秀贵介绍,希望通过活动让幼儿初步了解闽南文化的丰富内涵,激发他们对家乡文化的兴趣和热爱。同时,借助学前教育宣传月契机,推动学前教育法的宣传,强化教师的法治意识和专业能力,营造科学育人的学前教育环境。

接下来,该园将通过家长进课堂、非遗进校园等形式多样的活动,进一步弘扬和传承闽南文化,加强家园合作与社会资源整合,形成文化传承的教育合力。

萌娃变身“小老板”

“走过路过,不要错过!挖掘机大降价,买就送零食!”“这里的玩具买一送一,还能抽奖!”……近日,大润发(安海店)三楼被此起彼伏的稚嫩吆喝声点燃,一场以“萌娃当小老板”为主题的活动热闹开场。几十名小朋友化身“小老板”,带着家中闲置玩具、图书等摆摊,在实践中解锁经商知识。

一走进大润发(安海店)三楼长廊,色彩缤纷的摊位整齐排列,卡通贴纸装饰的摊位牌、手绘价目表、醒目的促销标语令人眼前一亮。

活动现场,“小老板”们使出浑身解数招揽顾客。有的小朋友推出“满减活动”,消费满10元立减2元;有的设置“抽奖盲盒”,只要购买玩具就能获得一次抽奖机会;还有的开启“以物易物”模式,用闲置玩具交换自己心仪的物品。6岁的许诺头戴兔耳朵发箍,用软糯的声音喊着:“这里的玩具买一送一,大家可以来看看!”她的这一番操作吸引了不少顾客驻足选购。

“抽奖啦!抽奖啦!买玩具就能抽奖。”7岁的林俊义在摊位前摆着一个用鞋盒改装的“抽奖盲盒”,上面挖了几个圆形的洞口,旁边贴着一张画满星

星的纸条,详细写着抽奖规则。他一边摇晃着盲盒,一边兴奋地向顾客介绍:“里面有超酷的贴纸、可爱的小玩具,还有甜甜的糖果,快来购买就能抽奖!”好奇的小朋友纷纷掏钱购买玩具,排着队等着抽取神秘礼物。

这场充满童趣的活动,不仅让孩子们过足了“老板瘾”,更成为家长眼中难得的教育契机。家长刘晓香看着孩子在摊位前自信地与小伙伴交流,感慨道:“平时,孩子见到陌生人都不敢说话,这次竟然能主动推销玩具,还学会了计算价格,真是意外之喜。”家长王东乐也表示:“家里的闲置玩具堆积如山,这次活动既实现了资源循环利用,又培养了孩子的理财意识和沟通能力,非常不错。”



巧手比“拼” 乐趣无穷

为了锻炼小朋友的动手能力,近日,由晋江经济报亲子驿站开展的亲子DIY拼图活动在安海上悦城精彩上演,吸引了亲子驿站诸多亲子参与。当天,小朋友在家长的帮助下,专注地拼恐龙立体图,稚嫩的小手与家长温暖的大手共同协作,勾勒出一幅幅动人的亲子画面。

活动伊始,安海上悦城工作人员将恐龙立体拼图分发给参与的家庭。拿到拼图的小朋友瞬间兴奋起来,五颜六色的拼图块、形态各异的恐龙图案让他们爱不释手。随着一声“开始”,小朋友开启一场趣味拼图之旅。

现场,工作人员耐心地向小朋友讲解拼图的技巧,先找到拼图的边角部分,再逐步拼接中间区域。小朋友在家长的帮助下,仔细比对拼图块的形状和图案,眉头时而紧皱,时而舒展。当成功拼上第一块时,小朋友激动地叫起来:“妈妈快看!我拼上啦!”

随着拼图逐渐成形,小朋友的热情愈发高涨。6岁的许诺明和爸爸配合默契,爸爸负责寻找对应的拼图块,许诺明则专注地将它们拼接在一起。遇到较难的部分,许诺明会垂着脑袋思考,爸爸便在一旁轻声提示。在父子俩



共同努力下,一只栩栩如生的三角龙立体图慢慢呈现。许诺明自豪地向周围的小朋友展示:“这是我和爸爸一起拼的,厉害吧!”

当一个形态逼真的恐龙立体图在小朋友和家长的的手中诞生时,现场充满了欢声笑语,成为一片欢乐的海洋。

此次活动,小朋友不仅锻炼了动手能力和观察力,更在与家长的互动中增进了亲子关系。家长们纷纷表示,这样的活动非常有意义,既让孩子体验到了DIY的乐趣,又锻炼了动手能力。

安海淑惠中心幼儿园开展学前教育宣传活动



本报讯 近日,晋江市安海淑惠中心幼儿园举办“学前有法 善育有规”2025年学前教育宣传月暨第四届“欢乐嘉年华”活动。当天,该园高光杰老师宣读了2025年学前教育宣传月的主题:大二班林诗莹小朋友、李欣婕老师、小一班许晨昇的爸爸从不同的角度对《中华人民共和国学前教育法》的理解。

在“一米天地”儿童议事厅揭牌仪式上,该园黄梦鲤园长与幼儿共同揭开红绸,并颁发议事厅聘书。据黄梦鲤园长介绍,该议事厅以“儿童视角”为核心,专门为孩子们搭建了一个自由表达、自主决策的平台,让孩子们真正成为学园的小主人。希望通过儿童议事厅,培养孩子们的主人翁意识和责任感,让他们在参与中学会思考、学会沟通、学会合作。此外,该园的第四届“欢乐嘉年华”系列活动正式开启,届时将有欢乐自助餐、打水仗、观影活动等。



夏日养肺正当时



很多人习惯性地认为,秋冬季节才是养肺的最佳时机,因为那时的空气干燥,冷空气频繁来袭,容易引发

在人体这个精妙的“小宇宙”中,肺犹如一把精致的伞,默默守护着身体,抵御外界侵袭,被誉为“华盖”。然而,这把“保护伞”也异常娇弱,尤其是在秋冬季节的寒风中,更易受损。但你知道吗?对于肺部已有疾病的朋友而言,夏日,这个看似与养肺无关的季节,实则是调养肺脏、事半功倍的黄金时期。夏日养肺,有助于除去肺内积存的寒气,让肺更舒服。

夏日养肺事半功倍

那么,在夏日里,我们该如何科

学调养肺脏呢?晋江市中医院康复医学科医生颜雅滢介绍,首先,保持室内空气流通至关重要。夏季高温,人们往往紧闭门窗,开启空调,但这容易导致室内空气不流通,增加细菌、病毒的滋生风险。因此,定期开窗通风,保持室内空气新鲜,是养肺的第一步。

其次,饮食调养也不容忽视。夏季饮食应以清淡为主,多吃富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果等,以增强身体免疫力。

同时,适量食用一些具有润肺功效的食物,如百合、银耳、梨等,也能有效缓解肺部干燥,促进肺脏健康。

此外,适当运动也是夏日养肺的重要一环。清晨或傍晚时分,选择空气清新的地方进行散步、慢跑等有氧运动,不仅可以增强心肺功能,还能促进体内湿气的排出,让肺脏在炎炎夏日中也能保持清爽。

除了上述的调养方法外,夏日养

肺还需注意一些细节。比如,避免长时间暴露在空调房中,以免冷空气直吹导致肺部受凉;保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,有助于肺脏的修复与再生;保持心情愉悦,避免情绪波动过大,因为中医认为“忧伤肺”,情绪的低落也会对肺脏造成不良影响。

总之,通过科学合理的调养方法,为肺脏撑起一把坚实的“保护伞”,让健康伴随我们度过每一个美好的夏天。

健康问答 胃胀胃痛怎么办?

读者问:医生,您好!我最近总是感觉胃胀,偶尔还会胃痛。饮食比较规律,没有暴饮暴食。请问这是是什么原因?需要做什么检查吗?

晋江市医院李龙钦医生答:您好,感谢您咨询。根据您的描述,胃胀和偶尔胃痛,在饮食规律的情况下出现,可能由多种原因引起。常见的原因包括胃炎、胃溃疡或是功能性消化不良等。胃炎和胃溃疡通常与胃酸分泌过多、幽门螺杆菌感染或长期服用某些药物(如非甾体抗炎药)有关。而功能性消化不良则可能与胃肠动力不足、精神压力大或饮食结构不合理有关。

为了明确诊断,建议您先进行一些基础检查,如胃镜检查,这可以直接观察胃黏膜的情况,排查胃炎、胃溃疡等疾病。同时,也可以考虑进行幽门螺杆菌检测,以排除感染因素。在日常生活中,建议您注意调整饮食,避免辛辣、油腻、生冷食物,多吃易消化、富含纤维的食物。保持心情愉悦,避免过度劳累和压力过大,也有助于改善胃肠功能。如果检查后确诊为某种疾病,我们会根据具体情况制定相应的治疗方案。