

# 萌娃化身“小小消防员”

“爸爸,我以后也要当一名消防员。”“这次消防活动,太好玩了。”……为了丰富小朋友的周末生活,近日,晋江经济报亲子驿站开展了一场“小小消防员”职业体验活动。通过参观消防车,学习器械知识、体验喷水操作等,让小朋友在欢声笑语中收获满满,也学习到诸多消防安全知识。

活动当天,小朋友排着整齐的队伍,怀着好奇与兴奋的心情走进了安海消防救援站。一辆辆威风凛凛、色彩鲜艳的消防车瞬间吸引了所有小朋友的目光。消防员热情地迎接这群“小客人”,用生动形象的语言开启了消防知识课堂。“小朋友们,你们看,这是水带,它就像消防员叔叔的‘魔法水管’,能把水送到很远的地方扑灭大火!”消防员一边演示水带的连接,一边讲解。随后,消防员介绍各种消防服。“先看这件消防服,它可不只是一件普通的衣服,而是由多层特殊材料构成的‘防护铠甲’。最外层采用的是阻燃纤维材料,这种材料遇到明火不会燃烧,能有效阻止火焰蔓延,就像给我们穿上了一层‘防火罩’。”

讲解完消防器械,消防员带领小朋友乘坐消防车,体验一回“小小消防员”。在消防员的帮助下,小朋友有序爬上消防车,触摸着方向盘,好奇地打量着仪表盘上的按钮和开关。“哇,坐在这里看外面好高呀!”

紧接着,小朋友来到消防员的宿舍区。一进门,整齐划一的内务设置让小朋友惊叹不已,尤其是那一个个棱角分明、方方正正的“豆腐块”被子,更是成了大家关注的焦点。消防员耐心地演示叠被技巧,从铺平、折叠到压实,每一个步骤都细致入微。小朋友目不转睛地看着,几个胆大的小朋友还上前尝试,尽管他们叠得不是很整齐,但是认真的模样,让人忍不住称赞。

最令小朋友开心的当数喷水体验环节。现场,消防员示范操作水枪,强劲的水柱喷射而出,引得现场阵阵惊呼。小朋友迫不及待开启体验水枪之旅,他们双手紧握水枪,感受着水流喷射的力量。“我也能灭火啦!”“看我喷得好远!”大家七嘴八舌地说着。

活动结束后,家长纷纷称赞道:这次活动办得好,通过这种寓教于乐的方式,让小朋友学习消防知识,也对消防员的工作有更深入的了解。

## 家长感言

李亦陈的家长:这次小小消防员活动太赞了!孩子触摸消防头盔后说头盔像太空帽,坐在消防车喊着“开宇宙飞船救小猫”,还一路念叨发生火灾要拨打119。活动现场,消防员把枯燥的安全知识用风趣幽默的语言讲解,让小朋友了解更多消防知识。

蔡昕明的家长:这活动办得太走心了!消防员认真地给孩子戴头盔,把装备说成童话道具,连怕生的娃都抢着当“灭火小队长”。通过这次沉浸式体验小小消防员,既开阔了小朋友的视野,又增长了见识。



# 磨黄豆 做豆花 乐趣无穷

“这次活动很有趣,不仅能磨黄豆,还能品尝豆花。”“妈妈,豆花太好吃了,我还要再吃一碗。”……日前,晋江经济报亲子驿站组织亲子家庭走进好再来固本钱餐厅,开启了一场妙趣横生的传统美食豆花探秘之旅。

活动开场,好再来固本钱餐厅的创始人庄固本化身亲切的“美食老师”,笑容满面地给小朋友讲述豆花相关知识。“小朋友们,豆花也叫豆腐脑,是咱们中国传承千年的美味,不同地方的豆花,甜咸口味大不同,吃法可多啦!”庄固本的话瞬间点燃了小朋友的好奇心。紧接着,庄固本端出一大盆黄豆,神秘地说:“想要做出好吃的豆花,第一步挑黄豆就特别重要,现在就教大家当‘黄豆小侦探’!”

庄固本耐心地讲解:“大家看,好的黄豆颜色均匀,表皮光滑,摸起来硬硬的。而这些皱巴巴、颜色发暗,或者有虫眼、破损的,就是不好的黄豆,做出来的豆浆会有怪味,营养也不好。”说着,他用拇指和食指轻轻捏起坏豆子,放入一旁的小碗。

随后,小朋友开始挑豆。他们认真观察手中的黄豆,“这个豆子表面有小黑点,是坏的!”“这颗豆子扁扁的,肯定不行!”在庄固本的指导下,大家渐渐熟练起来,不一会儿,每个人都挑出了一堆不合格的黄豆。

挑完黄豆,庄固本展示泡豆环节:“把挑好的黄豆在清水里泡6-8小时,它们就会喝饱水,变得胖乎乎的,磨豆浆会更轻松。”接着,他还详细介绍制作豆花的后续步骤:磨豆成浆、小火煮、加凝固剂等。

到了磨豆环节,小朋友早已摩拳擦掌。在家长和庄固本的帮助下,他们轮流推动石磨,“咕噜咕噜”,金黄的豆子混着清水,化作雪白的豆浆缓缓流出。虽然小朋友磨得有些吃力,但越干越起劲,看着自己的劳动成果,他们兴奋得直拍手。

最后,庄固本还端出了豆花,家常豆腐等美味菜肴,让小朋友品尝。“妈妈,淋上糖水的豆花,太美味了。”“这么好吃的豆花,我还要吃。”小朋友大快朵颐品尝豆花,家长赶紧掏出手机拍照记录美好瞬间。活动结束后,不



少小朋友意犹未尽。家长纷纷点赞此次探秘豆花活动,活动不仅让小朋友感受到传统美食的魅力,也让他们收获了动手实践的快乐。

据悉,好再来固本钱餐厅是一家拥有70多年历史的老字号餐厅,深受广大“吃货”的喜爱。餐厅招牌美食“虎咬草”,凭借独特制作工艺,入选泉州市市级非物质文化遗产。除了著名的“虎咬草”,店内松软的菜包、美味的芋圆、甜甜的糖糕,以及咬下去咔滋作响的甜油哆,备受“吃货”好评。

到了磨豆环节,小朋友早已摩拳擦掌。在家长和庄固本的帮助下,他们轮流推动石磨,“咕噜咕噜”,金黄的豆子混着清水,化作雪白的豆浆缓缓流出。虽然小朋友磨得有些吃力,但越干越起劲,看着自己的劳动成果,他们兴奋得直拍手。

最后,庄固本还端出了豆花,家常豆腐等美味菜肴,让小朋友品尝。“妈妈,淋上糖水的豆花,太美味了。”“这么好吃的豆花,我还要吃。”小朋友大快朵颐品尝豆花,家长赶紧掏出手机拍照记录美好瞬间。活动结束后,不

## 苗苗中心幼儿园开展“艺韵童心 粽情端午”活动



本报讯 为了让孩子在快乐的艺术氛围中感受闽南文化的魅力,日前,安海镇苗苗中心幼儿园举行“艺韵童心 粽情端午”第十届艺术节暨2025年端午节民俗活动周开幕式。

当天,精彩纷呈的文艺表演轮番登场,将现场氛围推向高潮。有幼儿们带来的卡拉OK歌曲串烧,以清澈童声唱响童年的欢乐;教师们身姿轻盈,用灵动的舞蹈展现艺术的活力;闽南童谣情景剧《洗脚谣》《安海豆花》,以生动表演重现闽南生活场景,让孩子们在趣味中感受家乡文化的韵味,在童声传唱中延续闽南语文化传承;中大班幼儿的嗦啰嗦表演生动滑稽,鼓声阵阵,尽显闽南端午民俗的独特风采。

另外,闽南非遗传承人带来原汁原味的安海嗦啰嗦表演,让孩子们近距离领略非遗文化的深厚底蕴。他们手把手地教孩子们嗦啰嗦的经典动作,孩子们学得有模有样,非遗文化就在这欢声笑语的互动中,完成了一次温暖的传承。

据了解,该园通过搭建多元平台,让传统文化走进校园,融入课堂,为孩子们创造接触非遗、了解非遗的机会,让文化基因在幼小的心灵中生根发芽,让传统文化的薪火代代相传。

## “学前有法 善育有规”活动在龙林中心幼儿园举行



本报讯 近日,一场“学前有法 善育有规”宣传月启动仪式暨镇级开放教研活动在晋江市陈埭镇龙林中心幼儿园开展。

当天,该幼儿园特邀学园的法律顾问,围绕学前教育法规政策展开深度解读,为教师们提供了可操作的法律指引。在开放教研环节聚焦“师幼互动策略”,呈现大班语言活动《慌张先生》和数学活动《小小陆军》。执教教师以游戏化教学激发幼儿主动探究,展现了“以幼为本”的教育理念。

本次活动以“法治+教研”双驱动,既强化了依法办园的园长责任意识,又通过课堂实践搭建了学园之间的交流平台。接下来,该园将以宣传月为契机,持续开展系列宣教活动,推动学园学前教育高质量发展。

## 本周六中医妇科专家到中医院爱国楼门诊部坐诊

本报讯 5月31日,福建省妇幼保健院中医妇科专家许金榜教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为8:00—12:00,14:30—17:30,诊室位于门诊部二楼202室。许金榜是中国优生优育协会中西医协同工作委员会主任委员,福建省中医生殖专科联盟发起人,长期从事中西医妇科临床、科研和教学工作,擅长中西医结合治疗多囊卵巢综合征、更年期综合征等。他主持多项国家及省级课题,发表学术论文70余篇,并获多项科技进步奖。患者可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号进行预约挂号。就诊时请携带以往病历、检查报告、体检报告等,以便医生检查。

## 相关链接

## 本周日可预约国家级名老中医药专家

本报讯 国家级名老中医药专家黄俊山主任将于6月1日(星期日)到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为8:00—12:00及14:30—16:00,诊室位于门诊部二楼204室。黄俊山主任是国家重点研发计划课题负责人、国家重点专科学术带头人,擅长治疗失眠、抑郁、头痛、头晕、月经不调、更年期综合征、高血压等多种中医疑难杂病,并提供保健养生调理。患者可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号进行预约挂号。就诊时,请携带以往病历、检查报告等,以便医生检查。此次坐诊为患者提供了与国家级专家面对面交流的机会,有需求者切勿错过。

## 百余件陶瓷精品亮相世茂海丝馆

本报讯 昨日,“合子记——陈国桢藏中国古代瓷盒展暨德化县民间文艺家协会作品联展”在福建省世茂海上丝绸之路博物馆(以下简称:世茂海丝馆)拉开帷幕。

本次展览主要围绕陈国桢收藏的176件/组三国至元代瓷盒精品,和14件/组德化陶瓷大师的作品。据了解,陈国桢收藏的176件/组三国至元代瓷盒精品,通过合之始、合之形、合之色、合之文、合之用五个单元全景展示元代以前中国古代瓷盒的主要发展轨迹与基本面貌,反映古代制瓷工匠的高超技艺和艺术审美,探究小小瓷盒背后丰富的文化与历史内涵,弘扬中国古代物质文化的博大精深。展览时间自5月27日持续至9月14日。

据世茂海丝馆馆长周抱一介绍,这次展览已是世茂海丝馆与各大博物馆、文博机构合作举办的第7次联合大展。世茂海丝馆坚持以文物交流为纽带,不断引进高质量的展览,在深化文物保护和文化传播的基础上,持续激发博物馆创新活力,发挥非国有博物馆的社会教育研学职能,积极打造泉州宋元文化遗产深度游精品线路,真正形成有社会影响力的博物馆。

作为泉州市中小学生研学实践教育基地,世茂海丝馆结合藏品、展览及教育活动,持续开展种类丰富的研学实践活动,打造青少年成长的“第二课堂”。此外,世茂海丝馆专注于以年轻化的方式讲述文物故事,不断探索和创新“博物馆+”新模式,吸引了众多年轻人的关注和喜爱。

# 端午将至 吃粽子有讲究

随着端午节脚步的临近,市场上各类粽子销售火热,家家户户也纷纷开始准备这一传统美食。然而,在享受粽子美味的同时,如何吃得健康成为大众关注的焦点。晋江市医院康复医学科副主任医师陈巧丽提醒,端午节吃粽子是传统习俗,但在享受美味时,务必关注健康。通过合理选择粽子、控制食用量、注意搭配和保存方式,大家可以更好地享受这一传统美食,度过一个健康、快乐的端午节。

## 粽子挑选有讲究

陈巧丽指出,在粽子的选择与食用方面,存在诸多需要注意的地方。首先,应避免食用保质期过长或过期的粽子。粽子以糯米为底,搭配多样馅料,食材易变质,过长的保质期可能意味着添加了过量防腐剂,而过期粽子更是潜藏着食物中毒的风险。

其次,生夹或硬心的粽子不可食用。生夹的粽子不仅口感欠佳,且难以消化,会给肠胃带来较大负担。无论是自制还是购买的粽子,都要确保糯米完全煮熟。

再者,空腹吃粽子也是大忌。粽子主要成分是糯米,黏性大,空腹食用易刺激胃酸分泌,影响消化吸收,进而引发胃部不适。建议饭后适量食用,或搭配其他食物一同进食。

此外,过量食用粽子同样不可取。粽子热量偏高,特别是肉粽和甜粽,过量摄入易导致热量超标,增加肥胖风

险。专家建议,每次食用量控制在1~2个为宜。

## 特殊人群需谨慎

“不同人群的身体状况存在差异,在食用粽子时更需谨慎。”陈巧丽介绍,比如糖尿病患者需留意,粽子中的糯米及豆沙、红枣等馅料含糖量较高,食用后易致血糖迅速升高。应尽量选择低糖、低脂肪的粽子,如素粽或杂粮粽,并严格控制摄入量。心血管疾病患者要远离肉粽和蛋黄粽等高脂肪、高胆固醇的粽子。这类粽子不利于心血管健康,可能增加血液黏稠度,影响血液循环。

此外,老人和儿童消化功能相对较弱,过量食用粽子易引发消化不良、腹胀等问题。陈巧丽建议适量食用,并挑选易于消化的粽子种类。胃肠道疾病患者更需谨慎。粽子蒸熟后产生的胶性物质会增加消化负荷,有胃病及十二指肠溃疡的患者,摄入过量可能造成溃疡穿孔、出血,加重病情。



## 合理搭配有方法

为保障健康,粽子食用时的搭配也颇有讲究。可搭配高纤维的蔬菜或水果,如黄瓜、西红柿、苹果等,有助于促进消化,减轻粽子带来的油腻感。同时,适量搭配鸡蛋、豆腐、牛奶等蛋白质丰富的食物,能保证营养均衡,增强饱腹感。此外,粽子不善于心血管健康,可能增加血液黏稠度,影响血液循环。

在粽子的保存与加热方面,同样不容忽视。端午时节气温升高,粽子容易变质。陈巧丽建议将粽子放入冰箱冷藏保存,并在保质期内尽快食用。对于真空包装的粽子,若出现破损、漏气或胀袋等现象,应立即丢弃。食用前,需将粽子充分加热至熟透,防止细菌滋生,避免食物中毒。