萌娃体验别样“警”彩

“哇！这个手铐好酷！”“无人机飞起来啦！”……近日，晋江陈埭滨江派出所迎来了一群特殊的“小客人”，来自晋江经济报亲子驿站的萌娃走进警营，通过沉浸式体验“小警察”，零距离感受别样“警”彩。

活动现场，民警首先向萌娃们展示并讲解了“警械八件套”，包括手铐、警棍、催泪喷射器等装备。民警用通俗易懂的语言，结合实际案例，详细介绍了每件警械的功能和使用方法。萌娃们瞪大眼睛，听得津津有味，不时发出阵阵惊叹。在民警的指导下，萌娃们拿起警棍，过了一把“小小警察”瘾，现场充满了欢声笑语。

紧接着，一场紧张刺激的模拟抓捕大戏上演。几名民警手持盾牌、警棍，迅速形成合围之势，将“小偷”逼至角落。盾牌碰撞发出的声响，让萌娃们仿佛置身真实抓捕现场。民警还邀请萌娃们参与其中，手把手教他们如何正确持握盾牌、协同配合。“我也要保护大家！”一位扎着马尾辫的小女孩举着盾牌，满脸自豪地说道，现场气氛热烈非凡。

随后，民警操作无人机进行飞行展示。随着螺旋桨的嗡鸣声，无人机如灵巧的鸟儿腾空而起，在空中完成悬停、转向、俯冲等高难度动作。萌娃们兴奋地跟着无人机移动，小手高高举起，试图与它打招呼。民警趁机科普：“无人机就像警察叔叔的‘千里眼’，能在火灾现场帮忙查看情况，同时在巡逻防控、应急救援等警务工作中具有重要作用。”萌娃们听得频频点头，对科技强警有了更深的认识。

接着，萌娃们迎来了超期待的体验——坐警车。当锃亮的警车缓缓驶入场地，萌娃们立刻围了上去，好奇地打量车身外观，摸摸车灯，拍拍车门。在民警的帮助下，萌娃们有序地坐进警车，刚一上车，车内闪烁的警灯、独特的对讲机和各类仪器设备，瞬间吸引了他们的目光。“哇！这里好像太空飞船！”一个萌娃兴奋地喊道。民警耐心地为萌娃们讲解警车上每个设备的用途，还轻轻按下警报器按钮，“呜哇——呜哇——”的警报声响起，萌娃们既紧张又兴奋，脸上洋溢着灿烂的笑容。

此外，晋江市公安局诈骗犯罪侦察大队的余萍化身“老师”，通过播放有趣的动画视频、讲述真实案例等方式，向亲子家庭传授防诈骗知识。“小朋友们，如果有陌生人给你们糖果，说要带你们去找爸爸妈妈，千万不能跟他走哦！”她生动的讲解，让亲子家庭深刻认识到诈骗的危害，掌握了基本的防骗技巧。

家长纷纷为此次活动点赞。家长李先生说，活动让孩子对警察职业有了敬意，回家还和自己分享警察有哪些职责，这样寓教于乐的形式特别棒，希望以后多开展。

争当“交通安全小卫士”

“红灯停，绿灯行，黄灯亮了等一等！”稚嫩的童声整齐响起，一群身着荧光黄交通安全小马甲的萌娃，正跟着交警叔叔有模有样地学习交通指挥手势。近日，由晋江经济报亲子驿站开展的“小小交警”职业体验活动在安海交警中队精彩上演，近30名小朋友化身“交通安全小卫士”，沉浸式学习交通安全知识。

活动现场，交警通过生动有趣的讲解，将复杂的交通规则转化为简单易懂的小故事和小口诀。萌娃们睁着大大的眼睛，时而托腮思考，时而举手提问，对交通安全知识展现出浓厚的兴趣。为了让小朋友有更直观的认识，现场还播放了精心制作的交通安全教育短片，短片中卡通化的交通场景和浅显易懂的内容，让萌娃们看得津津有味，时不时还会发出阵阵惊呼。

在互动体验环节，交警带来的酒精测试仪成为“焦点”。“小朋友们，谁知道喝酒开车会有什么后果呀？”交警话音刚落，小手便如春笋般高高举起。被选中的小朋友好奇地对着酒精测试仪吹气，当看到仪器亮起警示灯时，忍不住瞪大眼睛，惊讶地说：“原来喝了酒连仪器都会‘生气’！我一定要告诉爸爸，喝酒绝对不能开车！”轻松有趣的测试过程，让孩子们直观地认识到酒驾的危害，现场不时响起阵阵欢快的笑声。

在学习理论知识后，萌娃们来到摆满交通安全知识展板的区域。看到“禁止通行”的标志时，一个小男孩指着图案大声说：“这个我知道，不能走这里！”孩子们你一言我一语，在交流中加深对交通安全知识的理解。

紧接着，萌娃们迎来了激动人心的乘坐警车环节。在交警的帮助下，萌娃们有序地登上警车，好奇地打量着车内的设备。有的小朋友轻轻抚摸着警报器，有的则坐在驾驶位上，模仿司机的样子，兴奋之情溢于言表。乘坐结束后，孩子们还在警车前摆出各种可爱姿势拍照留念，一张张照片定格下他们开心的笑容。

“这样的活动太有意义了！孩子不仅学到了交通安全知识，还在体验中加深了印象。”家长李女士笑着说道，此次“小小交警”职业体验活动，通过寓教于乐的方式，将交通安全的种子播撒在孩子们心中，让萌娃们在实践中增强交通安全意识，非常不错。

安海实验幼儿园开展大班毕业典礼活动

本报讯 近日，晋江市安海实验幼儿园开展“幼小携手 幸福启航”大班毕业典礼活动。当天，大班的孩子们用一场场精彩绝伦的表演，为幼儿园生活画上圆满句号，也开启了人生新篇章。

随着音乐缓缓响起，活力四射的开场舞《你要跳舞吗？》瞬间点燃全场气氛。孩子们身着闪亮的演出服，踩着欢快的节奏，尽情舞动，脸上洋溢着自信的笑容，他们灵动的身影，仿佛一个个跳动的音符，奏响着成长的旋律。

随后，充满地方特色的闽南童谣表演惊艳亮相。孩子们字正腔圆，用稚嫩的童声吟唱着古老的童谣，搭配上富有韵味的肢体动作，将闽南文化的独特魅力展现得淋漓尽致。台下的家长纷纷鼓掌叫好，有的家长还跟着轻声哼唱，现场弥漫着浓浓的乡情与温情。

在悠扬的旋律中，全体大班孩子齐声合唱《最好的未来》。美妙的歌声回荡在操场上空，传递着孩子们对成长的期待，也寄托着老师和家长对他们的美好祝福。

据悉，安海实验幼儿园通过这种充满仪式感的毕业活动，让孩子们在爱与祝福中，勇敢地迈向人生的下一段旅程，去拥抱属于他们的美好未来。

苗苗中心幼儿园开展别样毕业典礼

本报讯 近日，晋江市安海镇苗苗中心幼儿园开展2025届“礼别幼时光，乘风再启航”大班毕业典礼。

瞧，家长牵着孩子们的手最后一次步入熟悉的校门，共同穿过象征成长的拱门，每一步都承载着幼儿园生活的美好点滴……当天，伴随着主持人温暖而亲切的声音，大班毕业典礼正式拉开帷幕。这不仅是一场告别仪式，更是一次充满希望的新起点。

舞台上，孩子们身着绚丽多彩的服装，跟随欢快的节奏，尽情舞动身体。他们脸上洋溢着灿烂的笑容，灵动的舞姿充满了朝气与活力，仿佛在诉说对幼儿园生活的热爱及对未来的美好憧憬，瞬间点燃了现场热烈的气氛。台下的家长纷纷举起手机，记录下孩子自信闪耀的瞬间，掌声、欢呼声此起彼伏。

此次毕业典礼，不仅是孩子们幼儿园生活的告别仪式，更是他们幼小衔接的关键一步。

内分泌代谢专家到晋江市中医院坐诊

本报讯 7月3日，福建闽山中医肾病学术流派传承工作室、阮诗玮全国名老中医药专家传承工作室团队成员，福建中医药大学附属人民医院内分泌代谢病科、临床营养科主任叶彬华，将莅临晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为8:30—11:30，诊室位于门诊部二楼204室。

据悉，叶彬华主任作为中国医师协会营养专业委员会委员，以及福建多学会的主任委员、常务委员，擅长糖尿病肾病、糖尿病、甲状腺疾病及肥胖症的中西医结合诊治。就诊时，请携带以往病历、检查报告等资料。

预约方式：

1.联系人：陈医生 15060990680

林衍森 15806017885

2.电话预约挂号：

0595-85674310（中医院爱国楼门诊部预约服务中心）

3.公众号预约：晋江市中医院公众号—医院首页—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部（旧爱国楼门诊部）—内科—肾病科—肾病科（闽山肾病流派阮诗玮名中医工作室）

夏日这样吃西瓜更好

炎炎夏日，西瓜作为消暑佳品备受青睐。然而，每年夏季因食用西瓜不当引发的健康问题频发，让不少人对这一“解暑神器”心生顾虑。近日，记者就夏日如何健康吃瓜采访了晋江市中医院脾胃病科医生王施君，为大家带来科学、实用的吃瓜指南。

●隔夜西瓜暗藏风险

近日，有人因食用隔夜西瓜而引起健康问题。王施君指出，冰箱并非万能“保险箱”，低温虽能延缓细菌繁殖，但无法彻底杀灭。切西瓜时若刀具不洁、储存环境不卫生，极易成为细菌滋生的温床。痢疾杆菌、大肠杆菌等致病菌可能趁机侵入西瓜，一旦摄入过量，便可能引发食物中毒，甚至危及生命。

王施君建议，切开的西瓜应尽快食用，常温下放置不宜超过4小时，冷藏保存也不宜超过48小时。食用前，最好将西瓜表面约1厘米的部分切除，以减少细菌摄入风险。

●应适量食用

“西瓜虽好，但过量食用也可能带来健康隐患。”王施君提醒，每次食用西瓜的量应控制在500克以内，避免一次性摄入过多寒凉食物，加重脾胃负担。特别是脾胃虚寒、糖尿病患者、孕妇、产妇及肾功能不全者等特殊人群，更应谨慎食用。

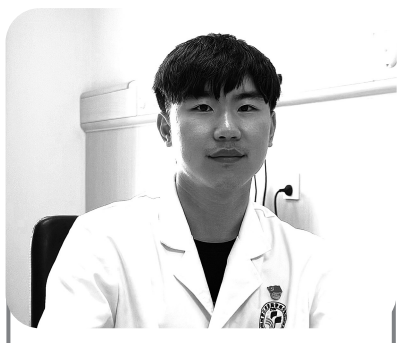
脾胃虚寒者常有畏寒肢冷、食欲不振等症状，过多食用西瓜易引发腹痛、腹泻。糖尿病患者需严格控制西瓜摄入量，因其含糖量较高，可能导致血糖波动。孕妇和产妇体质虚弱，过多食用西瓜可能损伤脾胃，影响消化吸收。肾功能不全者的肾脏对水的调节能力较低，短时间内大量吃西瓜可能引发急性心力衰竭。

●要注意饮食搭配

为了帮助大家健康吃瓜，王施君给出了以下实用建议：首先，选择食用时机很重要。尽量避免在空腹或饱餐后立即食用西瓜，以免加重脾胃负担。建议在饭后1至2小时再吃西瓜，给脾胃足够的消化时间。其次，搭配温性食物食用。在享用西瓜时，可以搭配一些温性食物，如姜茶、红枣、桂圆等，以中和西瓜的寒凉性质，保护脾胃健康。

此外，注意饮食搭配也是关键。避免将西瓜与绿豆、苦瓜、梨等寒凉食物一同食用，以免加重体内寒气，损伤脾胃。同时，脾胃虚弱者需特别注意天气变化。在天气寒冷或气温较低时，应避免食用西瓜，以免寒凉食物刺激脾胃，引发不适。最后，选择新鲜西瓜并合理储存同样重要。购买西瓜时，应挑选瓜蒂新鲜、瓜纹清晰的西瓜，避免购买存放过久或已变质的西瓜。

暑假来临 孩子心理健康莫忽视



颜煌毅，精神病学主治医师、心理治疗师，多次参加省、市、国家级精神疾病诊疗培训班，熟练掌握精神科常见病、多发病的诊治。

擅长：睡眠障碍、抑郁症、焦虑症、强迫症、恐惧症、精神分裂症、双相情感障碍、躯体化障碍等精神心理疾病的诊治。

蝉鸣声声，暑假已至。孩子们欢呼雀跃，期待自由时光。然而，脱离了规律的校园生活，假期也可能成为心理问题的“潜伏期”。如何让孩子度过一个既快乐又健康的暑假？这份心理健康防护指南，请家长们务必收好。

“暑假是孩子们休整身心、发展兴趣、体验生活的宝贵时光。但假期生活节奏的改变、电子产品的诱惑、亲子沟通的挑战、学业压力的暂时悬置或转移，都可能对孩子的心理状态产生影响。”晋江市医院晋南分院精神心理科医生颜煌毅提醒咱厝市民，别让暑假成为心理健康的“空窗期”。做好以下几点，将有助于守护孩子的阳光心态。

规律作息 与高质量陪伴很重要

规律的作息是孩子情绪稳定的基石。假期里，家长要避免孩子“报复性”熬夜赖床，尽量维持相对固定的睡眠和起床时间。同时，保证孩子三餐定时、营养均衡，避免用零食代替正餐，健康的身体是健康心理的前提。此外，与孩子共同制定宽松但有框架的假期计划，涵盖学习、运动、家务、兴趣爱好和自由玩耍时间，做到劳逸结合，防止过度放纵或“填鸭式”补课。

颜煌毅表示，高质量的陪伴是搭建孩子“心灵港湾”的关键。家长每天应安排专属的亲子时光，放下手机，专注倾听孩子分享假期的见闻、感受和烦恼，做到不评判、多共情。家长还可以与孩子一起参与做饭、做手工、阅读、看电影、户外散步或进行简单体育运动等活动，通过共同经历增进亲子感情。在安全可控的前提下，支持孩子与同龄伙伴进行线上或线下互动，因为同伴关系对孩子社会性和情绪发展至关重要。

应关注孩子情绪

“假期中，电子产品对孩子诱惑极大，家长需与孩子坦诚沟通，共同制定合理的电子产品使用规则，包括时长、时段和内容，规则要清晰，执行要坚定且温和。”颜煌毅说，为避免孩子沉迷电子产品，家长可用丰富的线下活动，如阅读、运动、艺术、探索大自然等填充孩子的空闲时间。同时，留意孩子接触的网络信息，引导其辨别好坏，关注线上社交情况，防范网络欺凌。

家长要成为孩子情绪的“细心观察者”。留意孩子是否出现持续烦躁易怒、情绪低落、兴趣减退、食欲或睡眠明显改变、过度担忧恐惧、不愿交流、抱怨身体不适又查不出原因等异常信号。要让孩子知道任何情绪都被允许，家是安全倾诉的港湾，鼓励孩子用语言表达感受。家长还可教给孩子一些简单的情绪调节方法，如深呼吸、数数冷静法、适当运动发泄、听音乐、画画写日记等，也可与孩子一起制作“情绪温度计”或“冷静瓶子”，帮助孩子更好地管理情绪。

适当运动 缓解压力

运动和户外活动对孩子的心理健康有益。家长应保证孩子每天有至少1小时的户外活动或体育锻炼时间。同时，多带孩子去公园、绿地、郊外走走，大自然的广阔与生机对孩子心灵有天然的疗愈作用。此外，家长应支持孩子探索和发展音乐、美术、舞蹈、模型、编程等兴趣爱好，这能带来源源不断的成就感和愉悦感。

“假期也是管理学业压力、避免焦虑的好时机。”颜煌毅建议家长要合理规划孩子的学习任务，将作业或复习任务分解到每天的小目标，避免积压到假期末尾引发焦虑。假期是孩子调整和充电的时间，不要过度强调“弯道超车”，给孩子过大压力，关注学习习惯和方法的培养比单纯追求进度更重要。同时，要允许孩子“无所事事”，给他们留出自由发呆、放空的时间，这也是重要的心理休息和自我整合过程。

颜煌毅表示，孩子的心理健康需要精心呵护，暑假是增进亲子关系、培养孩子心理韧性的好时机。家长们应用理解、陪伴和科学方法，为孩子撑起一片晴朗的心理天空，助力他们以更积极、更健康的状态迎接新学期。

健康问答

荔枝的多样美味吃法

读者问：荔枝除了直接食用外，还有哪些吃法？

晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科副主任医师陈巧丽：荔枝不仅可直接食用，还可制成以下几款饮品。

荔枝乌梅饮，生津止渴又敛阳气。将5颗荔枝与3颗乌梅、适量冰糖一同煮水，这样饮用不仅口感清甜，还具有生津止渴、敛阳气的功效。在炎炎夏日，来上一杯荔枝乌梅饮，瞬间就能驱散暑气，让人神清气爽。

荔枝茯苓姜枣茶，暖中焦脾胃。对于常喝冷饮导致胃寒、舌苔白厚的朋友来说，这款荔枝茯苓姜枣茶绝对是不二之选。将4颗荔枝与10克茯苓、2片生姜、3颗红枣一同煮水，既能暖中焦脾胃，又能驱散体内寒气。

荔枝玫瑰煮红茶，补气疏肝的神仙组合。将5颗鲜荔枝肉与3克红茶、3克玫瑰一同煮制，既能补气又能疏肝，是夏日里不可多得的美味饮品。

本版由本报记者吴清华、唐淑红，通讯员黄泽贺、杨沁子采写