

亲子驿站 萌娃

娃“趣”抓泥鳅



“快看！它滑溜溜地跑了！”“妈妈你看我抓到泥鳅啦！”近日，一场别开生面的“萌娃抓泥鳅”活动在太润发(安海店)精彩上演。几十名小朋友挽着裤脚、赤着脚丫，在浅浅的水池里与泥鳅展开了一场有趣的“抓泥鳅大战”。

活动伊始，工作人员向小朋友介绍有关泥鳅的相关知识。“你们知道吗，泥鳅身上滑溜溜的，是因为它们有一层特殊的黏液，这可是泥鳅的‘保护衣’。”工作人员一边用手指轻轻拨弄着水里的泥鳅，一边讲解道，“泥鳅是以动物性食物为主的杂食性动物，食性广，一般摄食水蚤、水蚯蚓、昆虫、扁螺、水草、腐殖质及水中和泥中的微小生物等。”小朋友听得津津有味，不时提出各种问题。

随着一声“开始抓泥鳅”，小朋友按捺不住兴奋，一个个跳进事先准备好的浅水区域。刚接触到凉凉的水时，有的小朋友还有些胆怯，小心翼翼地站着脚不敢迈步；但看到身边的小伙伴已经伸手去抓，也鼓起勇气伸出小手。

泥鳅仿佛故意和小朋友捉迷藏，一有动静就“嗖”地一下滑走，留下一串涟漪。扎着双马尾的小姑娘蹲在水里，双手围成一个小圆圈慢慢靠近，眼看就要抓住，泥鳅却从指缝间溜走，溅得她满脸水，她却笑得更开心了。有的小朋友

则学起泥鳅的“战术”，趴在水边静静等待，趁泥鳅不注意猛地一捧，终于抓住了一条，举着战利品向妈妈炫耀，脸上露出开心的笑容。

值得一提的是，有的小朋友自带捕捞工具抓泥鳅。有的小朋友把小水桶倒扣在水里，等泥鳅游到桶边时猛地一提，可惜每次都只提起半桶水，泥鳅没抓到；还有的小朋友带了一把透明捞勺，只见他蹲在水边认真观察，看见水里有轻微的波动，立刻屏住呼吸，悄悄把捞勺放入水中，手腕轻轻一翻，一条小泥鳅就被稳稳兜在勺里。

家长们也没闲着，有的在水池边指导孩子“要轻捧，别捏太紧”，有的干脆挽起袖子加入“抓泥鳅战局”，与小朋友一起体验抓泥鳅的乐趣。

活动结束后，每个孩子都提着自己的“战利品”：有的桶里装着一两条泥鳅，有的网兜里兜着十几只，还有的袋子里满满当当都是，个个脸上都笑开了花。

尽管抓泥鳅活动已结束，但小朋友仍意犹未尽，家长们也纷纷称赞活动办得好。“这活动办得很不错！”家长林先生说，“平时喊他运动都懒得动，这次在水里扑腾一小时都不喊累，还追着问这问那。这种能让娃撒欢，还能长见识的活动，非常赞！”

家长吴女士也表示：“这次抓泥鳅活动真不错，不仅让小朋友玩嗨了，还增长了见识、开阔了视野！”

炎炎夏日 儿童防晒不容忽视



随着炎炎夏季的到来，在孩子们尽情享受户外活动乐趣的同时，一个容易被忽视的问题就出现了：儿童需要防晒吗，又该如何防晒？泉州市皮肤病防治院激光美容科主治医师王雄说道，相较于成人，儿童的皮肤更为娇嫩，对紫外线的抵御能力较弱，因此更需要做好防晒措施。

小朋友更需要防晒

王雄指出，儿童的表皮厚度比成年人更薄，这使得他们对紫外线的抵御能力较差，更容易被晒伤、晒黑。此外，儿童户外活动时间通常较长，在阳光强烈的夏季，海滩、高山等地的紫外线辐射尤为强烈，长时间接触光照，不仅容易导致皮肤晒黑，还可能引发晒伤等症状，给孩子带来不适。

更值得关注的是，儿童时期受到的紫外线暴露可能对健康产生长期影响。因此，家长一定要重视儿童防晒。

科学防晒 遵循“三个”原则

那么，家长该如何为孩子做好防晒工作呢？王雄建议遵循“ABC”原则：A(避免阳光直射)：尽量让孩子避免在上午10时到下午2时出门。此时段的紫外线最为强烈，对皮肤的伤害较大。

B(物理遮挡)：尽量让孩子处于有物理阳光遮挡的环境下，可使用遮阳伞、戴墨镜、遮阳帽、穿防晒服等。对于儿童来说，物理防晒是更安全的选择。例如，为孩子选择宽檐遮阳帽，能有效遮挡脸部和颈部皮肤；穿着紫外线防护系数(UFP) > 40的防晒衣，既舒适又能提供良好的防晒效果。但需注意，6个月以下婴幼儿不宜使用防晒衣，可通过带棚婴儿车、长袖衣物等方式遮挡紫外线。

C(防晒霜)：在无法避免长时间日晒的情况下，可在脸部、脚踝、手部等暴露部位外涂防晒霜，以实现更全面的防晒效果。对于2岁以下的婴幼儿，尽量使用物理防晒，不建议涂抹防晒霜。2岁以上的幼儿及儿童，除物理防晒外，可使用防晒产品。在选择防晒产品时，应挑选无刺激、无香料的儿童专用物理防晒乳霜。同时，不同场合可选择防晒系数不同的防晒产品，日常一般选择低倍数防晒霜即可，在户外长期暴晒时，则需使用具备较高SPF值(30或以上)的防晒霜，以抵御UVA和UVB辐射。

此外，王雄特别提醒，儿童正处于生长发育高峰期，家长不要过度防晒，还是要留有适当的时间让肌肤接触阳光，以促进骨骼健康。适量的日光照射有利于维生素D的合成，帮助孩子更好地吸收钙质。

巧手绘贝壳



“妈妈，你看我彩绘的贝壳好看吗？”“妈妈，我画一个红色贝壳送你。”近日，一场有趣的“学习海洋知识，彩绘贝壳”活动在金井顺隆小院开展，吸引了晋江经济报亲子驿站金井毓英中心幼儿园的亲子家庭参与。

现场，顺隆小院负责人熊熊用浅显易懂的语言向小朋友介绍有关中国蓝的相关知识。中国蓝是地球上最古老的生物物种之一。人类利用蓝血制备的蓝试剂是全球检测内毒素最敏感的方法，目前尚无更优替代品。因此，保护中国蓝具有重要意义。据了解，金井毓英村触角沙滩是中国蓝福建最好的育幼栖息地之一，这里也是我省首个蓝保护社区。

据介绍，蓝又名“夫妻鱼”，但它并不是真正的鱼，它是隶属肢口纲剑尾目的海生节肢动物；它又称“马蹄蟹”，但其实与蟹也没有关系，倒是与蝎、蜘蛛有亲缘，与早已灭绝的三叶虫是近亲。小朋友聚精会神地听着，不时发出阵阵惊叹，对海洋生物的奇妙世界充满了向往。

熊熊还特意拿出珍藏多年的中国蓝壳，供小朋友观察。据介绍，这枚外壳是中国蓝自然脱皮时留下的。小朋友围在壳的周围，有的忍不住伸手触摸那带着天然纹路的表面，有的则盯着壳边缘的形态好奇提问。熊熊在一旁补充讲解，中国蓝的外壳就像一层“盔甲”，会随着生长定期脱落换新，而这枚保留的壳，恰好完整展现了它们生长过程中的独特印记。

讲解结束后，熊熊拿出各式各样的贝壳给小朋友彩绘。这些贝壳形状各异，有的小巧玲珑，宛如精致的珍珠；有的



暑期如何护眼 咱盾医生有妙招



暑期，本应是孩子们尽情玩耍、放松身心的欢乐时光，可不少孩子却因用眼不当，视力悄然下降。晋江爱尔眼科医院副院长陈三杰提醒家长：暑期是孩子们视力保护的关键时期，长时间近距离用眼、不正确的读写姿势以及缺乏户外活动等，都是导致视力下降的重要因素，科学护眼刻不容缓。

定时休息 合理用眼

陈三杰就曾遇到过这样一个案例：10岁的小明暑假沉迷电子游戏，每天长时间盯着屏幕，结果开学前检查视力，近视度数一下上升了100度。

科学护眼，就要遵循“3个20”法则。陈三杰解释说，即每用眼20分钟，就远眺20英尺(约6米)外20秒，这能有效缓解眼疲劳。比如孩子在写作业或者玩电子设备时，家长可以定个闹钟提醒。同时，保持正确的读写姿势也不容忽视，背部挺直，眼睛与书本保持约一尺的距离，避免长时间低头或仰头阅读，不然容易加重眼睛负担。

均衡饮食 补充营养

“吃对食物，对眼睛健康大有益处。”陈三杰副院长说道。日常饮食中，要多吃富含花青素、叶黄素和维生素A的食物，像蓝莓、胡萝卜、菠菜等。有研究表明，这些食物中的营养成分有助于缓解眼部疲劳，保护视网膜健康。家长可以在暑期多给孩子准备这些食物，比如胡萝卜炒肉丝、菠菜蛋花汤等美味菜肴。

睡眠不足会影响眼睛的正常代谢和修复。陈三杰副院长建议，孩子们要保证充足的睡眠时间，小学生每天应睡足10小时，初中生9小时，高中生8小时，避免熬夜。只有让眼睛得到充分的休息和恢复，才能保持良好的视力状态。

值得一提的是，如果孩子出现视力模糊、眼胀痛等状况，一定要及时到专业眼科医院就诊。陈三杰副院长分享过一个案例，12岁的小丽偶尔感觉眼睛胀痛，家长没重视，后来症状加重，检查发现是眼压过高，若不及时治疗可能有失明的风险。所以，及时检查能排除近视加深或其他眼部疾病的风险。

这样养生 清爽一夏

进入7月，盛夏的气息扑面而来，高温与湿热交织，给人们的健康带来诸多挑战。在这个时节，如何通过合理饮食来调养身体、抵御暑气，成为大众关注的焦点。近日，本报记者特别采访了国家二级公共营养师Lindy，为大家带来专业的夏日健康养生建议。

适当喝绿茶和苦丁茶效果不错

“七月正是品尝夏茶的好时候。”Lindy介绍道，夏茶虽不如春茶那般鲜嫩，但也有其独特的风味和养生价值。夏茶生长迅速，叶片肥厚，富含茶多酚、咖啡碱等成分，具有消暑解渴、提神益思、促进消化等功效。

在众多夏茶品类中，Lindy重点推荐了绿茶和苦丁茶。“绿茶性凉，清热降火，能有效缓解夏日燥热感。而且绿茶中的茶多酚具有抗氧化作用，有助于清除体内自由基，延缓衰老。”她提到，对于经常在户外工作或容易上火的人群来说，适量饮用绿茶是个不错的选择。

而苦丁茶则以其独特的苦味和显著的清热功效备受青睐。“苦丁茶能疏风清热、明目生津，对于夏季常见的咽喉肿痛、口腔溃疡等症具有一定的缓解作用。”不过，Lindy也提醒，苦丁茶性寒，脾胃虚寒者不宜过量饮用。

谈到夏茶的冲泡，Lindy强调了水温和时间的重要性。“夏茶一般用85℃左右的热水冲泡，水温过高会破坏茶叶中的营养成分，过低则无法充分释放茶香。冲泡时间以3-5分钟为宜，可根据个人口味适当调整。”

蜂蜜是夏季养生佳品

除了夏茶，Lindy认为蜂蜜也是夏季养生的佳品。“夏季人体出汗多、消耗大，适量食用蜂蜜可以补充能量、润燥补虚。”她解释说，蜂蜜富含葡萄糖、果糖、维生素、矿物质等多种营养成分，能为身体提供持久的能量支持，还能增强免疫力，预防疾病。

在夏季，蜂蜜有多种搭配方式，能发挥不同的养生功效。Lindy推荐了蜂蜜柠檬水：“将新鲜柠檬切片，加入适量蜂蜜和温水搅拌均匀，既能补充维生素C，增强抵抗力，又能促进消化，美白肌肤。”她还分享了蜂蜜薄荷茶的做法：“用薄荷叶泡茶，待水温稍凉后加入蜂蜜，具有清凉解暑、提神醒脑的作用，非常适合在炎热的午后饮用。”

对于夏季常见的睡眠问题，Lindy建议可以试试蜂蜜牛奶饮。“睡前喝一杯温热的蜂蜜牛奶，蜂蜜中的葡萄糖能舒缓神经，牛奶中的色氨酸有助于合成血清素，两者结合能帮助人们放松身心，更快进入梦乡。”

尽管夏茶和蜂蜜具有诸多养生益处，但Lindy也特别提醒大家要注意因人而异、适量饮用的原则。“每个人的体质不同，对茶和蜂蜜的耐受程度也有所差异。”她举例说，肠胃功能

较弱的人过量饮茶可能会引起胃痛、腹胀等不适症状；而糖尿病患者则需要严格控制蜂蜜的摄入量，以免血糖升高。



健康问答

爱牙护牙这样做

读者：请问如何养护牙齿？

晋江市新塘街道社区卫生服务中心口腔科庄晋雄：大家要养成早晚刷牙的好习惯，每次刷牙不少于3分钟，用正确方式清洁牙齿每个面，能有效清除食物残渣和细菌，预防蛀牙与牙龈疾病。饭后及时漱口，减少食物残留，不给细菌滋生留机会。此外，建议少吃高糖、高酸食物，这类食物易腐蚀牙齿，增加龋齿风险。定期进行口腔检查，每年至少一次，能早发现早治疗牙齿问题。同时，正确使用牙线，深入清洁牙缝。

健康话题

职场人如何守护心脑血管健康？

高压、久坐、外卖依赖……当代职场人的心脑血管健康正面临多重威胁。据统计，我国心脑血管疾病年轻化趋势显著，35岁以下患者占比逐年上升。

你是否担心自己的“血管年龄”？是否在寻找工作与健康的平衡点？我们发起“职场人守护心脑血管健康”话题讨论，邀请你分享实用建议：如何利用碎片时间运动？办公室健康餐怎么搭配？如何缓解焦虑、改善睡眠质量？或是推荐有效的体检项目、健康管理APP？无论你是健康达人，还是正在改善路上的“新手”，都欢迎加入讨论。共同守护这条“生命之河”，让职场生活更有活力。

读者朋友可以将个人的见解、经历等想说的话发送短信至15980068048，或通过“晋江健康驿站”公众号后台发送给我们。我们将遴选部分幸运读者的精彩留言进行刊发报道。