萌娃齐聚SM 聆听绘本故事

为了培养小朋友良好的阅读习惯，近日，晋江经济报亲子驿站组织近50组亲子家庭到SM泉州晋江城市广场参与一场“飞阅计划”活动，聆听绘本故事，学习实用的电梯安全知识，让亲子家庭度过一个愉快的周末。

活动一开始，浪花朵朵绘本讲师、资深双语阅读指导师、资深纸质阅读推广人小青老师走到电子屏幕前，笑着按下遥控器。屏幕上立刻跳出一片蓝蓝的天空，几朵白云慢悠悠飘着。“小朋友们看屏幕——”小青老师的声音刚落下，孩子们的目光就齐刷刷聚到屏幕上。“这些云朵里，有个最爱旅行的小家伙。”小青老师边说边切换画面，屏幕上的白云突然动起来，像在往前跑。

当讲到雷电出现的场景时，小青老师特意模仿“轰隆隆”的雷声，孩子们立刻捂住耳朵又忍不住笑，有的还举起小手：“我知道！打雷时不能在树下玩！”在小青老师的引导下，孩子们仿佛真的坐上了云朵飞行器，在故事里认识了风雨雷电的变化奥秘。

绘本故事结束后，小朋友在家长的帮助下，把图书放入盲盒袋，开启一场图书交换之旅。“我能跟你交换吗？”扎着辫子的小女孩攥着盲盒袋，怯生生地问旁边的小男孩。对方立刻把自己的袋子递过去：“可以。”不一会儿，现场就响起此起彼伏的询问声，有的小朋友还会主动介绍：“我的书里有好多恐龙！”拿到交换来的盲盒袋，小朋友迫不及待地解开抽绳——有人掏出《海底世界》，立刻举起来跟旁边的小朋友分享；有人收到画着小火车的绘本，认真阅读。家长吴女士说：“图书交换活动，既能让旧书发挥价值，又能培养孩子分享的习惯，特别有意义。”

此外，现场还设有“电梯安全教育”环节。SM泉州晋江城市广场相关负责人用动画短片引入：“商场里的扶梯就像会移动的楼梯，但要是不注意，可能会有危险。”随后他还特意强调：“要是鞋子、裙摆被夹住，要立刻喊身边的大人，或者按紧急停止按钮，千万不能自己拉扯。同时，不能在扶梯上追逐打闹，也不能逆向跑。”

最后，工作人员用“情景问答”检验小朋友的学习成果：“如果看到别的小朋友在扶梯上打闹，该怎么做呀？”“提醒他不能打闹！”“告诉大人！”小朋友七嘴八舌地回答。这一连串的提问与解答，让小朋友对乘坐电梯知识有更深刻的认识和了解。

活动接近尾声，SM泉州晋江城市广场为每一位参加活动的小朋友送上一份伴手礼。小朋友拿着礼物，脸上洋溢着开心的笑容。一旁的家长看着孩子开心的样子，纷纷称赞。“这次活动非常赞，孩子不仅玩得开心，还学到了不少知识，特别是电梯安全部分，非常实用。”另一位家长吴女士说道，从绘本故事到电梯安全课，再到图书交换，每个环节都安排得很用心。

一起去银行 学习金融知识

“请问您要办理什么业务？”“这是您的存单，请拿好！”近日，一场有趣的金融理财知识活动在中国邮政储蓄银行（安海镇支行）精彩上演，吸引了来自晋江经济报亲子驿站安海片区的20组亲子家庭参与。本次活动通过学习金融理财知识、体验角色扮演等，让萌娃沉浸式感受银行的日常工作。

活动伊始，银行工作人员化身“金融老师”，用生动有趣的语言给小朋友科普银行相关知识。“小朋友，你们知道银行是做什么的吗？”银行工作人员话音刚落，有的小朋友积极举手回答，银行是存钱的地方。银行工作人员笑着点点头：“银行不止可以存钱，还有很多功能。银行就像有魔法的百宝箱——它能给零花钱找个安全的家，这叫资金存储；要是爸爸妈妈想开店，银行能帮忙‘借’钱，这是贷款；给远方的爷爷奶奶寄压岁钱，它能让钱‘飞’过去，这叫转账。”

银行工作人员还特意用“小猪存钱罐”讲述存钱的好处——“把钱存进银行，就像给小猪喂粮食，既能安全保管，还能生出‘利息宝宝’，攒多了能应对突发支出，还能为以后的小目标做准备呢！”生动的讲解让小朋友听得津津有味。

在ATM机展示环节，工作人员现场演示操作流程，反复叮嘱“密码要像小秘密一样藏好，陌生人的要求绝对不能理”。小朋友立刻围上前，小脑袋凑在一起仔细观察，“原来钱是从这里‘跑’出来的！”“按对密码才能取钱！”充满好奇的提问声此起彼伏。

最让孩子们兴奋的环节是“角色扮演”。在银行工作人员的引导下，小朋友分成“客户”和“柜员”两组，在模拟柜台前体验存取钱的全过程。“您好，请问您要存多少钱？”“这是您的存折，请拿好。”小“柜员”有模有样地接过“客户”递来的“钞票”，认真数、登记；小“客户”则学着大人的样子填写单据，礼貌地与“柜员”沟通。现场笑声不断，小朋友在游戏中不仅体会到了银行工作的严谨，也学会了与人沟通的基本礼仪。

最后，压轴的“数钞票比赛”更是将活动推向高潮。银行工作人员为小朋友准备了练习用的点钞纸，先示范了数钞技巧。随着一声“开始”，小朋友立刻投入“战斗”：有的小朋友手指飞快翻动，有的则小心翼翼地一张张清点。最终三名小朋友凭借速度与准确率胜出，收获了精美礼物。

此次活动通过寓教于乐的方式，让小朋友在体验中了解金融知识，培养理财意识。家长林女士点赞道：平时带孩子路过银行，他总好奇里面在做什么，这次的活动让他体验了一回“小小银行家”，很有意义。

夏日炎炎 注意防寒

近日，咱厝持续高温，市民在享受空调、冷饮带来的清凉时，却容易忽略一个重要的健康问题——防寒。晋江市中医院急诊科负责人张转喜提醒：夏季室内外温差过大、猛灌冷饮等行为，可能引发心脑血管疾病，尤其是有脑梗、高血压病史的老人更需注意。

室内外温差大 老人需警惕

在晋江市中医院急诊科，记者见到了正在复诊的张大爷（化名）。张大爷今年68岁，患有高血压多年。前几天，他外出买菜回来后，直接进入空调房，结果出现头晕、肢体麻木的症状，被紧急送医。经诊断，张大爷是由于室内外温差过大，导致血管急剧收缩，引发了短暂性脑缺血。

“夏季人体血管处于扩张状态，突然进入低温环境，血管会急剧收缩，血压骤升，对心脑血管疾病患者来说非常危险。”张转喜解释道，“有脑梗、高血压病史的老人，夏季更要避免室内外温差过大，建议空调温度设置在26℃~28℃，从室外回到室内应先擦干汗水，休息片刻再开空调。”

记者在医院采访时，遇到了前来就诊的市民王女士（化名）。王女士表示，自己平时很注重防暑降温，但忽略了防寒。“以前总觉得夏天不会着凉，现在才知道，夏天防寒也很重要。这不，连续吹了几天空调，我就生病了。”王女士感慨道。

猛灌冷饮 小心“脑结冰”

除了室内外温差大，猛灌冷饮也是夏季常见的健康误区。在晋江市中医院，记者见到了因猛喝冰镇饮料导致“脑结冰”的刘先生。刘先生今年35岁，前几天打完篮球后，一口气喝了两瓶冰镇饮料，结果出现剧烈头痛，被送医治疗。

“猛灌冷饮会导致口腔黏膜血管急剧收缩，引发头痛，俗称‘脑结冰’。”张转喜指出，“夏季宜不喝或少喝冷饮。如果一定要喝，也应小口慢饮，让食物在口腔中多存留一会儿再咽下，以减少寒冷对口腔黏膜血管的刺激。同时，冷饮温度不宜过低，每次饮用量控制在150ml左右为宜。”

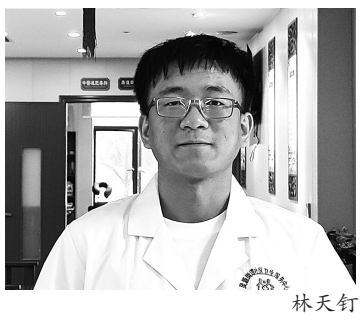
记者在街头随机采访了几位市民。市民小李（化名）表示，自己夏天很喜欢喝冷饮，但以前确实没有注意过饮用方式。“听了医生的建议，以后喝冷饮会慢点喝，不会猛灌了。”小李说道。

医生提醒 夏季防寒不可忽视

针对夏季防寒问题，张转喜给出了以下建议：控制室内外温差、合理饮用冷饮、注意保暖细节、科学饮食调理。

空调温度不宜过低，建议设置在26℃~28℃，避免直接吹冷风。从室外回到室内，应先擦干汗水，休息片刻再开空调。有偏头痛等病史或体温调节中枢尚未发育完全的儿童应慎食冷饮。夜间睡眠时，应避免空调直吹身体，可使用薄被覆盖腹部。出汗后及时更换干爽衣物，避免穿着湿衣物进入低温环境。夏季饮食宜清淡，适量补充维生素，增强抵抗力。张转喜强调，夏季防寒与防暑同样重要，市民应科学应对高温天气，避免陷入健康误区，守护好自身健康。

三伏天 养心护心正当时



林天钉

中医讲究“顺时而为”养生，春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾。当下正值夏季，天气渐热、植物繁盛，此季节利于心脏生理活动，是养护心脏的最佳时机。中医认为“心与夏气相通”，夏天五行属火，人易烦躁不安、胸闷气短，耗损心血，所以夏季养心重在清心火、补心血，让心“静”下来。

清心火补气血 为心脏“加油”

盛夏三伏，高温湿热交织，人体似处“蒸笼”，心脏作为“发动机”面临考验。“汗为心之液”，夏天大量出汗伤心气、致心阴虚，易受暑热邪气侵犯，伏天养心尤为重要，心脏病患者更需注意。晋江市灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天钉提醒，伏天养心护心是关键。

“夏季炎热易耗心气，关键的2步就是：清心火、补气血。”林天钉表示，红色食物，如红枣、番茄、红豆（含抗氧化剂）可养心；苦瓜、莲子心、绿茶等苦味食物，能清热解暑。此外还可适当饮用绿豆汤、冬瓜汤，西瓜可生津止渴（体质虚寒者少食）。

另外，要避免冷饮过量，以免损伤脾胃阳气。少吃油腻、辛辣、刺激性食物，减少盐摄入，避免加重心脏负担。

告别误区 科学护心这样做

林天钉提醒，伏天养心护心是“持久战”，要摒弃错误观念，科学养护，但不少人陷入误区，影响健康。

误区一：大量喝冷饮“降心火”。三伏天，很多人用大量冷饮缓解燥热，实则暗藏危机。大量冷饮使胃肠道血管骤然收缩，引发胃肠痉挛，导致腹痛、腹泻；还会使冠状动脉收缩，心肌供血减少，增加心脏负担，有心血管疾病的人可能诱发心绞痛、心肌梗死。正确做法是少量多次饮用温开水，解暑可适量喝绿豆汤、酸梅汤等温和饮品。

误区二：过度运动“强心脏”。部分人认为夏季出汗多，运动强度越大、时间越长，越能锻炼心脏功能。然而，伏天人体新陈代谢旺盛，能量消耗大，过度运动使身体过度疲劳，心脏负荷加重，且高温下运动易中暑、患热射病。伏天运动应“适度、适时”，选择清晨或傍晚气温低时，进行散步、太极拳、瑜伽等舒缓运动，时间控制在30分钟至1小时，以微微出汗、不疲劳为宜。

这份夏日消暑良方请查收

夏日炎炎，谁不想寻一碗冰凉甜润的美食驱散暑气？为此，本报记者特意走遍晋江的大街小巷，搜罗出咱厝人的消暑良方，快来瞧瞧有哪些！

推荐一：土笋冻
推荐星级：***
推荐理由：土笋冻是不少闽南人心中的“消暑神器”。它的外表看起来像果冻一样Q弹，中间藏的是沙虫。吃起来冰爽，又嫩又鲜，蘸酱料吃有着奇妙的满足感。有吃货说，夏天吃土笋冻，比吹空调还舒坦，主要是那口从舌尖凉到胃里的清爽，再配上酱料的鲜，能让人把暑气忘得一干二净。

推荐二：石花膏
推荐星级：***
推荐理由：闽南人对石花膏的偏爱，藏在海风里，也浸在岁月中。这种用海菜熬制的清凉美食，早已不是简单的消暑甜品，而是刻在生活里的味觉记忆。石花膏不仅口感清凉，还具有清热润肺的功效，夏日里吃一碗，既能解渴又能缓解燥热，是老一辈传下来的天然消暑好物。

推荐三：清补凉
推荐星级：***
推荐理由：在闽南的消暑美食里，也有清补凉的身影。传统清补凉讲究“清补结合”，常见的食材里，既有莲子、百合、银耳这些能润肺安神的“清润派”，也有红豆、绿豆、薏米这些能健脾利湿的“滋补派”，再搭配当季的菠萝、西瓜、哈密瓜等水果增加清甜，最后用冰糖水或椰奶调和。这些食材各自保持本味，却又相互映衬：莲子的粉糯、银耳的滑嫩、红豆的绵密、水果的脆甜，在一碗里层次分明又互不冲突。

推荐四：绿豆汤
推荐星级：***
推荐理由：绿豆汤作为消暑甜品，深受众人喜爱。煮绿豆汤讲究“开花不烂”，提前将绿豆浸泡两小时，大火煮开后转小火慢炖，直至豆皮裂开、豆沙渗出，却仍保持颗粒感。煮好后加少许冰糖，放凉后冷藏，喝时舀一勺，绿豆的绵密与汤汁的清甜在舌尖化开。

推荐五：烧仙草
推荐星级：***
推荐理由：在闽南的夏日甜品里，烧仙草是自带“清凉气场”的存在。它不像绿豆汤那样朴素，也没有四果汤的丰富配料，却凭着自身独特的气质，深受小伙伴的喜爱。烧仙草由仙草熬制而成，它可以简单到只加一勺糖水，仙草的微苦被清甜中和，喝起来清爽解腻；也能搭配红豆、薏米、花生等食材，红豆的绵密、薏米的清爽和仙草的滑嫩在嘴里融合，既有饱腹感又不失清凉。

推荐六：四果汤
推荐星级：***
推荐理由：在闽南的夏日里，四果汤是“消暑利器”，无论老街巷尾还是市集角落，总能看到它的身影。四果汤的灵魂在于“自选”——玻璃柜里整齐放着多种食材：石花膏、仙草冻、红豆、绿豆、芋圆、阿达子、西瓜、菠萝、芒果……从软糯的豆类到脆爽的水果，从Q弹的粉圆到清凉的石花膏等，每个人都能挑出专属组合。选好配料后，再浇上冰镇的蜂蜜水或糖水，一碗下肚，从喉咙到胃里都透着通透，湿热带来的黏腻感一扫而空。

健康问答

清热除湿穴位推荐

读者：三伏天到了，可以推荐几个适合在家自己按摩的清热除湿的穴位吗？

晋江市中医院洪荣凯医生：三伏天闷热潮湿，人体很容易被湿邪侵袭。平时可以多按摩足三里、承山穴，还可以选择背部拔罐及背脊两侧刮痧，都可以起到祛除湿邪、调和营卫之功效。通过刮痧板在皮肤表面反复刮动、摩擦，使皮肤出现红色粟粒状或暗红色出血点等“出痧”变化，能够起到疏通经络、祛除湿邪、调和营卫的显著功效。

健康话题

征集！分享你的日常健康养生秘籍

在快节奏的现代生活里，健康养生不再是老年人的专属话题，而是各个年龄段人群都关注的焦点。你是否有一套独特又实用的日常健康养生方法，在忙碌生活中依然能保持活力满满？现在，我们诚挚地向你发起征集。

也许你每天清晨坚持喝一杯温水，开启身体代谢的活力开关；或许你热衷于自制养生茶，用红枣、枸杞、菊花等食材，泡出一杯杯温暖又健康的饮品；又或者你有一套简单易行的室内运动操，利用碎片时间就能强身健体。

无论你是通过饮食调理、运动锻炼，还是规律作息、情绪管理来呵护健康，都欢迎你分享出来。你的经验或许能成为他人开启健康生活的钥匙，帮助更多人找到适合自己的养生之道。

投稿方式：请将你的健康养生故事、具体做法及心得感悟发送至邮箱（84552165@QQ.COM），邮件主题注明“日常健康养生征集”。我们将在众多投稿中挑选精彩内容，发布在官方平台，让更多人受益。期待你的分享，一起传递健康生活的正能量。

本版由本报记者吴清华 唐淑红采写