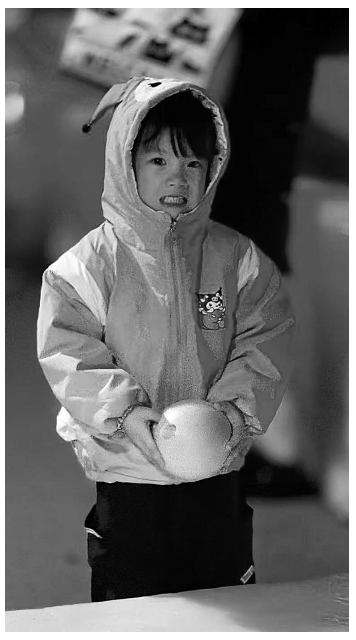
萌娃探秘冰镜展 体验冰雪世界



“哇！是真的冰做的哪吒！”“太好玩了，第一次感受冰雪世界。”……为了让小朋友感受冰雪世界，近日，晋江经济报亲子驿站组织小朋友前往安海上悦城探秘冰镜展，零下11℃的展厅里，栩栩如生的冰雕、蜿蜒的冰雪迷宫、流光溢彩的冰滑梯，让首次接触冰雪世界的小朋友瞬间坠入童话梦境。

刚踏入展厅，寒气裹挟着冷气扑面而来，小朋友裹紧羽绒服，小脸蛋很快泛起兴奋的红晕。入门处的冰雕群里，有可爱帅气的哪吒、挺着圆滚滚肚子的太乙真人，而在冰雕群的另一侧，爱莎公主的冰雕更是让女孩子尖叫不已。此时，小朋友早已按捺不住激动的心情，忙着与这些冰雕合影。“爱莎！我最喜欢的爱莎！”6岁的许灵，兴奋地跑到冰雕旁，摆出和爱莎一样的姿势，妈妈赶紧举起手机定格下这欢乐的瞬间。

穿过冰雕群，蜿蜒曲折的冰雪迷宫出现在眼前。冰墙表面被打磨得光滑如镜，小朋友能在墙上看到自己缩成一团的倒影。“我们来比赛谁先找到出口！”几个相识的小朋友组成探险小队，手拉手钻进迷宫入口。“我找到出口了。”“快来，出口在这里。”……现场，小朋友东跑跑、西跑跑，家长们则远远跟在后面，看着小朋友在迷宫里时而欢呼时而紧张，冰墙偶尔传来“咚”的轻响——那是有人不小心撞到了冰墙，随即爆发出一阵咯咯的笑声。

展厅深处的冰滑梯无疑是最热门的项目。15米长的滑道从1.5米高的平台蜿蜒而下，冰面被打磨得如镜面般光滑。7岁的陈铭坐在起点，双手紧紧抓住滑梯边缘，既兴奋又紧张：“会不会像坐火箭一样快？”当家长轻轻一推，陈铭的身影立刻化作一道小闪电，伴随着一串银铃般的尖叫滑向终点。“再来一次！”他刚冲到底部，就立刻爬起来往楼梯跑。

一旁的冰制保龄球区也很热闹，小朋友抱着塑料球，瞄准瓶子奋力投掷，瓶子倒地时发出清脆的碰撞声，引得围观者阵阵喝彩。

活动结束后，小朋友依依不舍地离开冰镜展。家长纷纷表示，这样的冰展活动不仅让孩子直观感受到冰雪的质感，更在互动中学习到不少知识，非常不错。“平时根本见不到这么多冰，孩子第一次体验冰雪世界，玩得很开心。”家长王女士说道。“以前讲冰雪童话，孩子总问‘冰是什么样的’，通过这次活动，他明白了什么是冰，很有教育意义。”家长吴先生说。

萌娃化身“小交警”

“妈妈，喝酒不能开车。”“爸爸，以后开车不能玩手机。”……近日，一场别开生面的“小小交警”体验活动在晋江市安海交警中队举行，来自晋江经济报亲子驿站30组亲子家庭通过观看警示视频、体验酒精测试、学习安全知识、乘坐警车等环节，沉浸式感受交通安全的重要性，在欢声笑语中播下文明出行的种子。

活动伊始，孩子们围坐在一起，观看了交通安全视频。安海交警中队工作人员用通俗易懂的语言向小朋友讲解各种交通安全知识。工作人员提问：“过马路时应该先看左边还是右边？”孩子们纷纷举起小手，有的小朋友抢答：“要左右都看，没有车才能走！”互动问答中，一个个抽象的安全规则变成了孩子们能理解的生活常识。

酒驾测试环节，工作人员给在场的大人和小朋友都分发了元秘D。小朋友们拿着甜甜的元秘D，好奇地看着工作人员手中的酒精测试仪。“大家先品尝一下元秘D，然后我们来看看酒精测试仪会有什么反应。”工作人员笑着说道。

小朋友迫不及待地喝了起来，6岁的许阳边喝边说：“这个好喝，有点甜。”大人们也纷纷品尝。随后，大家依次对着酒精测试仪吹气。“滴！滴！滴！”当一位爸爸吹完气后，测试仪发出了警报声，屏幕上显示酒精含量为0mg/100ml，原来是虚惊一场。“如果是喝酒了，那么测试仪就会真的报警。”工作人员趁机讲解道，“所以，开车的时候一定不能喝酒，哪怕是一点点也不行。”现场家长纷纷表示，这样的测试很有意义，能让大人、孩子更直观地了解酒驾的检测方式，加深大家对酒驾危害的认识。

活动的高潮当数乘坐警车环节。当警车缓缓驶入场地，孩子们发出阵阵欢呼。在工作人员的引导下，他们轮流坐进驾驶座，触摸方向盘、观察仪表盘，工作人员则在一旁讲解车内设备的功能。“这个红色按钮是紧急警报器，只有遇到危险时才能用，就像咱们遇到困难喊‘救命’一样，它一叫，其他车就知道要给警车让道。”工作人员耐心地给小朋友讲解。不少小朋友手握方向盘，模仿着开车的动作，兴奋地说：“长大后我也要当交警，保护大家过马路！”家长们用手机记录下这珍贵瞬间，家长林女士表示，这样的职业体验能让孩子理解交警工作的辛苦，也明白文明出行的重要性。

活动尾声，小朋友还参观了安海交警中队的大厅，了解了交警的日常工作。不少家长纷纷点赞此次活动开展得很好，很有意义。“通过这种沉浸式体验，让交通安全意识从小扎根在孩子们心中，进而让大家养成安全出行习惯。”家长陈先生说，希望亲子驿站以后多开展类似职业体验活动，让孩子在玩中学。

这样吃水果 美味又营养

大家都知道，水果不仅香甜可口，还富含维生素、矿物质和膳食纤维，是健康饮食的重要组成部分。然而，你吃对了吗？一天当中，什么时间吃水果对身体最有益？每天吃多少水果合适？下面，我们来听听医生怎么说。

吃对时间 避免“肠胃负担”

生活中，很多人都觉得“空腹不能吃水果”。然而事实上，水果能否空腹吃，主要取决于其酸度和个人肠胃的耐受性。泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属人民医院副主任医师陈宜阳说道，西瓜、葡萄等低酸度水果，空腹食用可快速补充碳水化合物，缓解饥饿感；而番茄、柠檬等含果酸较多的水果，空腹时可能刺激胃壁分泌过多胃酸，肠胃功能较弱者建议在餐后半小时食用。

建议早餐可搭配水果。比如，将香蕉切片加入燕麦粥，或用蓝莓搭配酸奶，既能丰富口感，又能通过水果中的膳食纤维延缓碳水化合物吸收，避免上午血糖波动过大。午餐后1小时吃些菠萝、木瓜等富含蛋白酶的水果，可帮助消化肉类蛋白质；晚餐后则适合吃苹果、梨等低热量水果，既能解腻又不增加消化负担。

需要警惕的是“睡前猛吃水果”的习惯。虽然香蕉、猕猴桃等水果含有助眠成分，但过量食用会导致夜间肠胃蠕动减慢，未消化的果糖可能转化为脂肪堆积。建议睡前1小时食用不超过100克的低糖水果，如草莓、树莓。要想做好体重管理，吃水果时间可以选择在早饭与午饭之间或者是午饭与晚饭之间。如果早上7点早饭，中午12点午饭，晚上7点晚饭，那么吃水果的时间建议在上午9点至10点，或者下午3点至4点。

合理搭配 营养效果更好

陈宜阳表示，水果之间的搭配也有讲究。维生素C含量高的水果，如猕猴桃、草莓，与富含铁元素的樱桃、葡萄搭配，可促进铁的吸收，尤其适合贫血人群。而柿子、石榴等鞣酸含量高的水果，应避免与螃蟹、虾等高蛋白食物同食，以免影响消化。

需要注意的是，“水果代餐”并不可取。虽然水果热量较低，但营养单一，长期代餐易导致蛋白质、脂肪摄入不足，影响身体机能。还有，水果最好现买现吃，存放时间不超过3天。对于表皮较厚的水果，如西瓜、哈密瓜，食用前需清洗表皮，防止切块时细菌污染果肉。水果最好食用当季，如夏季的西瓜含水量达90%，能及时补充体液；秋季的梨富含果胶，可缓解秋燥引起的干咳；冬季的柑橘类水果维生素C含量突出，能增强免疫力。而加工果干、蜜饯等虽口感独特，但往往含糖量高，营养成分流失较多，不宜替代新鲜水果。

此外，很多小伙伴觉得果汁比水果更有营养。这是不对的。陈宜阳表示，榨汁过程中会损失水果中的膳食纤维、维生素C、多酚类物质等，这些成分对健康至关重要。例如，维生素C在榨汁后容易氧化，导致其含量下降。而且果汁中的糖分较高，由于没有纤维的减缓作用，容易导致血糖快速升高，增加肥胖和糖尿病的风险。

高效减肥 听听这些“先行者”怎么说

减肥一直是大家关心的话题。自2025年“体重管理新挑战”话题启动以来，本报收到37封市民投稿。为此，本报记者选取三个典型案例，揭开不同人群在科学减重道路上的探索与感悟。咱厝国家二级公共营养师黄胜红表示，如今大家从单纯追求体重数字，转而关注代谢指标改善、心理状态提升和家庭健康氛围营造。

案例一 陈美华（42岁，餐饮从业者）：用“闽南味”重构饮食哲学

“以前总觉得减重就要吃水煮菜，直到把顾客剩的沙茶面都倒进垃圾桶那天，我突然醒悟了。”经营沙茶面馆的陈美华，曾因长期试菜和熬夜备料，体重在三年间飙升至85公斤。

她的转折点始于朋友到店品尝后的建议：将传统沙茶酱的油糖比例从5∶3调整为3∶2，用魔芋面替代30%的普通面条，搭配每日必吃的拳头母（晋江特色鱼糜制品）控制蛋白质摄入。更令人意外的是，她把祖传的“润饼菜”改良成减脂餐——用生菜叶包裹豆芽、胡萝卜丝和少量瘦肉，淋上低脂沙拉酱。

“现在客人常问我怎么瘦了，我就送他们改良版润饼配方。”陈美华晃了晃手机，健康管理App显示她已连续182天记录饮食，“上周体检，甘油三酯从5.2降到2.8，这比多卖十碗面更让我开心。”

案例二 吴建辉（28岁，电商主播）：在“数据洪流”中找回身体节奏

“家人们，这款代餐奶昔……”镜头前活力四射的吴建辉，曾因长期直播试吃和作息紊乱，在2024年底达到98公斤的体重巅峰。“有次试穿样品西装，扣子突然崩开，弹幕全是‘辉哥该减肥了’。”

这个尴尬瞬间促使他开启“科技减重”计划：佩戴可监测血糖波动的智能戒指，用AI饮食规划软件生成每周菜单，甚至在直播间设置“运动挑战”环节——每卖出100单就做10个波比跳。但真正带来质变的，是心理医生教他的“情绪进食日志法”。

“有次发现凌晨暴食薯片，竟是因为当天直播数据下滑。”吴建辉展示着手机里的记录表格，“现在我会先做10分钟正念呼吸，再决定要不要吃。三个月减了15公斤，更重要的是学会了和压力和平共处。”

案例三 蔡淑芬（55岁，退休教师）：广场舞跳出的“银发健康经”

“老姐妹们都说我像换了个人。”在咱厝市区一公园里带领健身操队的蔡淑芬，曾因更年期代谢下降和照料孙辈的压力，体重在两年内增加12公斤。她的转变始于一次社区健康讲座——当医生展示“久坐1小时相当于抽两根烟”的数据时，她突然意识到：“原来带孙子时总坐着喂饭，比吃多更危险！”

现在，蔡淑芬的日程表日益精确：6点晨练八段锦，9点带孙子跳亲子操，15点参加腰鼓队排练，19点在抖音直播“银发健身课堂”。她独创的“闽南语版健身口诀”——“食饭七分饱，走路要挺腰，心情常欢笑，百病自然消”，在老年群体中广为流传。

“上周孙子幼儿园体检，老师夸他体能测试全班第一。”蔡淑芬笑着调整腰间的计步器，“现在全家都跟着我运动，女婿还把酒局改成羽毛球局了。”

专家医讯

本周日专家坐诊 晋江市中医院

本报讯 8月24日（星期日）8:00—12:00，福建医科大学孟超肝胆医院李芹教授专家团队洪美珠主任，将到晋江市中医院爱国楼门诊部一楼104诊室坐诊。

据了解，洪美珠是主任医师、中西医结合临床硕士、福建中医药大学硕士生导师，担任多个专业学会委员及理事。她立项主持多项省市级课题，发表多篇专业论著，擅长中西医结合治疗急慢性肝炎、肝硬化、肝衰竭、肝脏肿瘤、脂肪肝、胆囊炎、胆石症等。

预约方式多样：可联系周医生（电话：15750930153，微信同号）；电话预约挂号（0595-85674310）；通过晋江市中医院公众号预约（医院首页—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—内科—脾胃肝病科—肝病科）。温馨提示，就诊患者请携带以往病历、检查报告等资料。

眼科专家下沉晋江 守护患者光明视界

吕帆

为深化区域医疗资源共享，泉州爱尔眼科医院与晋江爱尔眼科医院持续发挥“一城两院”协同优势，通过专家定期坐诊、技术交流，推动优质医疗资源下沉。近日，泉州爱尔眼科医院眼底科专家吕帆赴晋江爱尔眼科医院开展诊疗工作，为晋江患者提供高水平的眼底病医疗服务，彰显了“一城两院”模式在提升基层诊疗能力、缓解群众就医难题中的积极作用。

专家资源联动 破解基层诊疗难题

泉州与晋江两地爱尔眼科医院通过“专家双院流动”机制，实现技术互补与资源共享。吕帆作为资深眼底病专家，定期赴晋江爱尔眼科医院坐诊，不仅为当地眼底病患者免去奔波之苦，更通过病例讨论、带教指导提升晋江爱尔眼科医院眼底病的诊疗水平。这种“以患者为中心”的协作模式，成为区域医疗协同发展的典范。

专业铸就信赖 匠心守护患者光明

吕帆拥有20余年眼科临床经验，擅长复杂眼底病的诊治。近日，其接诊了一位眼睛受外伤的高度近视患者，这位患者神情焦虑，因为高度近视使她的眼底情况较为特殊，再加上眼睛受了外伤，让她对自己的眼部健康充满了担忧。吕帆见状，先是温和地安抚患者的情绪：“你别太担心，从检查结果来看，这次眼外伤并没有损伤到你的眼底，情况没那么严重，只要之后定期复查，避免剧烈运动，防止再次受伤就行。”这番话像一颗定心丸，让患者的焦虑情绪缓解了不少。随后，吕帆细致分析患者各项检查数据后，以通俗语言为患者解读病情，并针对患者高度近视且眼轴仍在不断增长提出“后巩膜加固术（Posterior Scleral Reinforcement, PSR）”的治疗建议，帮助患者科学应对近视进展风险。其专业的判断与人性化的沟通，赢得患者高度认可。

科普赋能患者 筑牢眼健康防线

诊疗过程中，吕帆尤为重视健康宣教。针对高度近视人群，她详细讲解日常护眼要点。

避免剧烈运动（如蹦极、过山车），降低视网膜脱离风险；定期眼底检查，建议每半年至一年一次；科学用眼，控制近距离用眼时长。通过“治疗+预防”双管齐下的方式，助力患者主动管理眼健康。

协同发展再升级 服务民生显担当

晋江爱尔眼科医院依托总院技术支撑，持续优化眼底病诊疗服务，配备先进设备并开展公益科普活动。两院通过“一城两院”模式，既提升了区域眼科整体服务水平，也为落实分级诊疗政策提供了实践样本。未来，双方将进一步深化合作，让更多群众在家门口享受优质医疗资源。

从专家下沉到技术共享，从精准诊疗到健康科普，泉州与晋江爱尔眼科医院的协同实践，展现了专科医疗机构在完善区域医疗服务体系中的责任与担当。这一模式不仅为患者带来便利，更为眼科医疗资源的均衡发展提供了新思路。

健康话题

心理健康与睡眠质量：你的“解压良方”是什么？

本报讯 压力、焦虑、失眠……现代人的心理健康问题频发，睡眠质量直接影响生活品质。你是否在寻找心理调适的有效方法？是运动释放多巴胺、艺术疗愈心灵，还是通过社交支持缓解压力？我们发起“心灵解压站”话题互动，邀请您分享：改善睡眠的小技巧（如睡前仪式、环境调整）、应对情绪低谷的亲身经历、推荐的心理咨询资源或书籍，甚至是对“正念冥想”“情绪管理课程”的体验反馈。心理健康是整体健康的基石，你的故事可能成为他人的“心灵灯塔”。一起打破沉默，共建包容、支持的心理健康社区！可发送你的个人见解至84552165@qq.com，或本报健康平台官方微信号“晋江健康驿站”后台，我们将遴选部分留言下期发布。

本版由本报记者吴清华、唐淑红，通讯员黄泽贺采写