



从百草园到交通岗 亲子驿站萌娃暑期必修课

习养生,懂交规,周末实践收获满。日前,由本报亲子驿站发起的趣味实践活动,组织孩子们学习节气保健知识,了解身体的奥秘,从小播下健康生活的种子;走进交警中队,聆听交警叔叔讲解安全知识,学习标准交通指挥手势,把安全出行理念带回家。一起来看看精彩的奇妙之旅!



小小中医学养生 自制初秋保健贴

“秋天到了,孩子反复打喷嚏、流鼻涕,该怎么办呢?”日前,由本报亲子驿站发起的“我是小小中医师”趣味实践活动,组织晋江市星星实验幼儿园、晋江市第五实验幼儿园、晋江市第九实验幼儿园、陈埭镇防脚幼儿园部分亲子家庭参与。在短暂的体验时光中,一颗守护健康的种子在孩子们心中生根发芽。

刚抵达健桦堂中医馆,孩子们就迫不及待地穿上传统汉服秒变“小中医”。在科普课堂上,该中医馆医师借助短视频、PPT等工具,与大家分享实用的初秋保健干货。据介绍,初秋时节天气逐渐变凉,脾胃较为虚弱的孩子,容易因为冷热不均而拉肚子。此外,当季不少孩子容易患季节性感冒,在流鼻涕的同时常常伴有喉咙干、想喝水等症状。

那么,家长该如何在日常生活中避免孩子患上初秋常见病呢?由于当季早晚凉、中午热,孩子白天活动出汗后容易受凉导致感冒,所以家长可以先让孩子擦干身上的汗,再慢慢脱掉衣服,以免引发感冒。在饮食方面,可以多吃一些润秋燥、脾胃的食物,比如梨润肺止咳,银耳补充水分,白萝卜通气润燥,小米、南瓜、山药等健脾胃。

备受孩子们期待的,还有实操环节——自制穴位贴,提高免疫力。小小中医师们有模有样地将当归、川芎、柴胡等药材各两小勺,加入姜汁调成糊状,并将调理好的药材导入穴位贴,贴在神阙穴、中脘穴、足三里。在完成了系列“任务”后,主办方还为孩子们颁发“小小中医师”荣誉证书。

不少家长表示,此次活动不仅激发了孩子对人体健康的天然好奇心,更引导他们开始关注自身的健康状态,学习一些简单的自我保健方法,从小培养健康生活的意识和良好习惯。

萌娃变身小交警 学习交通安全知识

当萌娃邂逅“交警蓝”时,严肃的交通规则化作生动的体验。日前,由本报亲子驿站发起的“初探交警大本营”趣味实践活动,组织了部分亲子家庭走进晋江交警大队三中队。在交警叔叔的带领下,孩子们开启了一场趣味与知识交织的交通安全启蒙之旅。

刚抵达活动现场,孩子们就被眼前的“大家伙”吸引住了!随着一阵低沉的引擎轰鸣,一辆重型警用摩托车(铁骑)缓缓驶入体验区。“好大好帅!”“比电视里还酷!”而最令小伙伴们心跳加速、尖叫连连的“高光时刻”,莫过于零距离接触并“乘坐”威风凛凛的铁骑了。

在这场“沉浸式”的职业体验中,除了乘坐铁骑体验外,孩子们还正式“上岗”,学习交通安全指挥手势。在交警叔叔的指导下,孩子们尝试作出直行、停止、减速等交通信号手势,瞬间有了“小交警”的神气模样。此外,交警叔叔还耐心地讲解警灯、对讲机、酒精测试仪等工具

的使用方法。“原来交警叔叔身上有那么多厉害的东西!”孩子们脸上写满了激动。

当天,亲子家庭还先后参观了交警的工作环境。不少家长点赞此次活动,他们认为孩子在好奇的探索与快乐的实践中,不仅收获了铁骑体验的新奇、指挥交通的神气,更了解到了“红灯停绿灯行”的准则、头盔与安全带的重要性,安全的种子在心中发芽。

亲子健康

“处暑”时节话保健 这份育儿清单请收好

本周,将迎来“处暑”节气。在暑热悄然退场时,“秋老虎”还可能前来捣乱。面对短期高温、昼夜温差拉大、空气变干燥的节气特点,家长该如何从饮食、起居等方面做好防护,帮助孩子安稳迎来新学期呢?

饮食以润燥健脾为主

即将告别暑期,很多家长都松了口气。这个假期里,不少孩子胡吃海喝,冷饮、冰激凌、冰西瓜、巧克力等零食吃个不停,给脾胃造成一定的负担。那么,在“处暑”节气里,建议家长不要一下子给孩子吃太多肉或补品,可以先通过食疗调养脾胃,再慢慢将营养加上去。

在日常饮食中,可以适当将梨、百合、银耳、莲藕等润燥食物加入食谱中,煮粥或炖汤。与此同时,还可以选择山药、小米、南瓜、山楂等健脾消食的食物,帮助孩子清理肠胃。值得一提的是,当季还可以少量多次补充水分以防秋燥,也可饮用绿豆汤、酸梅汤,但尽量不喝冰镇饮品,避免伤脾胃。

调整生活作息和心情

由于早晚气温拉大,建议家长在夜间休息时帮孩子做好腹部保暖,或将空调预约好时间,避免空调风口或风扇对着孩子直吹。白天时段仍需注意防晒,以免“秋老虎”导致中暑。在作息方面,开学在即,建议家长提前调整孩子的作息,尽量做到早睡早起,保证充足的睡眠,提高免疫力。

需要注意的是,经过近两个月的放假时间,不少孩子已习惯了松散的生活节奏。在面对即将到来的快节奏生活时,不少孩子会感到不适或焦虑。就此,建议家长可以帮助孩子盘点一下暑期作业,将还未完成任务尽快完成;业余时间,通过玩游戏、讲故事的方式进行陪伴,让孩子心情保持愉悦,帮助其平稳地度过这个节气。

预防秋季常见疾病

当季,应注意避免季节变化引起的常见疾病。比如,少去人多的密闭场所,早晚打开窗户通风,防止呼吸道感染。若孩子出现打喷嚏、咳嗽等症状,及时引导孩子注意个人卫生、勤洗手。尽量减少吃生冷食物,以免引发秋季腹泻。

在早晨或傍晚时分,可以带孩子到户外开展适度的运动,比如跳绳、打球、骑车等,提高孩子身体免疫力。如果孩子在运动过程中有微微出汗,建议及时擦干汗水,以免吹风后感冒。此外,建议避免在正午高温时段户外活动,谨防中暑。

应季食谱推荐

- 四神汤:准备适量茯苓、山药、莲子、芡实,加入瘦肉或排骨煮30分钟。该道美食适合舌苔厚、不爱吃饭的孩子,有健脾祛湿的功效。
- 百合雪梨羹:提前1小时将百合浸泡在水中,雪梨去皮切块,加入适量清水煮20分钟,再加少许冰糖。该道美食适合容易干咳、嗓子干的孩子,具有润肺化痰的功效。

暑期进入倒计时 收下这份高效遛娃指南

暑假进入倒计时,是不是仍觉得意犹未尽?

天气渐凉,人流减少,不如抓住暑假的尾巴,来一场说走就走的旅行。本期,本土业内人士将推荐高效、有趣、不折腾的亲子出游指南,带亲子家庭完美收官这个夏天。



热议 抓住假期“尾巴”浪起来

“这个暑假,我感觉都在接送孩子的路上,各类培训班、兴趣课轮番上阵,上周总算是告一段落了。我们计划在本周五出发前往贵州旅行,带孩子看看书本中的黄果树瀑布。都说‘读万卷书行万里路’,这也算是给假期画上圆满的句号。”家住奥林匹克小区的林女士告诉记者,这个假期里孩子其实挺忙碌的,想赶在开学前带孩子放放松,以更好的状态迎接新学期。

厦航国旅黄芬芳告诉记者,8月中旬暑期旅游出现了小高峰,8月下旬基本上有计划长途旅游的家庭预订的都已经预订了。如果家长临时

决定周边出游,比如婺源、武夷山、潮州、平潭等地,可能会面临动车票的问题。如果订不到票,家长可以安排3~4天的出行时间,自驾出行也是个不错的选择。

“我们计划这周末出发,带孩子到潮汕逛吃逛喝。从晋江自驾到潮州,只需要3个多小时,其实还蛮近的。”家住许厝社区的杨女士分享道,再过两个周末就要开学了,平时都忙着上班没时间陪孩子,所以想在开学前找个地方陪孩子沉浸式地游玩一番。这次出行计划先到汕头游玩一天,再前往潮州逗留一天,孩子已经开始期待了。

建议 考虑周边城市慢游

那么,如果想在仅剩的10天里抓住暑假的尾巴出游,有其他优选的方案吗?家长可以根据时间安排和家庭成员偏好,安排出游的目的地。比如,从准备出游开始,就可以让孩子参与决策过程,或负责旅行中的一个小任务,比如用相机记录、看地图导航等,会提高孩子的参与度 and 成就感。

如果想去周边城市能订得到动车票,那么可以来一场短途高铁游,感受隔壁城市的48小时。比如,可以悠闲选择平潭、漳州等临海的城市,抓住夏天里最后玩海的好时机,或前往美食之都,满足孩子的味蕾。值得一提的是,到一座城市里不要“贪多”,只选1~2个核心景点,其余时间就在城市里随意逛逛,体验不同的风土人情。

若受限于临时决策导致的机票、动车票不好预订的问题,家长还可以选择2~3天的自驾周边游。比如,城市微度假就适合不想远行、偏向于轻松自在的家庭。家长可以选择一家带有亲子泳池、儿童乐园的酒店,孩子有得玩、家长又乐得轻松自在,白天还可以打卡当地博物馆,晚上再一起探索未知街道的地道小吃。这样的行程无需长途跋涉,自在轻松,成本可控。

此外,还可以选择亲近大自然的线路,在山野间告别夏天。比如,家长可以精选高品质的自驾营地,和孩子一起搭帐篷、准备食材、观察昆虫,到了夜晚观察星空、讲故事等。此外,还可以带孩子选择一条难度低、趣味性强的亲子徒步线路,带上放大镜、捕虫网等,来一次亲近大自然的旅行。

出游小贴士

- 夏末秋初天气多变,雷阵雨、台风频发,建议家长提前查询目的地天气,做好预案。
- 眼下,游客开始返程。此时出行,机票、酒店价格可能回落,景区人流量减少,体验感会更好。
- 建议提前备好防晒防暑、防蚊虫的物品,出行期间看好孩子。

闽南童谣秀

柯若希小朋友分享童谣 《骑着恐龙去读册》



当古老的闽南乡音遇上天马行空的恐龙坐骑时,会碰撞出怎样的火花?在晋江经济报发起的晋江市第七届亲子阅读节暨闽南童谣传唱活动中,由晋江市第九实验幼儿园小朋友柯若希带来的闽南童谣《骑着恐龙去读册》童趣十足,用纯真的方式学习演绎本土文化,一起来看看精彩表演。

本期嘉宾:柯若希
投稿作品:《骑着恐龙去读册》
获奖荣誉:优秀奖
幼儿园:晋江市第九实验幼儿园
参与心得:“我的奶奶告诉我,小时候,我最先学会说的就是闽南话。两岁半的时候,我妈妈还担心我不懂普通话,外公外婆没办法跟我沟通。可是他们哪里会想到,上了一学期小小班的我就开始习惯性只讲普通话了。”柯若希分享道,进入晋江市第九实验幼儿园后,老师们鼓励大家学习闽南童谣,并与孩子们一起听闽南儿歌、玩“剪刀石头布”的游戏。

慢慢地,柯若希发现原来说闽南话可以这么好玩又好记。这两年,她又变得爱说闽南话了,回家后还会变身小老师教弟弟和妈妈说闽南话呢。在此次闽南童谣比赛中,柯若希也毫不犹豫地加入其中,琅琅上口地演绎老师平日里教过的闽南童谣。快来扫码,看看这场别开生面的演出吧!



晋江市革命烈士纪念馆闭馆公告

广大市民朋友们:

因近期安全检查发现,晋江市革命烈士纪念馆存在结构安全隐患。为确保广大市民及游客的人身安全,自2025年8月21日起闭馆,恢复开放时间将根据施工进度另行通知,敬请关注后续公告。

闭馆期间,纪念碑区域和英烈堂正常开放,感谢您对晋江市革命烈士纪念馆的理解与支持,由此给您带来的不便,我们深表歉意。如需咨询,可拨打工作电话:0595-85790300(工作日上午8:00至12:00,下午15:00至18:00)特此公告。

晋江市退役军人事务局
2025年8月21日