萌娃探秘四果汤 解锁古早味美食

“妈妈，阿达子很好吃。”“爸爸，这个芋圆很不错，你吃一口。”……近日，一场“萌娃探秘四果汤”活动在阿玲四果冰深沪总店热闹开启。晋江经济报亲子驿站的亲子家庭齐聚一堂，在阿玲四果冰深沪总店负责人的带领下解锁闽南传统冰品的秘密，体验制作清凉解暑的四果汤，用欢声笑语度过美好的周末。

活动伊始，阿玲四果冰深沪总店负责人，用浅显易懂的语言向小朋友介绍关于四果汤的知识。“大家知道四果汤为什么叫‘四果’吗？”该负责人抛出的问题立刻引发小朋友的热议。在他的讲解中，小朋友了解到这道起源于闽南的传统甜品，最早因搭配四种时令水果得名，如今已发展出二十余种配料组合，成为夏日一种消暑良方。

现场，长条形展台上早已摆放了琳琅满目的四果汤配料，有晶莹剔透的石花膏、Q弹的芋圆、新鲜欲滴的西瓜、粉糯的红豆、透明的阿达子等。孩子们的眼睛瞪得像颗黑葡萄，叽叽喳喳的议论声像刚破壳的小鸡在喊叫，把展台围得里三层外三层。有家长举着手机连拍，镜头里，孩子们的笑脸和缤纷的食材相映成趣，成了最生动的画面。

最令人期待的制作环节到来时，孩子们早已按捺不住兴奋。在家长的协助下，小朋友围站在展台前，拿起碗和勺子，开始制作四果汤。“小朋友可以根据自己喜欢的口味选配料。”阿玲四果冰深沪总店负责人的话音刚落，小朋友立刻化身“美食设计师”：有的偏爱软糯的红豆和芋圆，有的钟情清爽的西瓜和仙草，还有的喜欢清凉的石花膏与水果混搭。

“哇！这碗四果汤也太好喝啦！”小朋友林昊捧着自己做的四果汤，眼睛笑得像月牙。7岁的林沐阳举着自己做的四果汤，骄傲地向妈妈展示：“你看，我做的四果汤好看吗？有西瓜、椰果、石花膏等。”“妈妈，这里的四果汤太好吃了，我还要再来一碗。”小朋友许阳笑着说道。

活动现场，此起彼伏的欢笑声成了最动听的背景音。家长们纷纷拿出手机记录温馨瞬间，不少家长表示，这样的体验活动既有趣又有意义。“平时带孩子吃四果汤，只知道好吃，通过这次活动才了解到这么多门道。”家长陈女士笑着说，“孩子不仅学会了自己搭配食材，还知道了关于四果汤知识，这种沉浸式体验比课本上讲得更生动。”

据了解，阿玲四果冰已有几十年历史，在晋江开有十几家分店，深受广大吃货喜爱。为保证四果汤的绝佳口感，店里所有食材均坚持纯手工现做，从石花膏的熬制到芋圆的搓揉，每一步都藏着手作的温度，也正因如此，该店的四果汤才格外Q弹爽口。而这一切的背后，是品牌几十年来始终秉持的“好品质”原则。

晋江市安海实验幼儿园开展别样开学活动

本报讯 日前，一场“培根润心 幸福启航”开学典礼在晋江市安海实验幼儿园精彩上演。为了让孩子们沉浸式感受满满的仪式感，幼儿园特意准备了朱砂启智与福米纳福活动。

现场，小朋友排着小队伍、仰着脸蛋等待老师的“点智”。当鲜红的朱砂点在眉心时，有的孩子忍不住对着旁边的小伙伴做鬼脸，惹得周围小朋友笑出了声；有的则小心翼翼地捂着额头，仿佛生怕这颗“智慧痣”飞走。老师轻声说着“快乐游戏，快乐长大”，指尖的温度混着朱砂的红，在小朋友心里种下了对新学期的期待。

福米纳福环节更像一场小小的“丰收派对”。老师们端着装满福米的竹簸箕，里面还撒了几颗象征甜蜜的红枣。孩子们伸出小手抓福米，有的抓了满满一把，小拳头攥得紧紧的。据晋江市安海实验幼儿园园长颜秀贵表示，通过开展别样的开学仪式，让孩子们带着对世界的好奇与期待，开启一段有爱、有温度的成长旅程。

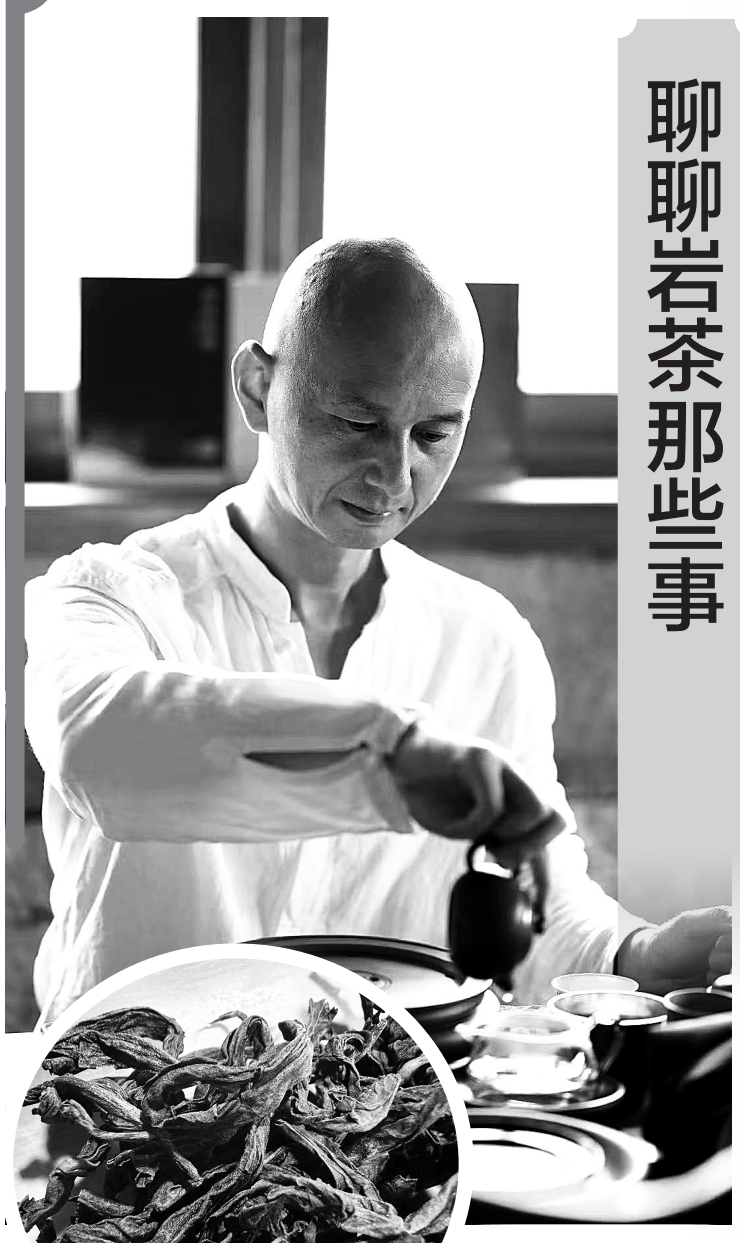
金井毓英中心幼儿园参与护鲎活动

本报讯 近日，记者从晋江市金井镇毓英中心幼儿园获悉，该园组织护鲎志愿者及十几组亲子家庭，积极参与“守护国宝 文创‘鲎’礼”2025年七夕海峡两岸鲎保育日福建省沿海科普宣传活动。

当天，该园师生先是共同前往塘东村触角沙滩，实地了解鲎的生存环境；随后，大家携手开展净滩行动，为鲎营造更适宜的栖息空间；最后，师生一同进行了小鲎放流活动。

通过亲身体验，孩子们深刻认识到保护海洋生态的重要性，在感受家乡海滩独特风貌的同时，也增强了保护本土物种、“鲎”护家园的乡土情感与责任意识。此次活动生动体现了该幼儿园始终致力于融乡土教育于实践，引导幼儿亲近自然、热爱家乡的办学特色。

聊聊岩茶那些事



武夷岩茶，作为中国乌龙茶体系中极具辨识度的品类，以『岩骨花香』的独特气质享誉茶界。然而，多数茶友对其产区分级、品种差异、核心风味『岩韵』及制作工艺的认知不全面，为了让大家更好地了解岩茶，本报记者特意采访国家一级评茶师、一级茶叶加工师、晋江铁观音茶王赛特邀评委、咱厝资深茶人、老茶收藏家林时贤，为大家聊聊关于岩茶那些事。

不同山场的茶品质不同

据了解，武夷山作为重要的茶产区，其绵延广阔的山脉孕育了多样的茶生长环境。在这片区域内，因海拔、水土、生态及小气候的差异，形成了各具特色的茶园，这些茶园在岩茶语境中被统称为“山场”。而不同山场的自然条件，直接造就了岩茶品质的优劣之分，也由此形成了清晰的等级体系。

林时贤表示，通常而言，武夷岩茶山场分为三个档次，其核心差异不仅在于地理位置，更体现在土壤特性与茶叶“岩韵”的呈现上。最低一档的山场产出的茶叶被称为“洲茶”。这类茶产区在“景区”之外。由于脱离了核心产区的地质环境，这里的土壤不再是标志性的沙砾壤，因此所产茶叶“岩韵”微弱，难以体现武夷岩茶的典型特质。

最高档次的山场被称为“正岩山场”，其核心区域集中在“三坑两涧”——即牛栏坑、倒水坑、慧苑坑，流香涧、悟源涧。这一地带坐拥武夷山最优质的自然条件，是武夷岩茶顶级品质的代表。

介于洲茶与正岩之间的，则统称为“半岩”山场。值得注意的是，只有半岩及以上等级的山场，因地处武夷景区范围内，其土壤才是真正的沙砾壤，也因此能够孕育出具有“岩韵”的茶叶。而受山场档次差异影响，茶叶“岩韵”的强弱程度也呈现出明显区分，正岩茶的岩韵最为突出，半岩茶则稍逊一筹，共同构成了武夷岩茶丰富的风味层次。

武夷山拥有丰富的茶叶品种，在众多品种中，肉桂、水仙与大红袍脱颖而出，成为武夷山岩茶的当家品种。肉桂茶以其独特香气闻名遐迩，桂皮般的辛香气息极为鲜明，香气高扬且锐利；水仙茶则属于花香落水型，其茶汤滋味醇厚、口感饱满，素有“香不过肉桂，醇不过水仙”的美誉。大红袍则更为多元，主要分两种，一为不同品种混合的拼配茶，因配方不同而香气滋味各异；另外一种则是用奇丹茶树做的“纯料大红袍”，具有花果香，滋味甜润的特点。

此外，武夷山还有“四大名枞”，有水金龟、铁罗汉、白鸡冠、半天妖。同时，还有很多小品种，比如石乳、春闺、瓜子金等。

岩韵是岩茶显著特征

“无岩韵则非岩茶”，岩韵是武夷岩茶的核心灵魂，也是其区别于其他乌龙茶的最显著特征。这一独特风味的形成，与武夷山的自然环境和制作工艺密不可分。武夷山属丹霞地貌，山体由整块沉积岩巨石构成，历经风化，形成了砂粒岩、风化岩为主的特殊土壤，富含矿物质与微量元素。这种独特的土壤，结合后续精细的制作工艺，最终孕育出岩茶独有的“岩韵”。林时贤说道，它是一种味感特别醇厚，而且能长留口腔、回味持久深长的感觉。茶界泰斗张天福先生将岩韵精准归纳为“清、香、甘、活”四字。

林时贤说道，武夷岩茶的制作，是一场“与时间赛跑”的匠心之旅。从每年4月中下旬采摘鲜叶，到中秋前后茶叶上市，整个制作过程耗时近五个月，其中“做青”与“烘焙”两大环节，堪称工艺核心。岩茶烘焙需经“三道火”：做青后先浅焙第一道，静置数十日让茶叶“返青”；再焙第二道，去除茶叶中的青气、固化风味，待火味褪去后，于中秋前后上市；年底或次年年初进行第三道烘焙，进一步降低茶叶含水量，让香气与滋味深度融合。不同品种的烘焙火功也有讲究，以香气为主的品种（如肉桂）多选中足火以下火功，保留清新香气；内质丰富的品种（如老枞水仙、铁罗汉）则适配中足火以上火功，激发醇厚滋味。

小伙伴在选购岩茶时，不必非盯着正岩、老枞、坑涧这些字眼，入口顺滑甜润回甘明显耐泡度高才是优质岩茶基本功。

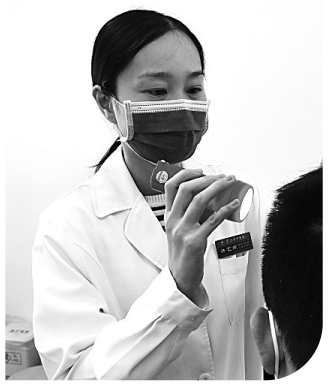
健康问答

敏感性皮肤如何护肤？

读者问：请问敏感性皮肤如何护肤？

晋江市第二医院（安海医院）（以下简称安海医院）皮肤科副主任医师、美容主诊医师齐统水：尽可能使用成套的护肤品，避免混合搭配使用不同品牌、不同功效护肤品，防止其中的成分互相作用而刺激皮肤。在护肤品或化妆品使用前，需要关注包装上的限定使用期限和启封后使用期限。大多数人群都会关注到护肤品或化妆品的限定使用期限，即老百姓口中的保质期，但是往往忽略了另一个“罐头符号”的重要标识，其意味着“开封保质期”；“M”字母即代表着英文月份Month的缩写，例如“12M”代表着开封后产品有效期限为12个月。最后，敏感性皮肤极易反复发作。定期治疗与随访，保持耐心，树立信心必不可少，使皮肤维持在一个良好的状态。

秋季护肤有讲究



许艺燕

9月，随着季节的更迭，空气湿度逐渐降低，皮肤的水分仿佛被无形的“抽水机”抽走，变得干燥、粗糙。记者在晋江市中医院皮肤科看到，前来就诊的皮肤干燥、瘙痒患者络绎不绝，秋季皮肤护理问题成为大家关注的焦点。

皮肤干燥问题凸显

该院皮肤科医生许艺燕介绍：“秋季这一时期，皮肤的新陈代谢减缓，皮脂腺和汗腺的分泌减少，皮肤的屏障功能减弱，就像一座原本坚固的城墙出现了裂缝，容易受到外界环境的刺激，出现干燥、瘙痒、脱屑等症状。”

记者随机采访了一名患者王大爷（化名）。他苦恼地说：“最近皮肤痒得厉害，尤其是晚上，睡都睡不好，抓得身上都是一道道的印子。白天上班也没精神，整个人状态特别差。”像王大爷这样的情况并非个例，很多人在秋季都会遭遇类似的皮肤困扰。

保湿“法宝”：给皮肤喝饱水

应对皮肤干燥问题，保湿是关键。许艺燕给出了以下几点实用建议。

选择适合自己肤质的保湿护肤品至关重要。干性皮肤可以选择滋润型的乳液或面霜，例如含有神经酰胺、玻尿酸成分的产品，它们能在皮肤表面形成一层保护膜，防止水分流失。油性皮肤则可以选择清爽型的保湿产品，像一些无油配方的保湿凝胶，既能补水又不会给皮肤造成负担。在洗完脸、洗完澡后，要及时涂抹润肤露，锁住皮肤水分。因为此时皮肤的毛孔处于张开状态，吸收能力较强，能让护肤品更好地发挥作用。

控制洗澡时间和水温也不容忽视。“洗澡时间不宜过长，一般10~15分钟为宜；水温不宜过高，以37℃左右为宜。”许艺燕解释说，“长时间高温洗澡会破坏皮肤的油脂层，就像把保护皮肤的‘外衣’给脱掉了，加重皮肤干燥。”有一位年轻女士，平时喜欢长时间泡热水澡，结果皮肤变得越来越干燥，还出现了脱屑现象。后来，她听从医生建议，缩短洗澡时间，降低水温，皮肤状况逐渐得到了改善。

此外，要注意饮食调理。“多吃一些富含维生素和水分的食物，如水果、蔬菜等，少吃辛辣、油腻、刺激性食物。”许艺燕说，“维生素可以促进皮肤的新陈代谢，保持皮肤的健康。比如橙子、柠檬富含维生素C，有美白抗氧化作用；胡萝卜富含维生素A，能预防皮肤干燥。”

（AI生成图片）

科学“止痒”：避免陷入恶性循环

如果皮肤出现瘙痒症状，不要自行抓挠。许艺燕提醒：“抓挠会损伤皮肤，导致皮肤感染，加重瘙痒症状，形成恶性循环。”有一名小朋友，因为皮肤瘙痒不停地抓挠，结果皮肤被抓破，引发了感染，病情更加严重。

“可以使用一些温和的止痒产品，如含有炉甘石成分的洗剂。”许艺燕说，“炉甘石洗剂具有收敛、止痒的作用，能有效缓解皮肤瘙痒症状。如果瘙痒症状严重，不要自行用药，应及时到医院就诊，在医生的指导下进行治疗。”曾经有一名患者，自行购买了止痒药膏涂抹，结果因为药膏中含有激素，导致皮肤出现了色素沉着等不良反应。所以，科学止痒，遵循医嘱是关键。

健康话题

家庭急救知识普及分享“救命妙招”

本报讯 “烫伤后抹牙膏”“流鼻血后仰头”……这些常见急救误区你中招了吗？为提升家庭急救能力，本报“健康话题”专栏即日起发起“家庭急救小妙招”征集活动，邀请市民分享科学、实用的急救技巧，助力构建“家庭健康安全网”。

据了解，家庭急救处理方法不当，可能导致伤情加重。此次征集聚焦日常高频场景：烫伤、割伤、异物卡喉、流鼻血、摔伤等意外伤害的正确应对方法，以及家庭急救包必备物品清单与使用场景。

活动要求投稿内容真实、操作简便，可附相关图片。优秀案例将由急诊科专家点评，经栏目组遴选后于本报刊发。优秀投稿者将获赠价值50元的健康小礼品一份。

参与方式：

邮箱投稿：发送至84552165@qq.com（标题注明“家庭急救”）；

微信参与：关注“晋江健康驿站”，后台留言“#家庭急救#+内容”。

本版由吴清华、唐淑红采写