

亲子驿站探秘酱油厂

“原来我们吃的酱油是用黄豆做的呀，还要晒这么久！”“打酱油太好玩了。”……近日，为了丰富小朋友的周末生活，开拓他们的眼界，近日，晋江经济报亲子驿站组织30组亲子家庭前往小浔塘古法酱油厂开启了一场充满趣味的“酱油探秘之旅”。小朋友通过听讲解、看制作、挑黄豆、亲手打酱油等环节，近距离感受古法酿造的魅力，解锁了日常调味品背后的“鲜味密码”。

“小朋友们，你们知道酱油是怎么从黄豆变成餐桌上的调味品吗？”一进小浔塘古法酱油厂，负责人吴华清就笑着向孩子们抛出了问题。看着孩子们好奇又疑惑的眼神，他播放关于古法酱油酿造的动画片。该动画片采用拟人手法，讲述了黄豆变成酱油的过程，小朋友们看得津津有味。为了让小朋友们更好地理解酱油的酿造过程，现场还通过互动问答的形式激发他们的兴趣。

随后，大家来到了整齐排列着上千口缸的酱油晒场。“这些缸可是我们的‘宝贝’，里面装着正在‘成长’的酱油。”吴华清掀开一口缸的盖子，一股醇厚的咸香瞬间弥漫开来，褐色的酱油在阳光下泛着温润的光泽。他说道：“我们小浔塘酱油用的是传承了百年的古法酿造工艺，从黄豆到成品要经过‘选、蒸、酵、晒、醃’五大步骤。同时还要挑选优质黄豆，以确保酿造出来的酱油品质好。”

活动现场，一场热闹的“挑黄



豆大赛”正在进行。“小朋友要选圆滚滚、颜色金黄的，不能有破壳或者发黑的。”随着工作人员的话音一落，小朋友立刻踮起脚尖，小手在黄豆堆里扒拉起来，像在寻宝。“这个豆子破了，不要！”“这个黄豆黑黑的，我要挑掉！”孩子们一边挑，一边互相提醒，小脸上满是专注。5岁的许杨把挑好的黄豆捧在手心，兴奋地对妈妈说：“妈妈你看，我挑的黄豆都是圆形的、没有坏的，这样才能做出好酱油！”吴华清在一旁笑着鼓励：“挑黄豆是酿造好酱油的第一步，只有把好原料关，后面的步骤才能顺利进行。”

最让孩子们期待的环节便是“体验打酱油”。现场，工作人员早已准

备好干净的塑料瓶和漏斗。吴华清先示范了打酱油的动作：“拿起长柄勺，慢慢伸进缸里，舀出酱油后沿着漏斗侧进瓶子，注意不要洒出来。”小朋友排着队，轮流拿起小勺子，有模有样地开始打酱油。

有的小朋友因为力气小，舀酱油时勺子晃悠悠的，酱油溅到了手上，却笑得一脸开心；有的则小心翼翼地操作，看着酱油顺着漏斗慢慢流进瓶子，成就感满满。“我要把自己打的酱油带回家，让爸爸妈妈炒菜用！”拿着装满酱油的瓶子，小朋友的脸上洋溢着开心

的笑容。

活动结束后，家长们纷纷表示，这样的体验活动既有趣又有意义。“平时给孩子做饭时总会用到酱油，但从来没想过带他来看看看酱油是怎么做的。这次参观酱油厂，小朋友不仅学到了知识，还亲手参与了挑黄豆、打酱油，知道了食物的来之不易，特别有教育意义。”家长朱女士说道。



平时有没有和爸爸妈妈一起喝过茶？知道我们中国的茶有多少种吗？”见孩子们歪着脑袋思考，她伸出手指比画着：“我们中国的茶，就像一个热闹的大家族，一共有六大类成员。分别是绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、黄茶和黑茶。”为了让孩子们更好地理解，蔡晶晶特意准备了六大茶类的样本。

讲解完茶的种类，蔡晶晶话锋一转，说起了茶礼：“咱们中国人喝茶可有不少讲究呢，这些讲究就是茶礼。就像小朋友们和别人分享玩具要客气一样，喝茶时也要懂礼貌。”她拿起一个茶盏，轻轻放在旁边小朋友面前，“给别人递茶的时候，要用双手捧着茶盏，这是表示尊重。接别人递来的茶时，也要用双手去接。”

茶知识课堂结束后，最受小朋友期待的点茶环节正式开始。蔡晶晶先取适量茶饼放在茶碾中，匀速转动碾轮将其碾成细腻的茶末，“宋代点茶讲究‘碾茶为末’，茶末越细，点出来的茶汤越绵密。”她一边操作一边讲解，细如粉尘的茶末落入建盏中，引得小朋友发出阵阵惊叹。

“接下来要注入少量沸水，将茶末调成膏状。”蔡晶晶手持汤瓶，手腕轻转，沸水呈弧线注入茶盏，随后拿起竹制茶筴，以

腕力带动茶筴在盏中顺时针快速搅动。“这一步叫‘击拂’，要让茶末与水充分融合，产生丰富的泡沫。”随着茶筴的起落，茶盏中渐渐浮现出绵密如雪的泡沫，小朋友不约而同地发出欢呼声。

轮到小朋友体验点茶时，现场顿时热闹起来。5岁的李晓萌握着茶筴，学着老师的样子在盏中搅动，显得格外认真。“老师你看，我也打出泡泡了！”7岁的陈昊阳举着自己的“作品”向蔡老师展示，脸上沾着几点白色茶沫，引得周围家长忍俊不禁。

活动现场，家长们也没闲着，有的帮孩子调整握茶筴的姿势，有的用手机记录下孩子认真操作的瞬间。“平时带孩子喝奶茶多，很少接触传统茶文化，这样的体验活动特别有意义。”家长王女士表示，这次活动，让小朋友对茶文化有了更深入的认识和了解，很不错。

金井镇毓英中心幼儿园开展安全教育活动



本报讯 新学期伊始，晋江市金井镇毓英中心幼儿园及金龙分园以“安全第一课”专题活动为契机，开展了“开学安全第一课”系列活动，为幼儿的新学期筑牢安全防线。

为切实守护小朋友安全，各班结合小朋友的年龄特点，针对性引导他们学习各项安全防护知识，将安全知识与品德启蒙的种子悄然播撒在每位小朋友心田。同时各班通过班级微信群、期初家长会、家访等方式，向家长们宣传安全教育知识，形成家园联动合力，共同筑牢安全防线。

另外，总园组织开展消防应急疏散演练，进一步强化师幼自救逃生技能。通过开学“第一练”，让大家了解面对突发火灾事件的防范和应对方法。分园组织开展地震应急演练，进一步提升师幼应对地震灾害的应急响应与自救互救能力。通过地震演练活动让师幼深入掌握地震逃生常识，熟悉疏散线路，有效提升了安全防护能力。

陈埭镇龙林中心幼儿园开展与“时”同行活动



本报讯 近日，晋江妇联儿童之家联合晋江市陈埭镇龙林中心幼儿园走进洋埭村“党建+”邻里中心开展与“时”同行活动，让孩子们在游戏中感知时间、学会规划，也搭建起幼儿园与邻里共融共育的温暖桥梁。

活动开始，执教老师以“时间谜语”导入，激发了幼儿对时间的兴趣。老师以经典游戏“老狼老狼几点钟”让孩子们感知数字与时间的关联。老师带着孩子们“玩转时间”，让孩子们明白“按时做事”的意义。

此次活动，通过教师的引领与服务，将党建工作与学前教育、邻里共育深度融合。未来，晋江市陈埭镇龙林中心幼儿园将继续以“儿童为本”为导向，让党建温暖渗透到每一个孩子的成长中，构建“家校社”协同育人的美好生态。

健康问答

秋天皮肤干燥瘙痒如何护理？

读者：一到秋天，我全身皮肤就特别干，甚至脱屑发痒，尤其晚上更严重，该怎么办？

晋江市中医院许志良医生：秋季气候干燥，皮脂分泌减少，容易导致皮肤屏障受损，引发干燥瘙痒。建议避免频繁洗澡，水温不宜过高，少用碱性强的沐浴露；洗澡后及时涂抹身体乳，锁住水分；穿衣尽量选择棉质等透气材质，减少静电和摩擦。饮食方面可多吃富含维生素A和E的食物，如胡萝卜、坚果等。如瘙痒严重，可外用保湿霜或遵医嘱使用抗组胺药物，切忌搔抓以免感染。

健康话题

职场人护眼需求迫切 征集“办公室护眼秘籍”

本报讯 “盯屏幕8小时，眼睛干涩难忍”“视力模糊、重影频发”……随着数字化办公普及，职场人用眼健康问题日益突出。本报“健康话题”专栏今日启动“办公室护眼小技巧”征集活动，号召上班族分享实用护眼方法，共筑“职场清晰视界”。

据《中国职场用眼健康白皮书》显示，超九成上班族存在用眼过度，仅三成主动采取护眼措施。此次征集重点涵盖三大方向：屏幕使用习惯优化（如亮度调节、视距调整）、简易护眼操（如“20-20-20法则”、穴位按摩）、护眼食物推荐（如蓝莓、胡萝卜、菊花茶）。

投稿需原创、简洁，可配操作图或食物照片。栏目组将遴选部分精彩互动留言进行刊发。入选者将获赠蒸汽眼罩及健康食品等随机礼包。

参与方式：邮箱：84552165@qq.com（标题注明“办公室护眼”）；

本报官方微信公众号“晋江健康驿站”：后台留言“#办公室护眼#”内容”。

本版由本报记者吴清华、唐淑红，实习生陈楠采写

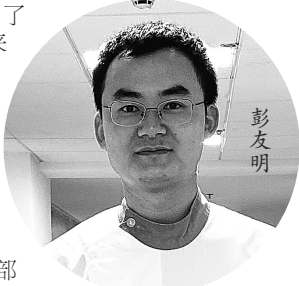
萌娃体验点茶 共赴茶香之约



健康课堂

科学护牙 告别“土味”偏方

你的护牙方式做对了吗？“牙疼不是病，疼起来真要命”，这句老话道出了无数人的心声。随着9月20日“全国爱牙日”的临近，口腔健康再次成为公众关注的焦点。毕竟，一口健康的牙齿不仅关乎饮食咀嚼的舒适度，更与全身健康、面部美观乃至生活自信紧密相连。近日，记者在街头随机采访中发现，仍有不少市民信奉“盐水刷牙消炎”“牙齿越白越健康”等不科学的“土味”护牙偏方，对科学护牙知识知之甚少。晋江市口腔医院医生彭友明指出，破除误区、建立科学的口腔保健观念至关重要。



别忽视这些护牙误区

彭友明列举了几个门诊中最常见的护牙误区。误区一为刷牙力度越大越干净。“这是最大的误区”，彭友明说，“暴力横刷会严重磨损牙釉质，导致牙齿敏感和楔状缺损。应使用巴氏刷牙法，轻柔地竖刷。”误区二为迷信漱口水替代刷牙。漱口水只能作为辅助，无法去除牙菌斑。误区三为牙疼才去看医生。护牙的重心在于“预防”，定期检查和洗牙能及时发现并解决问题，避免日后承受更大的痛苦和花费。

这样科学护牙

彭友明给出了一份简洁的“科学护牙清单”，有效刷牙，每天刷牙两次，每次至少两分钟，并配合使用牙线清洁牙缝，这是刷牙无法触及的“重灾区”。定期检查，每半年到一年进行一次口腔检查和全口洁治（洗牙），这是预防牙周病最有效的手段。合理膳食，减少糖和碳酸饮料的摄入，进食后及时漱口。使用含氟牙膏，氟化物是公认的防龋齿最有效的成分。彭友明总结道，“希望大家都能意识到，口腔是全身健康的一面镜子，牙周病甚至与心血管疾病、糖尿病等全身性疾病相关。投资口腔健康就是投资全身健康。”

口腔健康是全身健康的“门户”，趁着爱牙日的契机，把科学护牙的习惯落实到日常，才能真正远离“牙疼要命”的困扰，让每一颗牙齿都能健康陪伴更久。

彭友明

入秋以来，晋江的天气逐渐转凉，市场上的瓜果种类依旧丰富多样。然而，随着季节的更替，人体对营养的需求和消化功能也发生了变化，如何在这个时节科学合理地食用瓜果，成为众多市民关心的话题。近日，记者走访了部分市民，并邀请咱厝二级公共营养师Lindy为大家分享入秋后吃瓜果的健康之道。

市民分享瓜果不同搭配吃法

“入秋后，我还是像夏天一样爱吃西瓜，可最近总感觉肠胃有点不舒服，不知道是不是吃西瓜的原因。”家住青阳街道的陈女士向记者说道。陈女士表示，自己平时就喜欢吃水果，尤其是西瓜，觉得清甜多汁还能解渴。但最近吃完西瓜后，时常会有腹胀、腹泻的情况，这让她十分苦恼。

与陈女士不同，家住梅岭街道的王先生则开始注重瓜果的温热搭配。“我听说入秋后吃水果不能太寒凉，所以我现在吃水果会搭配一些温热的食物，比如吃梨的时候会煮成梨汤，感觉这样肠胃更舒服。”王先生分享道。

入秋吃瓜果可遵循四大原则

针对市民们的困惑和尝试，咱厝二级公共营养师Lindy给出了实用的建议。

原则一：根据体质选瓜果。Lindy介绍，每个人的体质不同，对瓜果的耐受性也有差异。体质偏热的人，可以适当吃一些寒凉性的瓜果，如西瓜、梨、香蕉等，这些瓜果具有清热降火的作用；而体质偏寒的人，则应选择温热性的瓜果，如龙眼、荔枝、榴莲等，以起到温补的作用。对于脾胃虚弱的人，



要少吃寒凉的瓜果，以免加重肠胃负担。

原则二：注意瓜果的食用时间。“入秋后，不建议空腹吃瓜果，尤其是寒凉性的瓜果，”Lindy说，“空腹吃瓜果容易刺激肠胃，引起消化不良。最好在饭后1-2小时再吃瓜果，这样既有利于营养的吸收，又不会对肠胃造成太大的负担。”此外，晚上睡前也尽量少吃瓜果，以免肠胃不适，影响睡眠质量。

原则三：合理搭配食用。Lindy建议，可以将不同性质的瓜果搭配在一起食用，以达到平衡寒热的效果。比如，将寒凉的梨和温热的红枣一起煮成梨汤，既保留了梨的润肺功效，又减

少了其寒性，更适合入秋后食用。另外，吃瓜果时还可以搭配一些坚果、酸奶等食物，增加营养的摄入。

原则四：控制食用量。虽然瓜果富含维生素和膳食纤维等营养成分，但也不能过量食用。Lindy提醒，入秋后人体的消化功能相对较弱，过量食用瓜果可能会导致血糖升高、肠胃不适等问题。一般来说，每天食用瓜果的量以200-350克为宜。入秋后吃瓜果有讲究，市民们不妨参考以上建议，根据自己的体质和实际情况，科学合理地食用瓜果，让瓜果成为秋季健康的“好帮手”。