

# 萌娃化身小交警



“妈妈，喝酒不开车，开车不喝酒。”“爸爸，以后骑车要佩戴安全头盔。”……近日，晋江市公安局交通警察大队陈康中队大厅里热闹非凡，来自陈埭、西滨片区的小朋友化身“小交警”，通过参观交警工作场所、观看交通安全影片、体验酒驾测试等趣味活动，沉浸式学习交通安全知识，度过了一段充实又有意义的周末时光。

活动伊始，晋江市公安局交通警察大队陈康中队带领“小交警”们参观陈康中队的业务办理大厅。“大家看，这里是交通违法受理窗口，叔叔阿姨每天要接待不少市民，帮助大家解决有关交通相关问题。”晋江市公安局交通警察大队陈康中队相关工作人员一边指着窗口的服务指引牌，一边耐心讲

解。小朋友睁着好奇的眼睛，认真听着讲解，不时举起小手提问：“阿姨，如果忘记带身份证，能办理业务吗？”……活动现场，小朋友你一言我一语，整个场面热闹又温馨。

与此同时，晋江市公安局交通警察大队陈康中队相关工作人员针对过马路的安全知识展开讲解：“大家过马路时，一定要记住‘一看二慢三通过’——首先要‘看’，左右看看有没有来车，尤其是没有红绿灯的路口，要确认安全再走；然后要‘慢’，不要跑着过马路，万一有车突然过来，跑着很难及时停下；最后走斑马线，斑马线是专门给行人走的‘安全通道’，司机叔叔看到斑马线会减速礼让。”

最让小朋友们期待的，当数酒驾测试和醉驾模拟眼镜体验环节。

现场，工作人员准备了酒精测试仪和醉驾模拟眼镜，还为每个小朋友准备了蛋黄派。“大家先吃一块蛋黄派，然后用酒精测试仪测一测，看看会有什么结果。”工作人员话音刚落，小朋友纷纷拿起蛋黄派咬了一口。吃完后，工作人员依次让小朋友对着酒精测试仪吹气，没想到过程中会加入少量酒精，虽然吃了不会让人醉，但酒精测试仪能检测出来。”工作人员解释到，“遇到这种情况，大家可以过一会儿再测试。”

紧接着，“小交警”轮流佩戴醉驾模拟眼镜，体验醉酒后走路的感觉。戴上眼镜后，小朋友明显感觉到视线模糊，走路摇摇晃晃，有的刚走两步就差点摔倒，有的则偏离了

直线，朝着旁边的路走去。“好晕呀！根本看不清路！”佩戴眼镜的小朋友轩轩一脸紧张地说。工作人员告诉大家：“这就是醉酒后走路的状态，司机叔叔如果酒后开车，视线会模糊，反应会变慢，很容易发生交通事故，所以一定要牢记‘喝酒不开车，开车不喝酒’！”

活动结束后，小朋友还玩起了交通飞行棋游戏。棋盘上设置了“闯红灯后退3步”“走斑马线前进2步”等规则，大家通过掷骰子走棋子，在游戏中巩固交通安全知识。“我刚才因为‘闯红灯’后退了，以后一定不能闯红灯！”小朋友梓茵说，游戏结束后，她还主动和小伙伴分享自己学到的安全知识。

活动结束后，家长纷纷称赞这次活动很有意义。通过寓教于乐的方式，让小朋友掌握了交通安全知识。有小朋友开心地说道：“通过这次活动，我学会了好多交通安全知识，知道要戴头盔、系安全带！”也有小朋友表示：“我以后要当爸爸妈妈的‘交通安全监督员’，提醒他们遵守交通规则，做好安全防护！”最后，大家开心地合影留念，定格下这充满意义的瞬间。

## 晋江市潘径实验幼儿园开展别样主题活动



本报讯 为弘扬中华民族尊师重教的传统美德，引导幼儿真切感受师爱，培育感恩意识，深化师幼情感，日前，晋江市潘径实验幼儿园开展“师恩暖暖，童心致敬”主题系列活动。孩子们通过感受老师为自己穿衣、喂饭等日常生活中的温馨瞬间，录制饱含深情的“感恩小视频”，亲手制作贺卡、胸针等创意礼物，用最纯真的方式向老师传递感恩之情，更让温暖的情谊在互动中悄然生长。

本次活动不仅让孩子们学会用真诚的方式表达对老师的敬爱，更让师爱浸润童心。

## 安海镇第三中心幼儿园开展防震演练活动



本报讯 近日，晋江市安海镇第三中心幼儿园开展了新学期首次防震应急疏散演练，为全体师幼上了一堂生动而重要的生命安全课。

演练活动开始前，该园各班老师通过图片讲解、视频观看等多种形式，为孩子们普及地震小常识，讲解应急避震的正确方法。随着警报声响起，孩子们迅速采取“蹲下、掩护、抓牢”的标准避震姿势。教师们沉着冷静，一边指导动作，一边观察环境，确保每个孩子都处于安全位置。

第二次警报发出后，各班按预定路线有序撤离。教师们始终保持在最有利于保护幼儿的位置——前方引导、中间护送、后方保障，形成移动的安全屏障。到达安全区域后，各班立即清点人数，检查幼儿身体状况。安全疏散小组对本次活动进行了总结，肯定了孩子们在演练中的表现，同时也针对不足之处提出了改进建议。

接下来，该园将继续把安全教育贯穿于一日生活中，常态化开展各项应急演练。

# 秋季品蟹 这些事项要注意

金秋九月，正是大闸蟹膏满黄肥、肉质鲜美的时节，无论是清蒸还是油焖大闸蟹，都成为小伙伴餐桌上的“秋日限定美味”。然而，蟹虽味美，若选购、处理、食用不当，可能引发肠胃不适、寄生虫感染等健康问题。为此，记者采访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，为大家提供一份秋季品蟹指南，让大家尽享“蟹”逅之美。

### 美味大闸蟹深受喜爱

日前，记者走访咱厝餐厅发现，不少餐厅菜单上“清蒸大闸蟹”“蟹粉豆腐”“蟹肉煲”等菜品被标注上了“秋季推荐”的红色标签。有的餐厅负责人告诉记者，入秋以来，点大闸蟹相关菜品的顾客明显增多，周末的包间几乎每桌都会点一份清蒸大闸蟹。“现在正值品蟹的时机，因此特意与朋友来餐厅，点大闸蟹吃。”市民林女士说道。

在大型连锁超市的生鲜区，大闸蟹被放在海鲜池里，边上标着价格、产地等信息。有的超市还推出了“大闸蟹礼盒”，礼盒内搭配了姜醋包和吃蟹工具，适合送礼。“最近买礼盒的顾客很多，有的超市还推出了朋友送的，也有企业用来做员工福利的。”大润发超市相关负责人介绍，为了满足不同顾客需求，超市还

提供了“线上预订、线下自提”服务，不少顾客提前在App上下单，下班后来超市直接取走，十分便捷。

### 这样食用更健康

“大闸蟹虽美味，但是性寒，且富含蛋白质和胆固醇，过量食用易加重肠胃负担。”陈宜阳表示，健康成年人每次食用大闸蟹建议控制在1-2只（中等大小，约200~300克/只），避免一次性大量食用导致腹胀、腹泻。

搭配上，吃大闸蟹时可搭配姜醋汁，生姜性温，能中和它们的寒性；醋则有助于杀菌、去腥，还能促进蛋白质消化吸收。此外，还可搭配温黄酒，既能驱寒，又能提升蟹肉的鲜美度。但需注意，大闸蟹不宜与柿子、浓茶、梨子、西瓜等寒性食物同食——这些食物中的鞣酸、果胶会与蟹肉中的蛋白质结合，形成不易消化的沉淀物，引发胃部不适、便秘等症状。建议食用大闸蟹后1-2小时内，不要饮用浓茶或吃柿子。

另外，部分特殊人群需严格“忌口”：脾胃虚寒者（平时易怕冷、腹泻）食用大闸蟹可能加重腹痛、腹泻症状，建议少吃或不吃；高胆固醇、高血脂、心血管疾病患者，需控制蟹肉摄入量，尤

其避免食用蟹膏、蟹黄，以免影响血脂和血压；孕妇和婴幼儿消化功能较弱，孕妇需选择彻底熟透的蟹肉，浅尝1-2小块即可，婴幼儿不建议食用；对海鲜过敏者需全程忌口，避免引发皮肤瘙痒、呼吸困难等过敏反应。

### 挑选牢记这几招

此外，小伙伴在选购大闸蟹时要注意哪些？陈宜阳表示，挑选时可“看、碰、掂”三招判断：一看外壳是否光洁鲜亮，鲜活蟹壳呈青灰色且有光泽，蟹脐饱满，若外壳发暗、蟹脐凹陷，可能是不新鲜的信号；二碰蟹足，用手轻触蟹腿或蟹足，鲜活蟹会迅速收缩或挣扎，若蟹足疲软、无反应，大概率是垂死蟹；三掂重量，同等大小下，手感较重的螃蟹肉质更饱满，若轻飘飘则可能是空壳蟹。

陈宜阳表示，选购时尽量选择正规农贸市场、超市或品牌专卖店，这些渠道的大闸蟹大多有产地溯源标签，扫描标签就能查看养殖基地、捕捞时间等信息，避免买到“以次充好”的蟹。掌握这些挑选技巧，市民就能轻松买到肥美好蟹。陈宜阳还补充道，买回家的

大闸蟹最好当天食用，若需存放，可将其放在阴凉通风处，用湿毛巾覆盖，每天喷一次水，能延长鲜活时间，保证食用时的最佳口感。



## “盐”多必失 这份减盐饮食指南请查收

过咸饮食如同隐形的健康“杀手”，长期过量摄入盐分不仅会大幅增加高血压的发病风险，还可能悄然引发胃癌、骨质疏松等一系列严重疾病。近日，晋江市疾控中心提醒咱厝市民：“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）理念对健康生活来说必不可少，并特别建议市民从厨房入手，切实减少油盐糖的摄入，守护自身健康。

### 高盐饮食不利于身体健康

为何减盐如此迫切且重要？晋江市疾控中心健康科科长叶福全表示，高盐饮食是高血压的重要诱因之一，长期摄入过量盐分，还会显著增加胃癌、骨质疏松等疾病的发生风险。据了解，世界卫生组织明确推荐，成人每日盐摄入量应不超过5克。

“很多人可能没有意识到，高盐不仅仅来源于烹饪时直接添加的盐，更隐藏在加工食品和调味品中。”叶福全进一步解释说，“一包方便面、一块火腿，甚至一勺豆瓣酱，都可能含有大量钠，成为‘隐形盐’的来源。”

### 这样减盐更好

面对高盐饮食的严峻挑战，叶福全为大家提供了一系列实用且易于操作的控盐建议，强调从厨房细节入手，轻松实现减盐目标。

“首先，要巧用工具。”叶福全建议市民使用定量盐勺（如2克/勺），精准控制每餐的用盐量，避免“手抖”多放。“其次，可以尝试替代调味。”她推荐市民多用柠檬汁、醋及香草（如罗勒、迷迭香）等天然食材来提鲜，减少对酱油、蚝油等高钠调味品的依赖。

此外，叶福全还特别提醒市民要警惕“隐形盐”的摄入。“购买包装食品时，一定要仔细阅读营养成分表，优先选择钠含量较低的产品。”对于外出就餐的情况，叶福全建议市民主动要求餐厅少放盐，并避免汤泡饭等高盐饮食习惯，以保护自己的味蕾和健康。

减盐行动，不妨以厨房为起点，再逐步渗透到日常生活中。让我们从厨房开始，共同践行“三减三健”，为健康加分，开启美好生活新篇章。

### 健康课堂

## 如何预防过敏性鼻炎 牢记这几招



卢娜环

### 过敏性鼻炎这样预防

“很多人分不清自己是感冒还是鼻炎，从而用错药，延误病情。”卢娜环介绍，二者可通过以下几点简单区分。病程：感冒通常7-10天自愈；鼻炎病程长，可持续数周甚至数月，呈季节性发作。症状：感冒常伴有喉咙痛、发烧、全身酸痛等；鼻炎最典型的症状是鼻塞、眼痒、阵发性打喷嚏（一连打十几个）、流清水样鼻涕。体征：感冒鼻

喷嚏不停、鼻涕不止，秋季过敏性鼻炎进入高发季。“一到秋天，我的‘老朋友’就又准时报到了，每天早晨起来先打十几个喷嚏，鼻子痒、眼睛也痒，太难受了。”患有多年过敏性鼻炎的市民刘先生向记者抱怨。近日，随着天气转凉、空气干燥，花粉、尘螨等过敏原活跃，咱厝医院耳鼻喉科迎来了不少和刘先生有同样困扰的患者。为此，记者采访晋江市中医院五官科医生卢娜环，为大家支招。

### 小贴士：鼻炎的中医治疗法

鼻炎的中医治疗方法，是很多人关注的重点。对此，卢娜环介绍，“我科还运用了江西省中医院耳鼻喉科李唯钢教授的针三联疗法。针三联疗法为拔罐、红外线照射、针刺夹脊穴组联合疗法。第一，拔罐提高人体免疫力；第二，红外线照射可以温通组织，快速改善血液循环，促进局部微循环，改善鼻黏膜水肿，同时进一步改善鼻部通气功能；第三，针刺夹脊穴调脏腑。”综上，针三联疗法可很好地改善鼻塞、鼻痒、喷嚏、怕冷等临床症状，降低治疗后血清炎症因子水平，调节人体免疫力，降低治疗后复发率。

### 健康问答

## 秋季鼻炎反复发作 如何缓解？

读者：我每年秋天鼻炎就犯，打喷嚏、流鼻涕，特别难受，该怎么缓解？  
晋江市中医院五官科：秋季是过敏性鼻炎高发期，多与花粉、尘螨等过敏原有关。建议你避免接触过敏原，出门佩戴口罩；保持室内清洁，勤换洗床品；用生理盐水冲洗鼻腔可减轻症状。如症状严重，可遵医嘱使用鼻用激素或抗过敏药物。中医认为肺开窍于鼻，可配合益气固表的玉屏风散调理。

### 健康话题

## 散步也能“走”出健康 一起分享你的“路线”

本报讯 “家门口的步道空气清新。”“河边小路夜景迷人。”……散步作为低成本健身方式，选对路线至关重要。本报“健康话题”专栏今日发起“分享你的健康散步路线”推荐活动，邀请市民晒出身边“宝藏散步地”，分享你关于散步的那些事。

运动医学专家建议，优质散步路线应具备环境优美、设施完善、安全便捷三大特点。此次征集面向咱厝市民，分享你心目中觉得绿化好（如公园、林荫道）、配套全（有座椅、路灯、公厕）、人气适中（不拥挤、不偏僻）的步道。

我们将遴选精彩留言刊发于报纸上，幸运读者还将获赠一份精美的健康礼包。“散步是最好的运动，好路线让健康加倍！”期待您的推荐成为邻里间的“热门打卡地”！

参与方式：  
邮箱投稿：84552165@qq.com（标题注明“健康散步”）；  
微信：晋江健康驿站官方微信公众号后台留言“#健康散步#+路线描述或关于散步的那些事”。