

萌娃齐聚五店市国潮街区 趣享闯关游戏赢好礼

日前,晋江五店市国潮街区人潮涌动,一场以“赛博星人·顽皮闯关派对”为主题的亲子活动在此精彩上演。本次活动吸引了百余组亲子家庭参与,在趣味闯关游戏中,度过美好时光。

大手牵小手 闯关派对趣无穷

当天,随着主持人一声“活动开始”,现场瞬间沸腾,百余组家庭纷纷朝着不同的闯关点出发,一场充满趣味的“闯关大冒险”正式拉开帷幕。

本次活动,精心设置了多个闯关点位,每一处都融入了传统文化元素与互动玩法,让亲子家庭在游戏中既能收获快乐,又能感受文化魅力。在超级安踏店旁的“传统文化知识问答”摊位前,围满了前来闯关的家庭,题库涵盖了传统节日习俗、非遗常识等内容。现场,不少家长表示:“这样的答题游戏很有意思,孩子玩得开心,还能学到知识。”

特步店旁的“你比我猜”游戏则是现场的“欢乐制造机”,家长们需要根据题目,用肢体语言模仿动物、成语或日常物品,不能说出任何文字提示。只见一位爸爸为了让孩子猜出“兔子”,蹦蹦跳跳地模仿兔子吃草的模样,逗得周围家庭哈哈大笑。



笑。

小米店旁的“趣味拼图”则考验着孩子们的耐心与逻辑思维,有的小朋友眉头微蹙、眼神专注,直到最后一块碎片归位,脸上才露出成就感满满的笑容。

小黄鸭农场乐园旁的点位更是小朋友们的“欢乐天地”:“趣味投篮”摊位前,工作人员摆放好传统投篮器具,孩子们手持彩色箭矢,站在指定线外瞄准投篮,有的孩子瞄准后多次尝试才成功,家长在一旁加油鼓劲,让孩子在坚持中收获快乐。旁边的“手工制作小挑战”则点亮了孩子们的创意,孩子们发挥想象,一个个充满童趣的作品在大家的眼前亮相。

雅集集市嗨翻天 趣味打卡活动受称赞

另外,“刀山火海”游戏凭借刺激的体验收获了众多“小勇士”的喜爱,孩子们在家长的保护下,小心翼翼地跨过“火海”。

此外,雅集集市环节深受小朋友喜爱。小朋友带着闲置玩具、绘本图书变身“小老板”,清脆吆喝声此起彼伏,引得过往家长纷纷驻足,现场一派热闹景象。面对驻足挑选的家长小伙伴,“小掌柜”们毫不怯场。有小朋友认真介绍:“这个恐龙玩具我玩了半年,零件都齐,你要是喜欢,4块钱卖给你,还能教你怎么拼。”



值得。

值得一提的是,“童眼国潮”环节,成为众多亲子家庭的热门打卡项目之一。不少家庭用手机记录下温馨又具特色的瞬间,成为活动现场的“人气打卡点”。

随着“赛博星人·顽皮闯关派对”逐渐接近尾声,工作人员为每位参与的小朋友发放了精心准备的精美礼物,小朋友手捧着礼物,脸上洋溢着满足的笑容,牵着家长的手满载而归。活动结束,不少家长称赞,这次活动办得好,让小朋友在玩乐中学习了不少知识,又增进了亲子感情。

安海镇苗苗中心幼儿园 举行2025年秋季 幼儿卡拉OK比赛

本报讯 为了给幼儿提供展示自我、锻炼自我的机会,进一步提升幼儿歌唱能力与表演能力,培养幼儿大胆自信的良好品质,近日,晋江市安海镇苗苗中心幼儿园举行2025年秋季幼儿卡拉OK比赛。

赛场上,小选手们个个落落大方、天真可爱。他们认真地展示自己的表演,美妙的歌声响彻在校园。此次卡拉OK比赛,不仅锻炼了幼儿的胆量与表现力,更培养了他们对音乐的热爱。未来,该园将持续开展多元艺术活动,助力孩子们在快乐中成长。



苗苗中心幼儿园

金井镇毓英中心幼儿园 开展《金井尚包圆又圆》 新书发布会活动

本报讯 近日,《金井尚包圆又圆》新书发布会暨2025年秋季“深耕讲堂”学前教育领域开放研讨活动在晋江市金井镇毓英中心幼儿园举行。

据该园园长王迎迎介绍,《金井尚包圆又圆》系列图画书将金井尚包手工艺、古厝风情等本土元素与幼儿教育融合,让乡土资源汇成园本课程素材,为孩子打开读懂家乡的窗口,助地域文化扎根启蒙教育。

现场,图画书里那位守着老灶台、把金井岁月揉进面皮的“尚包爷爷”——郭俊波先生为大家讲述了金井“尚包”的传承故事。与此同时,在《出发吧,小尚包》表演中,该园幼儿创设场景、装扮,生动演绎小尚包从面粉、面团到出炉的过程,在洋溢着浓郁乡土情怀的图画书表演中懂家乡、植乡情。

泉州幼儿师范高等专科学校继续教育学院院长颜晓燕教授和泉州市人民政府责任督学张慧萍老师高度肯定了《金井尚包圆又圆》的文化意义与教育价值,图画书以“小尚包”这一贴近生活的载体,将古厝巷陌的烟火、尚包制作的匠心,转化为幼儿能触摸、能讲述、能体验的教育内容,让地域文化传承与学前教育巧妙融合。

本次新书发布会活动,让孩子们在文化浸润中爱上热爱家乡、传承传统,为成长注入深厚的文化底蕴,也让更多人通过“小尚包”感受闽南文化的深厚底蕴,在阅读中收获温暖与力量,追寻生活里的“圆又圆”。



六堡茶与普洱熟茶有何区别 听听咱厝资深茶人咋说

说起六堡茶与普洱熟茶,不少茶友的第一反应是“两者都是黑茶”,但具体有何区别,并不是很清楚。为此,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,为大家深入解析两者的独特之处,探寻它们在工艺、风味等方面的区别。



原料及制作工艺各有差异

林时贤说道,原料选择上,六堡茶采用广西本地灌木型中小叶种茶树鲜叶,如苍梧县群体种、广西大叶种,叶片小巧而内含物质丰富。普洱熟茶则以云南乔木型大叶种晒青茶为原料,肥厚的叶片赋予其丰富的茶多酚与咖啡碱。

外形口感大不同

外形与口感上,六堡茶多为竹篓装紧压茶或散茶,干茶呈黑褐色,冲泡后汤色红浓明亮,香气层次丰富,滋味醇厚回甘,口感清爽甘润,又带着清凉感。普洱熟茶则常见饼、沱等紧压形态,干茶红褐油润,汤色深红浓稠如红宝石,香气以陈香、樟香为主调,滋味醇厚绵滑,汤感黏稠如米汤,入口便能感受到那份温润厚重。

选购牢记这几招

此外,小伙伴在选购这两种茶时,需要注意哪些事项?林时贤说道,对于消费者而言,选购六堡茶与普洱熟茶时可以从以下几方面入手。选购六堡茶,首先观其外形,优质六堡茶干茶色泽黑褐匀润,无霉点杂质;闻香气,以槟榔香、菌香纯正无异味者为佳;品滋味,入口醇厚回甘。同时,需留意陈化年份,不同年份的六堡茶风味差异较大,新手可从3-5年的茶品入手。

选购普洱熟茶则要关注“干仓”与“湿仓”的区别,优先选择干仓茶,其茶性温和、香气纯正。干茶应红褐油润,汤色深红透亮,若汤色浑浊、有异味则需谨慎。此外,普洱熟茶的紧压形态并非判断品质的标准,消费者可根据饮用习惯选择饼茶、沱茶或散茶,重点查看茶饼松紧度适中、无夹杂物,冲泡后叶底柔软有韧性者为优。林时贤也提醒,消费者可根据个人口味偏好与需求,在这两款黑茶珍品中找到属于自己的那一杯茶香。



秋季老寒腿这样养护



朱震宇

随着秋天的到来,气温逐渐下降,昼夜温差加大,不少老年朋友发现自己的膝关节又开始“闹脾气”,酸痛、僵硬、活动受限等症状接连出现,这便是俗称的“老寒腿”进入高发期。晋江市医院骨科副主任医师朱震宇提醒,“老寒腿”本质多为膝骨性关节炎,这类患者对温度变化尤为敏感,秋季做好保暖与科学养护,是预防症状加重的关键。

“我这膝盖比天气预报还准,一疼就知道要变天了。”70岁的赵阿姨患有膝骨性关节炎多年,每到秋凉,上下楼就成了难题,夜间常因膝盖酸痛难以入睡。在晋江市医院骨科门诊,像赵阿姨这样的患者近期明显增多。朱震宇解释,寒冷虽不是导致关节炎的直接原因,但低温会使关节周围血管收缩,血液循环变差,导致炎性物质代谢减缓,堆积在关节内,从而加重疼痛和僵硬感。“有关节劳损史、肥胖、O型腿或X型腿的人群更易中招。”应对“老寒腿”,朱震宇给出三点建议。

第一是做好保暖,避免关节受凉。秋季气温波动大,要及时根据天气变化增添衣物,尤其是膝关节部位,可选择宽松、透气的棉质护膝进行保暖,但需注意护膝不宜过紧,以免影响局部血液循环,反而加重不适。夜间睡眠时,即使室内温度不低,也建议在膝盖处加盖薄毯,防止夜间低温对关节造成刺激。

第二是减轻关节负担,减少损伤风险。体重过重会显著增加膝关节的压力,加速关节软骨磨损,因此控制体重是保护膝关节的重要一环。同时,要尽量避免爬山、爬楼梯、长时间下蹲、搬重物等会加重膝盖负荷的活动,日常出行可选择乘坐电梯,做家务时也可借助小板凳减少膝关节弯曲幅度,降低关节劳损概率。

第三是坚持适度运动,增强关节稳定性。“很多患者觉得膝盖疼就该‘静养’,其实适度运动反而能保护关节。”朱震宇强调,关键在于选择不负重或低负重的运动方式,向大家推荐游泳、骑自行车、平路慢走及直腿抬高、股四头肌静力收缩等床上锻炼动作,可增强肌肉力量,稳定关节,促进血液循环。“若疼痛持续加重,影响行走,应及时就医,通过药物、物理治疗乃至手术等方式干预,切勿硬扛。”朱震宇特别提醒,若“老寒腿”症状持续加重,比如膝关节疼痛加剧、肿胀明显,甚至影响正常行走,一定要及时到医院骨科就诊。

谨防心血管疾病“秋后算账”



张玉梅

秋风送爽,气温逐渐下降,不少市民开始规划户外活动。然而,这个季节也是心血管疾病的高发期,心肌梗死、脑卒中的风险随昼夜温差增大而上升。晋江市中医院心血管内科张玉梅医生提醒,秋季血管易受寒冷刺激收缩,血压波动加剧,尤其是中老年人及有基础疾病的人群,需格外警惕心血管疾病“秋后算账”,提前做好防护。

心血管患者 迎来“多事之秋”

近日,62岁的晋江市民李阿姨在清晨锻炼时突然感到胸

闷、气短,伴随冷汗淋漓,被家人紧急送往医院,确诊为急性心肌梗死。

“平时血压有点高,但一直没太在意,没想到天气一冷就出大事了。”李阿姨后悔不已。

张玉梅解释,秋季是心血管疾病的“多事之秋”,主要与气候特点密切相关。“随着气温下降,人体交感神经会变得兴奋,促使血管收缩,心率加快,这会导致血液循环阻力增大,心脏负荷加重。对于本身血管弹性就较差的中老年人,或有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病的人群,血管收缩可能引发血压骤升,甚至导致血管内斑块脱落,诱发心肌梗死、脑卒中。”

此外,秋季空气干燥,人体水分蒸发快,若补水不及时,会导致血液黏稠度增加,血流速度减慢,极易形成血栓,进一步增加心血管疾病的发病风险。“最近这段时间,门诊接诊的心血管疾病患者明显增多,比平时增加了约两成,其中大部分是像李阿姨这样有基础疾病却未规范管理的中老年人。”张玉梅补充道。

做好“护心”攻略

针对秋季心血管保健,张玉梅给出了具体建议。首先是注意保暖,尤其清晨和晚间外出时应添加衣物,避免血管因冷空气骤然收缩。其次,主动饮水,晨起和睡前可各喝一杯温开水,稀释血液。最后,牢记“慢”字诀:早晨醒来慢起床,遵循“三个半分钟”原则,运动量力而行,以散步、太极拳等和缓运动为主;情绪保持平稳,避免大喜大悲。“除了生活方式干预,坚持规范用药和定期监测血压至关重要。”张玉梅特别强调,“秋季心血管疾病虽高发,但只要做好防护,就能有效降低风险。”若出现胸痛、胸闷、头晕、肢体麻木无力、言语不清等不适症状,可能是心血管疾病的早期信号,应立即停止活动,原地休息,并及时拨打急救电话,尽快前往医院就诊,切勿延误治疗时机。

磁灶中心卫生院 走进小学开展“一堂好课”

本报讯 为把“我为群众办实事”落到实处,擦亮“一堂好课”党建品牌,帮助小学生平稳度过青春期,学会自我保护,快乐成长,日前,晋江市磁灶中心卫生院第二党支部组织开展“一堂好课”——走进磁灶镇大埔中心小学。

该院妇产科主治医师杨楠楠以“小学生青春期健康——让成长不烦恼”为主题,借助趣味互动,以通俗易懂的语言,为学生讲解“什么是青春期”“身体会发生哪些变化”“怎样照顾自己”,引导大家以阳光心态迎接成长,并掌握基本的防护技能。下一步,晋江市磁灶中心卫生院第二党支部将继续以群众健康需求为导向,推动党建与业务同频共振,不断丰富“一堂好课”内涵与形式,把更多实用、贴心的健康知识送到群众身边。



健康问答

秋季吃哪些食物润肺?

读者:医生,听说秋季要润肺,吃什么比较好呢?
晋江市中医院赖志云医生:秋季干燥易伤肺,润肺很重要。可以吃一些白色的食物,中医认为白色入肺。比如雪梨,它有生津润燥、清热化痰的功效,可直接吃,也可煮成雪梨汤。还有百合,能润肺止咳、清心安神,可熬粥或做菜。银耳也是不错的选择,富含天然植物性胶质,有滋阴润肺的作用,常用来煮银耳羹。另外,白萝卜具有下气、消食、润肺的作用,可凉拌或炖汤。同时,要少吃辛辣、油腻食物,避免加重肺部负担。