

萌娃体验宋代点茶

“小朋友们，你们知道古人喝茶和我们现在有什么不一样吗？”近日，一场别开生面的宋代点茶体验活动在晋江市水头五里桥栖霞渡茶厝精彩开展。20余名萌娃身着汉服，化身“小茶客”，在袅袅茶香中沉浸式感受茶文化。

活动伊始，栖霞渡茶厝负责人（宋代点茶非遗传承人）蔡晶晶身着宋服，手持茶器，用生动形象的语言为萌娃们开启“茶文化第一课”。“喝茶不仅是味蕾的享受，更是一种礼仪的体现。”蔡晶晶边说边示范鞠躬礼、坐姿、站姿……“大家看，坐姿要端正，腰背挺直，小女生双手自然叠放于胸前，左手在下右手在上，小男生双手握拳放两侧。这是坐姿。”还有些基本的茶礼仪：品茶礼、注目礼等。

随后，萌娃们立刻模仿起来，有的小家伙努力挺直小腰板，眼神专注地盯着蔡晶晶；有的则悄悄调整坐姿，生怕自己坐得不标准。蔡晶晶还讲解了品茶的礼仪，从如何持杯、如何闻到香到如何小口啜饮，每个细节都讲解得细致入微，萌娃们听得津津有味，时不时举手提问，现场互动氛围十分热烈。



在萌娃们掌握了基本礼仪后，蔡晶晶开始讲解本次活动的核心——宋代点茶技艺。“点茶可不是简单地泡茶，它需要经过炙茶、碾茶、候汤、点茶等多个步骤。”蔡晶晶一边演示，一边详细讲解。她展示了炙茶的过程：将热水倒入茶盏中，顺时针一圈，逆时针一圈，让茶盏均匀受热。“这一步很重要，可以让茶末更好地溶解，茶汤也会更香醇。”随后是点茶环节，蔡晶晶取适量茶末放入茶盏，注入少量沸水调成膏状，再边注水边用茶筴快速搅拌。“搅拌的时候要注意手法，手腕发力，顺时针旋转，力度要均匀，这样才能打出细腻的泡沫。”随着蔡晶晶的快速搅拌，茶盏中新浮现出一层洁白细腻的泡沫，宛如白雪覆盖，引得萌娃们发出阵阵惊叹声。

最令人期待的点茶体验环节终于到来。萌娃拿着点茶工具，跃跃欲试。有的小朋友小心翼翼地往茶盏里倒水，生怕倒多了；还有的拿起茶筴，学着蔡晶晶的样子搅拌起来。

“老师，我怎么打不出泡沫呢？”“老师，我这样搅拌，对吗？”面对萌娃的问题，蔡晶晶耐心指导。有的小朋友先把茶末调成茶膏，再慢慢注水搅拌，不一会儿，茶盏中就出现了一层薄薄的泡沫，她兴奋地举起茶盏：“妈妈，你看我成功啦！”

活动现场，茶筴碰撞茶盏的声音、孩子们的欢笑声与淡淡的茶香交织在一起。虽然很多萌娃的“作品”算不上完美，有的泡沫不够细腻，有的茶汤颜色不均匀，但每个孩子都沉浸在点茶的乐趣中。体验结束后，孩子们捧着自己亲手点的



的茶，小口品尝着，脸上露出了满足的笑容。“原来古人喝茶这么有意思，我今天学会了点茶，还知道了这么多茶文化知识。”有小朋友开心地说。

不少家长对本次点茶活动点赞。家长李女士感慨道：“这样的沉浸式体验太有意义了！孩子不仅学会了点茶技艺，还在蔡老师的讲解中了解了坐姿、持杯等礼仪，比单纯看书听课生动多了。看着他认真的样子，能感受到他对传统文化的好奇与喜爱，希望以后多办这类活动。”



“零距离”接触“火焰蓝”

水枪的使用方法和注意事项，随后调整好水压，邀请孩子们轮流握住水枪喷头。“小朋友们，双手要握紧，对准前面的‘火苗’喷射！”在消防员的指导下，孩子们稳稳握住水枪，当白色的水柱喷涌而出时，现场欢呼声不断。

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，让孩子们在玩中学到了消防知识，也增强了安全意识。“以前孩子只在电视上见过消防员，这次零距离接触后，他说以后要向消防员叔叔学习，当一名消防员。”家长张女士说道。

帮助下，有的小朋友戴上消防头盔，穿上消防衣，体验消防员的不易。

最让孩子们兴奋的环节，当数体验球形救生气垫。在空地上，消防员快速铺开气垫，随着空气不断注入，原本扁平的气垫逐渐膨胀成一个“大圆球”。在消防员的保护下，孩子们排着队小心翼翼地踏上气垫，柔软的触感让他们瞬间放松，脸上满是欢喜。

“接下来，我们要去坐消防车啦！”随着消防员的话音落下，孩子们欢呼着冲向停在一旁的红色消防车。登上消防车的瞬间，孩子们好奇地摸了摸方向盘，有的还模仿消防员的样子坐在驾驶座上，摆出“开车”的姿势，家长们则在一旁忙着拍照，记录下这珍贵的瞬间。

活动最后，高压水枪体验环节将现场气氛推向高潮。消防员先向孩子们讲解了



东石中心幼儿园开展“电子百拼”比赛

本报讯 日前，晋江市东石中心园大班段举办“趣玩电子百拼 点亮科学梦想”比赛，以电子百拼器材书中三道图例为题，要求小选手在规则内快速准确拼装指定电路图。

比赛现场紧张有序，小选手们迅速进入状态，认真审图、精准取件、细致拼搭，成功复刻实验图。电路接通时，灯泡亮起、蜂鸣器发声，孩子们脸上满是自豪与喜悦。

此次活动将科学知识与实践结合，既提升了幼儿的观察力和逻辑思维能力，也为他们未来的科学探索之路打下良好基础。



陈埭龙林中心幼儿园开展重阳节活动

本报讯 为让幼儿进一步了解中华民族尊老敬老的传统美德，深化党建引领下的邻里温情，日前，晋江妇联儿童之家携手陈埭镇龙林中心幼儿园走进洋埭村“党建+”邻里中心开展重阳节活动。

活动伊始，龙林中心幼儿园的老师们借助绘本将恒景的传说故事徐徐展开。孩子们跟随着恒景的脚步，不仅了解了重阳节的由来，也领悟了其中蕴含的美好寓意。老师和孩子们一起讨论用不同的方式表达对爷爷奶奶的爱，然后让孩子们在互动中感受爱的传递。

此次“党建+”邻里活动，孩子们在欢声笑语中解锁重阳知识，在真诚交流中表达爱意，让传统节日焕发别样生机。接下来，龙林中心幼儿园将继续以“党建”为引领，深耕本土文化，搭建邻里互动平台，开展更多有温度、有意义的活动，让传统美德代代相传，让邻里温情温暖相伴。

安海镇第三幼儿园开展跳绳比赛

本报讯 为增强幼儿体质，培养运动兴趣，近日，晋江市安海镇第三幼儿园总园区大班段开展跳绳比赛。

当天，大班全体幼儿精神抖擞地参与其中，现场充满欢声笑语。比赛中，小选手们手握跳绳，随着哨声响起，绳子快速翻飞，小脚丫灵活跳跃，有的单脚跳，有的双脚跳，展现出十足活力。

此次活动不仅锻炼了幼儿的协调性与耐力，还培养了他们的竞争意识和团队精神。据悉，接下来，该园将持续开展多样体育活动，助力幼儿健康快乐成长。

你“春捂秋冻”了吗？医生提醒：“秋冻”应有度

“都说春捂秋冻能增强抵抗力，我想着年轻身体好，霜降后还穿单衣、露脚踝，结果冻得咳嗽不止，还总觉得胸口发闷，查出了急性支气管炎！”近日，26岁的市民小周因持续咳嗽、咳痰，来到晋江市医院晋南分院就诊。接诊医生检查发现，小周的急性支气管炎与近期盲目“秋冻”、受凉导致气道黏膜受损有关。入秋后，不少人把“秋冻”当作养生方式，却因把握不当引发感冒、支气管炎、关节炎等问题。医生提醒，“秋冻”并非“硬扛低温”，需遵循科学原则，盲目冻身反而伤健康。

“秋冻”的关键在适度

“春捂秋冻是传统养生理念，有一定科学依据，但并非人人适用、处处能冻。”该院中医科医生王一茗从医学角度，解读了“秋冻”的原理及盲目冻身诱发支气管炎的原因。

后气温缓慢下降，适度减少衣物，能刺激身体的体温调节中枢，增强皮肤血管的收缩和舒张能力，提高身体对寒冷的耐受性，为冬季抵御严寒做准备，同时也能减少因季节交替温差大引发的感冒。

“秋冻”的关键在适度，是循序渐进地适应低温，而非不管温度多低都硬扛。”王一茗强调，一旦出现咳

不宜盲目“秋冻”

嗽、咳痰、胸闷等呼吸不适，就该及时添衣保暖并就医，不能盲目坚持“冻”，以免急性支气管炎拖成慢性炎症。

关注身体信号，不适即停。“秋冻”过程中，若出现咳嗽、痰多、胸闷、

后气温在15℃~20℃时，可适当减少衣物。当气温低于10℃，或出现大风、降雨等降温天气时，需及时添衣，尤其注意头部、颈部、腹部、脚踝等易受凉部位的保暖。颈部受凉会直接刺激气道，脚踝受凉则可能通过神经反射影响呼吸道功能，这些都可能导致支气管炎。

因人而异，量力而行。健康的年轻人身体机能好，可适当“冻一冻”。但有呼吸道基础疾病的人群，气道黏膜本就脆弱，低温刺激易诱发病情，绝对不宜“秋冻”。老人、儿童、孕妇及体质虚弱者，体温调节能力差，呼吸道抵抗力弱，也应尽早添衣，避免“秋冻”。

关注身体信号，不适即停。“秋冻”过程中，若出现咳嗽、痰多、胸闷、

流鼻涕、手脚冰凉等不适症状，说明身体已无法适应低温，尤其是呼吸道已出现刺激反应，需立即添衣保暖，多喝温水湿润气道，若咳嗽加重或出现痰中带血、发热，应及时就医。切忌硬扛，以免诱发急性支气管炎或加重原有呼吸道疾病。

“秋冻”是顺应季节的养生方式，但前提是科学，尤其要保护好呼吸道。”王一茗提醒，每个人的体质和身体状况不同，不能盲目照搬他人经验，更不能为了养生硬扛低温。入秋后应根据气温变化和自身感受，灵活调整衣物，必要时佩戴口罩保护气道，让身体在舒适的范围内适应季节变化，才能真正达到养生效果，避免诱发支气管炎等疾病，安稳度过秋冬。

关注身体信号，不适即停。“秋冻”过程中，若出现咳嗽、痰多、胸闷、

如何防秋燥 咱厝医生有话说



“入秋之后总觉得口干舌燥，听说多喝水能防秋燥，我每天喝三升水，可口干、眼干的症状一点也没缓解，反而老跑厕所！”近日，30岁的市民李女士因持续半个月的“秋燥”症状来到晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科就诊。该科副主任医师陈巧丽检查后发现，李女士的情况并非缺水那么简单，而是因盲目大量饮水、忽视其他润燥方式导致的无效补水。

陈巧丽

多喝水防秋燥？

“很多人认为秋燥就是身体缺水，只要多喝水就能解决，这是一个常见的认知误区。”陈巧丽从中医和现代医学角度解释了多喝水防秋燥不奏效的原因。从中医角度看，秋燥分为温燥和凉燥，主要是因秋季气候干燥，导致人体津液亏虚，出现口干、咽燥、皮肤干燥、大便干结等症状。津液并非单纯的水分，而是人体一切正常水液的总称，需通过脾胃运化生成，若只靠大量饮水，脾胃无法及时运化，水分反而会聚成湿气，加重身体负担，甚至出现腹胀、腹泻等问题。

从现代医学角度来说，秋季空气湿度低，人体水分蒸发速度加快，同时人

体新陈代谢逐渐减慢，皮脂腺、汗腺分泌减少，导致皮肤、黏膜干燥。此时若仅靠大量饮水，水分会快速通过泌尿系统排出，无法有效滋润皮肤和黏膜。

防秋燥抓住黄金期

陈巧丽结合秋季气候特点和人体生理变化给出三点建议。补水不只是多喝水，更要会喝。每天饮水量控制在500~2000毫升即可，无须过量。饮水时采取少量多次的方式，间隔半小时到一小时，避免一次性大量饮水。可在水中加入少量麦冬、菊花、枸杞等，帮助生津润燥，比单纯喝白开水效果更好。

润燥不只是补水，更要补津。饮食上可多吃润肺生津的食物，如梨、银耳、百合、莲子、蜂蜜等，比如用梨煮水喝、

银耳莲子羹做加餐，既能补充水分，又能滋养津液。少吃辛辣、油炸食物，避免加重津液耗损。

调理不只是外养，更要内调。秋季应早睡早起，避免熬夜，保证充足睡眠，帮助身体恢复津液。适当进行温和的运动，促进血液循环和津液代谢。若秋燥症状严重，如出现持续干咳、鼻出血、便秘等，可在医生指导下服用润肺润燥的中成药，避免自行用药。

“秋燥是秋季的常见问题，只要掌握科学的方法，就能有效缓解。”陈巧丽提醒，每个人的体质不同，润燥方式也应因人而异，若秋燥症状持续不缓解或加重，应及时就医，明确原因后对症调理，“盲目依赖单一方法，反而可能适得其反，影响身体健康。”

健康课堂

这份“保肺”攻略请收好

75岁的张爷爷患有哮喘十年，平时规律用药，病情控制稳定。上周三清晨，他像往常一样去小区菜市场买菜，突然感觉胸口发闷，呼吸越来越费力，还伴随“呼呼”的喘息声，走几步就需要停下喘气，甚至连说话都变得断断续续。家人发现后，立刻帮张爷爷取出随身携带的沙丁胺醇气雾剂，但是张爷爷的喘息症状没有明显缓解，反而出现嘴唇微微发紫、额头冒冷汗的情况。家人立即拨打120，将他送往附近医院急诊。

哮喘诱因有哪些

“秋冬清晨气温低，冷空气会直接刺激老人的气道黏膜，导致气道平滑肌突然收缩、痉挛，就像原本通畅的气管道突然变窄，空气进出受阻，进而出现喘息、胸闷。张爷爷出门没做好保暖，气道长时间暴露在冷空气中，就诱发了急性发作。”晋江市医院（上海六院福建医院）呼吸内科张宇鹏医生解释道。“老年人身体机能退化，对缺氧的耐受度低，哮喘急性发作时容易诱发心律失常、肺炎等并发症，甚至危及生命。很多老人会因不想麻烦家人，觉得忍忍就好而拖延就医，反而加重病情。像张爷爷家人及时送医的做法，为后续治疗争取了时间。”

秋冬防哮喘 这三点要牢记

张宇鹏根据秋冬季节，向患者科普了三点关于预防的方法，防止遇到突发情况无法得到及时的救治。

做好保暖防护，避免诱因刺激。外出时务必做好气道保暖，佩戴纯棉围巾，口罩选择透气性好的医用外科口罩，减少冷空气直接接触气道。避免在清晨、夜间外出，若需出门，尽量选择上午十点后、午后气温较高时。室内保持温暖、湿度适宜，避免使用空调直吹或暖气过热，减少气道干燥刺激。

规范用药，定期复查，别擅自停药。日常需坚持使用“控制类药物”，不可因无症状就擅自减量或停药，这是预防急性发作的关键。急救药物需随身携带，定期检查有效期，并熟练掌握正确使用用法。每3~6个月到呼吸科复查，医生会根据病情调整用药方案，尤其秋冬前可提前评估，必要时加强预防措施。

牢记急性发作信号，及时就医别拖延。若老人出现以下情况，需立即使用急救药并尽快就医，喘息、胸闷明显加重，说话只能短句或单字，无法完整表达，出现嘴唇、指甲发紫。使用急救药后20分钟内症状无缓解，甚至加重，伴随心慌、意识模糊、大汗淋漓等情况，需立即拨打120，避免延误抢救时机。