

萌娃探秘派出所

“警察叔叔,这个是什么?”“警车里面是什么样子的?”近日,晋江经济报亲子驿站携手晋江市公安局东石派出所及晋江市公安局刑侦大队联合开启一场萌娃探秘派出所活动,吸引了30组亲子家庭参与。本次活动通过生动讲解、实物展示、互动体验等形式,让孩子们零距离了解警察的日常工作,增强安全意识。

活动伊始,东石派出所的民警热情地接待了孩子们。在民警的带领下,萌娃们来到了派出所的办公区域。民警耐心地向孩子们介绍了派出所的职能,以及警察叔叔阿姨们一天的工作流程,从接警处警、案件办理到社区巡逻、安全防范等,用通俗易懂的语言将原本严肃的工作内容转化为孩子们能理解的小故事。“我们警察除了抓坏人外,我们也保护好人,如遇到危险,记得及时拨打110,我们就会第一时间赶到。”民警的话让孩子们纷纷点头。

最让孩子们兴奋的环节莫过于警械八件套的展示。民警拿出整齐摆放的警械八件套,逐一介绍了手铐、警棍、对讲机、盾牌等装备的名称和用途。“这个是手铐,是用来约束违法犯罪嫌疑人,但大家可不能随便碰。”民警一边演示一边强调安全注意事项。孩子们睁着大大的眼睛,认真地听着讲解,时不时发出阵阵惊叹声。随后,在民警的指导下,部分勇敢的小朋友还体验了佩戴警帽、手持警棍,瞬间变身“小警察”,脸上洋溢着自豪的笑容。

为了让孩子们更直观地感受警察的工作,派出所还精心安排了一场“警察抓小偷”的模拟演练:一名“小偷”在“作案”后企图逃跑,警察迅速反应,凭借熟练的技巧将“小偷”成功制服。整个演练过程紧张刺激,孩子们看得目不转睛,现场不时响起热烈的掌声。演练结束后,民警还向孩子们讲解了遇到危险时如何保护自己、如何向警察求助等安全知识,让孩子们在欢乐的氛围中学习到实用的安全技能。



让孩子们在欢乐的氛围中学习到实用的安全技能。

活动的最后,孩子们参观了威风凛凛的警车。民警打开警车门,向孩子们展示了车内的装备和设施,如警灯、警报器、通信设备等。孩子们争先恐后地钻进警车,感受着警车的“魔力”,有的还模仿着民警叔叔的样子拉响警报,过足了“警察瘾”。“我长大后也要当警察,开警车抓坏人!”一名小朋友激动地说。

此外,现场还开展防诈骗信息知识讲解,晋江市公安局刑侦大队工作人员用卡通图片和趣味问答的形式,告诉大家不要轻易相信陌生人的话、不随意点击陌生链接、不透露家庭信息等防骗小技巧。

此次萌娃探秘派出所活动,不仅让孩子们近距离接触警察,了解警察的工作内容,更在他们心中播下了安全和正义的种子。家长林女士表示,这样的活动非常有意义,既丰富了孩子们的课外生活,又增强了他们的安全意识,非常不错。



西滨实验幼儿园开展“童心敬老”主题活动

本报讯 日前,晋江市西滨实验幼儿园以“党建+”邻里中心为纽带,组织党员教师带领幼儿代表走进西滨镇跃进村老人活动中心,开展“童心敬老,爱满重阳”主题活动。园党工团成员共同参与,以实际行动传承“尊老、敬老、爱老”中华美德,践行党建引领下的邻里互助精神。

活动伊始,幼儿化身“小小表演者”,清亮的歌声、生动的故事、韵味十足的闽南童谣与欢快的舞蹈轮番上演,为老人们呈现了一场童趣盎然的视听盛宴。童真演绎与真挚情感,让老人们笑意满盈,现场掌声不断,老幼同乐的场面尽显邻里温情。

表演结束后,温情互动环节随即拉开帷幕。孩子们主动围到老人身边,有的递上亲手制作的贺卡,有的依偎在老人身旁分享生活趣事,还有的用小拳头轻轻为老人捶背揉肩。欢声笑语萦绕在老幼之间,让活动中心暖意融融。这些简单的举动里,满是真挚的敬老心意。

此次活动既是该园德育的生动实践,更以“党建+”邻里中心为载体,深化了社区邻里互助。



安海苗苗中心幼儿园开展拼图比赛

本报讯 近日,记者从晋江市安海镇苗苗中心幼儿园获悉,为培养孩子们的动手能力、观察力和专注力,该园两个园区中班段分别开展拼图比赛。本次比赛中,幼儿们分组竞技,专注拼合图形,展现出色的动手能力与逻辑思维。比赛中,孩子们严守规则、快速操作,完成后踊跃举手示意,现场氛围热烈。活动最终评选出一、二、三等奖,孩子们在活动中收获荣誉与成功的喜悦。

此次拼图比赛不仅为孩子们提供了一个展示自我的平台,更在欢乐的氛围中锻炼了他们的逻辑思维能力等。今后,该园将继续开展更多丰富多彩的活动,让孩子们在轻松愉快的环境中全面发展。



我是小小消防员

中国消防救援 CHINA FIRE



乐中学习消防知识,感受消防员的

责任与担当。活动伊始,消防员带领萌娃和家长们走进荣誉室。荣誉室内,一面面锦旗、一座座奖杯等整齐陈列,诉说着消防救援站的光辉历程。“这些锦旗是老百姓对我们的认可,每一个奖杯背后都藏着消防员叔叔们英勇救人的故事。”消防员结合实物,向孩子们讲述了消防员在火灾扑救、抢险救援中的感人事迹。孩子们仰着小脸,认真聆听着,眼中满是敬佩。家长们也纷纷

拿出手机拍照,记录下这有意义的瞬间。

随后,孩子们来到训练场地,聆听消防安全知识讲解。消防员用趣味提问的方式,向孩子们普及了火灾的危害、发生火灾时如何正确报警、怎样弯腰捂鼻逃生等基础消防安全知识。“遇到火灾要拨打119,要说清楚自己在哪里,发生了什么事。”消防员一边演示逃生动作,一边叮嘱道。

另外,消防器材展示环节更是让孩子们兴奋不已。消防员

依次展示了消防防护服、空气呼吸器、切割机、液压扩张器等专业救援装备。“这件橙色的衣服是消防战斗服,它能保护我们不被火焰烫伤。”消防员现场穿戴起消防防护服,演示了空气呼吸器的使用方法。当看到消防员快速穿好整套装备时,孩子们发出了阵阵惊呼。随后,在消防员的帮助下,孩子们轮流试穿了消防服、戴上消防头盔,瞬间变身“小小消防员”,神气十足地摆出各种姿势,家长们则在一旁忙着

拍照留念。

最令人期待的环节是乘坐消防车和体验高压水枪。消防员打开消防车的车门,向孩子们展示了车内的水带、水枪、急救箱等装备,并详细介绍了消防车的功能。“这辆消防车就像一个移动的‘灭火宝库’,能在关键时刻发挥大作用。”孩子们迫不及待地爬上消防车,摸摸方向盘、看看警报灯,亲身感受消防车的“威力”。紧接着,消防救援人员连接好高压水枪,调整到适合儿童体验的水压。孩子们排着队,轮流握住水枪喷头,向着远处喷水。当看到水流喷出的那一刻,孩子们欢呼雀跃,脸上洋溢着喜悦与自豪。

活动接近尾声,家长们纷纷为此次活动点赞。“这样的活动太有意义了,不仅让孩子学到了实用的消防知识,还让他们近距离了解了消防员的工作。”家长陈女士笑着说。另一位家长丁先生也表示:“平时在家教孩子消防知识,孩子总记不住。通过这种沉浸式体验,孩子记得特别牢,希望以后能多举办类似的活动。”

此次“萌娃化身小消防员”活动,不仅让孩子们零距离接触消防,了解消防,更在他们心中播下了消防安全的种子。

立冬来临 如何养生 咱厝中医为你支招

“立冬启寒序,万物始潜藏。”本周五,我们将迎来今年的立冬节气。作为冬季的开端,立冬时节自然界阳气渐收、阴气渐长,人体也随之进入“封藏”阶段。

如何在这个万物收藏的季节,让中医智慧为大家的健康保驾护航?近日,记者走访晋江市医院晋南分院,就该时节养生要点采访该院资深中医师吕美丽。她结合闽南地域特征与临床经验,为市民奉上兼具传统智慧与现代科学的立冬养生指南。

温补运动两相宜

“近期接诊的腰腿痛患者中,近三成因晨练不当引发。”吕美丽指着诊室内的经络挂图解释,即将立冬,立冬后昼短夜长,人体阳气内敛,过早外出锻炼易致风寒侵袭。她建议市民将作息调整为22:30前入睡、7:30后起床,保证7-8小时充足睡眠。

针对闽南冬季湿冷的气候特点,吕美丽分享了“日光八段锦”养生法:“每日上午9-10点,在避风处背对阳光练习八段锦,重点完成‘两手托天理三焦’‘双手攀足固肾腰’两式,配合20分钟晒背,可温通督脉、提升阳气。”她特别提醒,运动强度以微汗为度,大汗淋漓会损伤津液,反悖冬藏之道。

药食同源巧进补

“闽南人素有立冬进补习俗,但今年要改用温润方。”吕美丽表示,立冬饮食当遵循“少咸多苦”原则,减少海鲜、螃蟹等寒凉海鲜摄入,增加核桃、黑芝麻等温补食材。她根据临床观察,特别推荐“三白三黑”食疗组合:白萝卜配黑豆炖汤可消食补肾,白菜搭配黑木耳凉拌能润燥通便,白果与黑芝麻同蒸则有敛肺乌发之效。

针对老年人常见的便秘问题,吕美丽传授简易食疗方:“取炒香黑芝麻20克捣碎,拌入50克蜂蜜,晨起空腹温开水冲服,连续一周可见效。”对于手脚冰凉者,她建议改良传统当归生姜羊肉汤:“选用羊后腿肉,剔除表面肥油,与当归15克、生姜30克同炖,既温补又不滋腻。”

艾灸泡脚通经络

“督脉灸就像给身体装了个‘小太阳’。”在晋南分院中医特色诊疗区,吕美丽正为市民进行立冬特色疗法。她介绍,将生姜末与艾绒铺于督脉施灸,能在寒冷的早晨为身体提供扎实的温暖能量。陈阿姨笑着说,这不仅是美食,更是饱含关怀的养生之道。

对于居家保健,吕医师推荐“花椒艾叶足浴方”:取花椒20克、艾叶30克煮沸,兑温水泡脚15分钟,每周2-3次。“这个方子既能驱寒,又能改善睡眠质量。”她边说边演示正

确泡脚方法

强调糖尿病患者需将水温控制在38℃以下。在诊疗区,几位市民体验后纷纷点赞:“泡脚完全身暖洋洋的,晚上睡得特别香。”

“养生如细水长流,贵在持之以恒。”吕美丽特别强调,养生不可盲目,提前进行中医体质辨识尤为重要。她介绍,人体可分为平和质、气虚质等九种体质,中医需根据患者的不同特点进行个性化的养生方案调整。若有疑虑,应遵医嘱再进行自我保养。

确泡脚方法

强调糖尿病患者需将水温控制在38℃以下。在诊疗区,几位市民体验后纷纷点赞:“泡脚完全身暖洋洋的,晚上睡得特别香。”

“养生如细水长流,贵在持之以恒。”吕美丽特别强调,养生不可盲目,提前进行中医体质辨识尤为重要。她介绍,人体可分为平和质、气虚质等九种体质,中医需根据患者的不同特点进行个性化的养生方案调整。若有疑虑,应遵医嘱再进行自我保养。

深秋时节 巧制暖身“三宝”

时值深秋,清晨起床,你是否总感觉有一股寒气萦绕不散?此时,一顿热气腾腾、滋养身心的早餐,便成了唤醒身体、抵御严寒的关键。今日,我们特邀咱厝美食达人、年过六旬的陈美惠阿姨,为大家带来三款充满闽南风情的暖胃早餐,让家的温暖,从清晨的第一餐开始。

推荐一:驱寒姜粿——传承古早味的“闽南暖宝宝”

在闽南人的冬日养生智慧里,一块煎得金黄软糯的姜粿,地位无可替代。陈阿姨一边在厨房里忙碌,一边介绍:“老话讲‘冬吃萝卜夏吃姜’,但咱闽南人冬天更离不开姜,姜粿就是老祖宗传下来的‘暖宝宝’。”

只见她将滤出的浓郁老姜汁,与上等糯米粉和少量料酒混合,反复揉成光滑的面团。“料酒能带动姜的效力,让暖身效果更好。”取一小团,在掌心揉圆,放入刷了薄油的平底锅中小火慢煎,直至两面金黄、香气四溢。刚出锅的姜粿,外皮微脆,内里

软糯Q弹,一口下去,姜的温热之气瞬间充盈全身。“特别是容易手脚冰凉的女士,或者一早要出门上班、上学的人,吃上一块,一上午身子都是暖的。”陈阿姨笑着说,这不仅是美食,更是饱含关怀的养生之道。

推荐二:暖心花生汤——慢火细熬的“元气补给站”

如果说姜粿是冲锋在前的“暖身先锋”,那么一碗温润绵密的花生汤,则是提供持久能量的“后勤补给”。陈阿姨强调,要做好花生汤,秘诀在于“耐心”二字。“花生一定要提前浸泡,让它吸饱水分。”她指着碗里饱满的花生仁说,“炖煮时要用小火慢熬,直到每一

颗花生都入口即化,汤色变得乳白醇厚。”她建议,可以加入少许冰糖,甜而不腻,更能补中益气。花生在中医看来性平味甘,能健脾和胃,其丰富的蛋白质和健康脂肪,能在寒冷的早晨为身体提供扎实的能量基础。无论是搭配油条,还是单独享用,这一碗下肚,从口到胃都感觉无比舒坦,为迎接冬日挑战注满元气。

推荐三:养胃四神粥——温和滋养的“肠胃守护者”

冬日进补,也需讲究章法,避免虚不受补。陈阿姨推荐的第三款早餐,便是温和健脾的“四神粥”。“这‘四神’指的是茯苓、莲子、芡

实和山药这四种药食同源的食材。”她将提前准备好的四神材料与大米一同放入锅中,加入足量清水,“它们性质平和,不寒不燥,像一位温和的守护者,专门照顾我们疲惫的脾胃。”

经过熬煮,粥品细腻黏稠,散发着天然的谷物清香。这款粥品尤其适合消化功能较弱的老人、孩子,或在冬日食欲不振、容易腹胀的人群。它能强化脾胃功能,为身体更好地吸收营养打下基础,实现“厚土以载物”的养生效果。陈阿姨总结道:“食物不只是饱腹,更是关爱家人健康最直接的方式。这个冬天,不妨少一点匆忙,多花一点心思,为家人亲手准备一份温暖的早餐,让爱与健康,从清晨开始传递。”

厝边医讯

晋江三院睡眠医学科收获暖心感谢信

本报讯 近日,晋江市第三医院(晋江市精神卫生中心)睡眠医学科收到了两封来自患者的亲笔感谢信。信纸上的一笔一画,承载着患者沉甸甸的感激,也见证了医患之间弥足珍贵的温情与信任。

在信中,患者用最真挚的语言,回顾了入院就诊期间的点点滴滴。她们特别提到了程顺智主任、王碧艳医生、郑秀萍医生,以及睡眠科全体护士。正是这些医护人员始终如一的热情态度、细致入微的服务和精湛的专业技术,让身处困境的她们感受到了家一般的亲切与安心。那一句句“谢谢”,不仅是对医疗技术的认可,更是对那份“被看见、被理解、被关怀”的情感共鸣的最高褒奖。

以心暖心,构筑精神健康的温暖港湾。这两封沉甸甸的感谢信,是对医护人员默默付出的最好肯定,也成为激励全体工作人员坚守初心的温暖力量。作为晋江地区唯一一家集预防、治疗、康复于一体的公立精神卫生专科医院,晋江市第三医院始终秉持“以患者为中心”的服务信念。

该院院长洪培昆表示,未来将继续提升医疗服务质量,完善就诊流程,致力于为每一名患者提供更专业、更温暖的心灵守护。在这里,医疗不仅是科学的治疗,更是一场以心暖心的陪伴与疗愈,共同构筑起精神卫生的健康港湾。

健康问答

骨质疏松防治知多少

读者:张医师,很多老人觉得骨质疏松是小毛病,不用太在意。这种想法对吗?

西滨镇卫生院张加进:这种想法不对。骨质疏松可不是小问题,它就像个“沉默杀手”。早期可能没啥明显症状,但随着病情发展,骨量不断丢失,骨密度下降,老人稍做磕碰,摔倒就容易骨折,像腰部、脊柱、手腕等部位骨折很常见。骨折后老人长期卧床,还可能引发肺部感染、下肢静脉曲张等一系列并发症,严重影响生活质量,甚至危及生命。

陈阿姨总结道:“食物不只是饱腹,更是关爱家人健康最直接的方式。这个冬天,不妨少一点匆忙,多花一点心思,为家人亲手准备一份温暖的早餐,让爱与健康,从清晨开始传递。”