

# 争当交通安全小卫士

“叔叔，这个马甲穿起来好威风！”“以后，我也要当一名交警！”近日，晋江市安海交警中队内热闹非凡，一群来自晋江经济报亲子驿站的“小萌娃”身着迷你交警马甲，化身“小交警”，开启了一场别开生面的交通安全主题体验活动。此次活动旨在通过沉浸式体验，让孩子们从小树立交通安全意识，掌握基本的交通规则。

活动伊始，晋江市安海交警中队为萌娃们发放了定制的小交警装备——蓝色的反光马甲。萌娃们迫不及待地换上装备，一个个挺胸抬头，眼神里满是自豪与期待，瞬间变身“小小交通守护者”。看着孩子们认真的模样，一旁的家长们纷纷拿出手机拍照留念，记录下这可爱又有意义的瞬间。

随后，萌娃们来到该中队的安全教育宣教室，观看了交通安全警示片。该片生动形象地展示了闯红灯、横穿马路等危险行为的后果，以及如何安全过马路、正确乘坐交通工具等知识。孩子们看得目不转睛，生怕错过任何环节。晋江市安海交警中队工作人员在一旁适时讲解，并提问：“小朋友们，红灯亮了要怎么做呀？”“要停下来！”孩子们异口同声地回答，交通安全知识在轻松的氛围中深入人心。

在酒精测试体验环节，萌娃们更是充满好奇。工作人员拿出酒精测试仪，向大家讲解了酒后驾车的危害，然后邀请孩子们上台体验。“小交警”们轮流对着测试仪吹气，当听到仪器发出“未检测到酒精”的提示音时，都兴奋地拍手欢呼。通过体验，孩子们直观地了解了酒精测试的过程，也深刻记住了“开车不喝酒，喝酒不开车”的道理。

紧接着，萌娃们在工作人员的带领下，参观了交警办公场



所，了解交警的日常工作。从指挥中心的监控大屏到办案区的询问室，从交警的值班室到装备室，每一个地方都让孩子们充满新鲜感。另外，工作人员还向孩子们介绍了指挥中心如何通过实时监控掌握路况、如何处理交通事故等工作内容。

最让萌娃们激动的环节莫过于参观交警的“坐骑”——铁骑和警车。整齐排列的铁骑和警车在阳光下闪闪发光，帅气十足。孩子们有序地围在车旁，交警打开车门，邀请孩子们轮流坐上驾驶室体验。“我摸到方向盘啦！”“这个警灯好亮呀！”孩子们兴奋地交流着感受，脸上洋溢着幸福的笑容。交警还向孩子们介绍了铁骑和警车的功能，以及交警如何骑着它们在道路上巡逻、处理突发情况，守护大家的出行安全。

活动结束后，家长们纷纷表示，这样的活动非常有意义，让孩子们在轻松愉快的氛围中学习了交通安全知识，增强了自我保护意识，希望以后能多举办类似的活动。

活动的最后，是趣味互动游戏环节——齐头并进。小朋友及家长在工作人员的指导下，按照指定路线行走，主要考验亲子之间的默契和配合度。整个游戏现场充满了欢声笑语，孩子们在玩中学、学中玩，进一步加深了对交通安全知识的理解和记忆。

活动结束后，家长们纷纷表示，这样的活动非常有意义，让孩子们在轻松愉快的氛围中学习了交通安全知识，增强了自我保护意识，希望以后能多举办类似的活动。



# 晋江市西滨实验幼儿园开展第二届闽南童谣大赛



本报讯 “乡音袅袅润童心，古韵悠悠传文脉。”为深耕闽南文化沃土，传承千年文脉根脉，近日，晋江市西滨实验幼儿园开展了兼具童真古韵与暖秋意趣的“童声吟晋江，古韵润童心”第二届闽南童谣大赛。

活动伊始，主持人蔡佳琦老师用亲切的闽南语缓缓开场，熟悉的乡音瞬间拉近了与在场每一个人的距离，也正式宣告比赛拉开帷幕。台下的小选手们早已做好准备，个个身着精致盛装，稚嫩的小脸上满是自信与期待。随着第一首童谣旋律响起，整个幼儿园仿佛穿越时空，化身充满“古早味”的闽南文化小天地。一首首耳熟能详、脍炙人口的闽南童谣，在小选手们的演绎下焕发出新的活力。孩子们用清脆稚嫩嗓音，将童谣里的闽南风情、生活趣事娓娓道来，每一个发音都字正腔圆，尽显闽南语的独特韵味。

评委老师们被孩子们落落大方的表现所吸引，并客观地从故事内容完整性、闽南语言表达、表情动作、仪表形象等方面进行评分。

本次闽南童谣比赛圆满落幕。孩子们在传唱中触摸闽南文化的温度，在欢笑里埋下热爱家乡的种子。

# 安海镇淑惠中心幼儿园第一届亲子运动周开幕



本报讯 为了培养孩子的团队协作意识，提高其身体素质，近日，晋江市安海镇淑惠中心幼儿园以“童心筑梦，奔涌向前”为主题，开展“奔·无墙”第一届亲子运动周活动。

当天，伴随着欢快的入场曲，气势磅礴的班级方阵迎面而来，一群努力拼搏的小小运动员用激情满满的声音喊出了心中最嘹亮的口号，用他们独特的表演诠释出自信和敢于接受挑战的勇气，成为运动场上独特的风景线。

开幕式结束后，亲子运动周的第一场赛事——“红星聚力”家长拔河争霸赛拉开帷幕！场上的家长选手们个个精神抖擞，蓄势待发！随着裁判员的一声令下，选手们咬紧牙关，全力以赴为班级争光，阳光下、绿茵场上，助威、呐喊、欢笑声此起彼伏，呈现出朝气蓬勃、奋发进取的精神风貌。

运动点燃激情，童年绽放精彩。激动人心的运动会已经拉开了序幕，接下来各年段的精彩亲子运动比赛也将火热登场。

该园园长黄梦鲤表示，希望孩子们发扬热爱运动、勇于挑战的精神；希望家长们在参与运动会的过程中，感受童真与快乐。今后，幼儿园将继续创新活动形式，丰富活动内容，为孩子们营造更加健康、快乐、和谐的成长环境，让每一个孩子都能在爱的陪伴下茁壮成长。

# 萌娃化身茶艺师

“原来体验点茶这么好玩！”“妈妈，茶有很多品类！”近日，南安水头五里桥栖霞渡茶厝内茶香袅袅，一场宋代点茶体验活动热闹开启。来自晋江经济报亲子驿站的20余名萌娃，化身“小小茶艺师”，在栖霞渡茶厝负责人（宋代点茶非遗传承人）蔡晶晶的带领下，开启了一场穿越千年的宋代点茶之旅，近距离感受中华传统茶文化的独特魅力。

活动伊始，蔡晶晶身着宋代服饰，用生动有趣的语言为萌娃们讲述宋代茶文化知识。

随后，蔡晶晶作重点讲解：“双手持杯（一手托杯底，一手扶杯身），双

端杯要平稳，敬茶时要面带微笑，行敬茶礼……”蔡晶晶边讲解边示范，萌娃们认真地跟着模仿，小手端着茶杯，有模有样地练习着敬茶礼仪。“妈妈，您请喝茶！”现场一名萌娃还主动向一旁的妈妈敬茶，标准的礼仪动作让妈妈笑得合不拢嘴，连连称赞“宝宝长大了，真懂事”。通过礼仪学习，孩子们感受到了传统文化的魅力。

最令人期待环节莫过于体验宋代点茶。蔡晶晶拿出点茶专用的茶筴、茶盏、茶碾等器具，向孩子们详细介绍了各个茶具的用途。“首先要将茶饼碾成细细的茶末，然后放入茶盏中，加入少量沸水调成糊状，再继续加沸水，同时用茶筴快速搅拌，直到茶汤表面出现细腻的气泡。”蔡晶晶手法娴熟，茶筴在茶盏中快速旋转，白色的茶汤泡沫逐渐增多，最终形成了一层绵密如雪的“乳花”，引得孩子们阵阵惊呼。“太神奇了！像变魔术一样！”孩子们目不转睛地盯着茶盏，生怕错过任何一个细节。

接下来轮到萌娃们体验宋代点茶。孩子们围坐在桌前，面前摆放着点茶器具。在老师和家长的指导下，孩子们先小心翼翼地倒入适量开水，“手腕要用力，顺时针搅拌！”“加水量要控制好！”在蔡晶晶的耐心指导下，孩子们逐渐找到了窍门，茶盏中慢慢出现了细腻的泡沫。当看到自己亲手点出的茶汤表面浮现出绵密的“乳花”时，孩子们脸上都露出了自豪的笑容，兴奋地向老师和小伙伴展示自己的成果。



上都露出了自豪的笑容，兴奋地向老师和小伙伴展示自己的成果。

体验结束后，小朋友端起自己亲手点制的茶汤，细细品尝起来。“有点苦，但是回甘甜甜的！”“这是我自制的茶，很好喝！”孩子们开心地品尝，小脸上满是幸福。不少家长也忍不住尝了一口孩子的“作品”，对孩子们的表现赞不绝口。“没想到孩子第一次点茶就能做得这么好，真的很惊喜。”一位家长说道。

活动接近尾声，家长们纷纷表示，这样的宋代点茶体验活动非常有意义。“不仅让孩子们近距离接触了传统文化，还在动手实践中感受到了宋代点茶的乐趣，比单纯的书本学习更生动有效。”家长王女士说道。



# 如何克服睡眠障碍 咱厝医生有妙招

夜幕降临，许多人却未能安然入睡。手机屏幕的蓝光、日间未尽的思绪与明日的焦虑交织，使“好好睡觉”成为人们生活中的一种奢侈。入睡困难、多梦易醒、彻夜难眠等问题，正悄然侵蚀着人们的身心健康与免疫防线。为何我们离不开睡眠？睡眠障碍如何削弱我们的免疫力？又该如何破局？记者专访了晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科副主任陈巧丽，请她为我们提供专业的解答。

## 长期睡眠不佳 易造成免疫力下降

在晋江某企业工作的小陈，是众多睡眠困扰者的典型代表。“每晚躺下，大脑就像无法停歇的放映机，工作和生活的琐事反复上演。”“长期失眠导致他白天精神萎靡，工作效率骤降，情绪也变得急躁。他的境遇并非个例，显示出睡眠问题已成为一个普遍的健康挑战。

“长期睡眠不佳，实质上是在持续消耗我们的免疫资本。”陈巧丽强调。她解释道，深度睡眠是人体进行修复和整合的关键时期，此时免疫系统会高效工作，分泌多种细胞因子的免疫活性物质。“这些细胞因子是身体的‘防御卫士’，能有效抵御病原体。长期睡眠不足或睡眠质量差，会直接抑制这些‘卫士’的活性和增殖，导致免疫防线出现漏洞。”

免疫力下降的后果是显而易见的。陈巧丽指出，这不仅使人更容易感冒和感染，从长远看，还会增加患心血管疾病、糖尿病等慢性病的风险。

她分享道，临床上常见因长期熬夜导致免疫力急剧下滑的案例，原本健康的身体逐渐出现各种问题，严重影响了生活质量。

## 牢记这些“睡眠优化策略”

认识到问题所在后，积极的行动是关键。陈巧丽提出了四条切实可行的“睡眠优化策略”。首要策略是规律作息，稳定生物钟。她建议，尽可能固定每天上床和起床的时间，即使在周末，变动也不宜过大。“规律性是稳定内在生物钟最有效的方法，能帮助身体形成预期的睡眠节律。”

其次，需精心营造适宜的睡眠环境。一个安静、黑暗、凉爽的卧室是高质量睡眠的基石。她提到，合适的床垫、枕头及遮光窗帘等细节，能显著提升睡眠的舒适度。

第三，践行睡前的“数字戒断”。“睡前一小时，请远离手机、电脑等电子产品。”陈巧丽强调，“其屏幕发出的蓝光会抑制大脑褪黑素的分泌，而这种激素正是开启睡眠的关键。”她建议用阅读、听轻音乐或温水泡脚等放松活动来替代屏幕时间。最后，有效的日间压力管理至关重要。白天的焦虑是夜间失眠的主要诱因。陈巧丽鼓励通过规律运动、亲友交流或培养兴趣爱好等方式释放压力，避免将紧张情绪带上床。

陈巧丽总结道：“睡眠不应被视为可随意挤占的时间，而是维持健康、强化免疫的主动投资。掌握正确的睡眠知识，有助于我们夺回休息的主动权，为身心注入充沛的能量。”

# 冬日暖胃早餐推荐

“早餐是一天能量的起点，尤其在寒冬更要注意营养密度与消化适性。”咱厝国家二级公共营养师Lindy在接受采访时指出，冬季人体代谢减缓，肠胃功能相对脆弱，早餐需兼顾“温补”“易吸收”与“营养均衡”三大原则。她结合临床案例与科学饮食理论，为市民定制了一套冬日早餐方案。

## 推荐一：小米苹果粥

Lindy强调，冬季早餐首选温热流食，既能快速补充能量，又能减少肠胃刺激。她特别推荐“小米苹果粥”，该食谱以100克小米、1个中等大小苹果为核心，搭配适量枸杞与冰糖。小米富含色氨酸与B族维生素，可转化为血清素提升情绪；苹果中的果胶能吸附胆固醇，配合枸杞的抗氧化成分，形成“温补+排毒”的双重效应。Lindy分享案例：“曾有位脾胃虚弱的上班族，坚持每日早餐饮用此粥，两周后反馈消化功能明显改善，手脚冰凉症状减轻。”

制作要点：小米提前浸泡30分钟缩短煮制时间，避免长时间高温破坏B族维生素；苹果优先选用富士、红星等酸甜适中的品种，去皮后切丁保留果胶成分；小米煮沸后转小火慢炖20分钟，加入苹果丁再煮10分钟，确保苹果软而不烂。

## 推荐二：南瓜燕麦牛奶羹

针对体力劳动者与健身人群，Lindy设计了“南瓜燕麦牛奶羹”，



以200克南瓜、50克燕麦片、250毫升牛奶构成核心营养模块。南瓜提供维生素A与膳食纤维，燕麦中的可溶性纤维能延缓胃排空，牛奶的钙与色氨酸协同作用，有助于稳定神经。Lindy特别提醒：“乳糖不耐受者可替换为无糖豆浆，但需增加10克核桃碎补充不饱和脂肪酸。”

制作要点：南瓜蒸15分钟保留β-胡萝卜素，避免水煮导致营养流失；燕麦优先选用整粒燕麦而非速溶产品，其β-葡聚糖含量更高，可降低胆固醇；牛奶添加时机，建议在燕麦与南瓜混合后关

火前2分钟倒入，防止高温破坏乳清蛋白。冬日早餐避开三大误区 忌冷辛辣刺激：冬季早餐温度应保持在40℃以上，避免冰饮、沙拉等；忌单一营养：粥品需搭配鸡蛋、坚果等优质蛋白，防止血糖波动；忌过量进食：早餐热量控制在全天30%为宜，过量易引发夜间困倦。Lindy总结：“健康早餐不是食材的堆砌，而是营养素的精准配比。通过温热粥品唤醒肠胃，蛋白质与纤维的组合提供持久能量，这才是冬日早餐的科学之道。”

# 晋江市医院晋南分院获锦旗



本报讯 近日，晋江市医院晋南分院普通外科再次收获了一份特殊的荣誉——晋江市内坑镇患者杨先生及家属送来的一面锦旗，以表达对该院书记罗金泉、护士长杨珊妮及护理团队的深深感激之情。

内坑镇杨先生因斜疝问题困扰已久，经过多方打听和专家介绍，最终选择来到晋江市医院晋南分院普通外科就诊。罗金泉主任在详细了解患者病情后，决定为其行“腹腔镜斜疝修补术TEP”。这种手术方式具有创伤小、恢复快等优点，但同时对医生的技术和经验提出了更高的要求。罗主任凭借精湛的医术和丰富的临床经验，成功完成了手术，为患者解除了病痛。

手术的成功只是治疗过程的一部分，术后的护理同样至关重要。在杨珊妮副护士长的带领下，护理团队对杨先生进行了无微不至的关怀和精心护理。她们不仅密切关注患者的恢复，还耐心解答患者和家属的疑问，给予他们心理上的支持和安慰。杨先生迅速康复出院。

为了表达心中的感激，杨先生及家属特意制作了锦旗，上面写着“罗仁心施妙术，金泉润物暖民心”和“悉心暖护传温情，妮意笃行守安康”，以此赞扬罗金泉主任的精湛医术和杨珊妮护士长及护理团队的暖心护理。

晋江市医院晋南分院普通外科一直秉承“以患者为中心”的服务理念，致力于为患者提供优质、高效的医疗服务。此次收获锦旗，不仅是对罗金泉主任和杨珊妮护士长及护理团队工作的肯定，更是对科室全体医护人员的鼓励和鞭策。未来，他们将不懈努力，不断提升医疗技术和服务水平，为更多患者带来健康和希望。