

# 萌娃解锁纸巾“诞生记”



“原来我们天天用的纸巾是这样的！”“这只纸巾蝴蝶也太好看啦，我要带回家送给妈妈。”近日，一群来自晋江经济报亲子驿站的萌娃在家长的陪伴下走进恒安集团，开启了一场集科普、体验与手工于一体的趣味探秘之旅。孩子们通过参观数字化展厅、聆听品牌故事、动手制作纸巾花蝴蝶，不仅深入了解了恒安的企业文化与发展理念，更在欢声笑语中感受到了创意手工的乐趣。

在恒安工作人员的熱情引导下，亲子家庭来到恒安品牌馆，聆听品牌故事。工作人员用通俗易懂的语言，结合生动的影像资料，向孩子们讲述恒安的创业故事。展厅内的产品展示区更是让孩子们大开眼界。柔软的抽纸、便携的湿巾、亲肤的纸

尿裤……琳琅满目的恒安产品整齐陈列，吸引大家驻足观看。随后，亲子家庭一同走进恒安数字化展厅，见证纸巾的“诞生全程”：原木原料历经粉碎、制浆、净化、干燥、压花等一系列精细工序，在一排排自动化设备的高速运转中，从蓬松木浆到平整纸巾，再到封装成整洁的成品，全程紧张有序，一气呵成。孩子们瞪着好奇的大眼睛，见证着原材料“变身”纸巾的神奇过程，真切感受着现代化生产的高效与便捷，纷纷发出惊叹。

最受孩子们期待的手工制作环节如约而至。在专门的区域，工作人员早已备好五颜六色的水彩笔、纸巾等材料。“小朋友们，我们要用柔软的纸巾做出漂亮的花蝴蝶哦！”随着工作人员的讲解，手工制作正式开始。

孩子们兴奋地拿起彩色水笔，在白色纸巾上描绘出自己喜欢的图案——有的画起彩虹，有的涂上星空，有的勾勒出小花小草，一张张普通的纸巾在孩子们的

笔下变得色彩斑斓。随后，在家长的协助下，孩子们小心翼翼地将涂好色的纸巾折叠、捏合，没一会儿，一只只形态各异、色彩鲜艳的纸巾花蝴蝶渐渐成型。

“妈妈，你看我的蝴蝶翅膀是彩虹色的！”“我要给蝴蝶加上亮晶晶的装饰！”活动现场充满了欢声笑语，孩子们充分发挥想象力和动手能力，沉浸在创作的乐趣中。工作人员不时走到孩子们身边，耐心指导折叠技巧，帮助大家完善作品。当看到自己亲手制作的纸巾花蝴蝶完成时，每个孩子的脸上都洋溢着自豪的笑容，纷纷举起作品向小伙伴们展示。

活动尾声，孩子们拿着心爱的纸巾花蝴蝶一起合影留念。不少孩子意犹未尽地说：“通过这次活动，我们不仅知道了纸巾是怎么来的，还学会了做蝴蝶，太开心啦！”一位家长感慨道：“这次活动让孩子在玩中学、学中乐，既了解了企业文化，又锻炼了动手能力，希望以后能多参加这样的活动。”

# 安海镇苗苗中心幼儿园开展自理能力比赛



本报讯 为了进一步培养大班幼儿的生活自理能力，让幼儿在生活中学会独立，在锻炼中收获自信，近日，晋江市安海镇苗苗中心幼儿园大班段开展了幼儿叠被子自理能力比赛。

当天，小选手们专注的眼神里透着认真劲儿，他们小手翻飞，有的把被子铺平对折、叠成方块；有的认真把书本铅笔装进书包，动作虽稚嫩却有条不紊。瞧着他们认真又努力的模样，老师和小观众们也禁不住呐喊助威，场面异常热闹。

经过激烈比拼后，最终评选出班别一、二、三等奖。在欢快的氛围中，孩子们接过奖状，脸上洋溢着自豪的笑容。

# 东石镇钻石海岸幼儿园开展消防应急演练活动

本报讯 为增强全体师生消防安全意识，提升应急避险能力，近日，晋江市东石镇钻石海岸幼儿园开展消防应急疏散演练。

当天，随着警报声响起，各班教师迅速引导幼儿用湿毛巾捂住口鼻，弯腰低姿，沿指定路线安全、有序撤离至操场，做到了快而不乱。

演练结束后，该园安全主任蔡珍珍老师通过提问互动方式，在轻松的氛围中巩固了“捂口鼻、弯腰走、报警电话”等关键逃生知识。本次演练活动让安全的种子在孩子们心中生根发芽，构筑了幼儿园消防安全“防火墙”。



# 萌娃探秘防震减灾科普馆

“妈妈，原来地震来临前是有前兆的。”近日，一群来自晋江经济报亲子驿站安海实验幼儿园、安海镇苗苗中心幼儿园、金井镇毓英中心幼儿园的萌娃们走进晋江市防震减灾科普馆，开启了一场趣味十足的地震科普之旅。通过聆听专业讲解、参观互动展区、体验模拟场景、实操急救技能，让孩子们在轻松愉悦的氛围中系统地学习地震知识，筑牢安全防护意识。

在晋江市防震减灾科普馆讲解员的带领下，萌娃们来到展厅。讲解员用浅显易懂的语言，结合生动的动画短片，向孩子们科普地震相关知识。

针对孩子们好奇的“地震会发生在哪里”，讲解员重点介绍了环太平洋地震带、欧亚地震带等世界主要地震带，以及我国处于多地震带交汇区域的地理特点，让孩子们直观了解地震发生的空间规律。

那么，如何捕捉地震的“蛛丝马迹”？讲解员介绍，地震发生前会产生地震波，科学家通过地震仪等设备捕捉这些信号，快速确定地震的时间、地点和震级，为预警和避险争取时间。“这些仪器就像地球的‘听诊器’，能听到地下的动静呢！”讲解员的生动描述让孩子们纷纷驻足，认真观察仪器



的工作原理。

“地震前，小动物会变得很反常，老鼠会乱跑，鸡会乱飞，鱼儿会跳出水面。”“还会出现井水变浑浊、地面出现裂缝等现象。”讲解员结合生活场景，向孩子们普及易观察、易识别的地震前兆。随后，讲解员操作地震波演示装置、抗震屋演示设备等，让幼儿直观感受板块移动、地震断层等地理现象，将抽象知识具象化。

最让孩子们兴奋的莫过于倾斜小屋体验环节。走进倾斜的地

面，孩子们小心翼翼地扶着扶手行走，真切感受地震发生时的眩晕感。有的孩子皱着眉头稳住身形，有的忍不住发出“哇”的惊叹，每一步都充满挑战，却越玩越上瘾，不少小朋友体验完一遍，还要体验第二遍。

最后，讲解员为大家带来了心肺复苏(CPR)科普教学。讲解员先通过人体模型演示心肺复苏的操作步骤：判断意识、拨打急救电话、胸外按压、人工呼吸，每一个动作都讲解得细致入微。随后，大家

在讲解员的指导下，认真学习胸外按压的位置和力度，每一个步骤都做得格外认真。“按压的时候要对准胸口中间，用手掌根部用力。”讲解员耐心纠正家长的动作，让他们在实操中掌握基本的急救技能。

活动结束后，不少家长纷纷称赞，开展此次活动很有意义。有家长表示，这样的沉浸式科普比书本知识更有感染力，能帮助孩子们从小树立安全意识，提高自我保护能力。



# 专家医讯

# 上海名医每周五坐诊晋江市中医院

本报讯 11月21日起，上海同济大学附属第十人民医院心血管内科廖懿腾博士，将每周五定期在晋江市中医院坐诊。

廖懿腾博士是医学精英，师承葛均波院士，参与多项国家级项目，主持上海市重要科研计划，以第一作者身份在知名期刊发表多篇高影响力SCI论文。他长期深耕心血管领域，在冠心病、心力衰竭、高血压评估与诊治方面经验丰富，熟练掌握冠状动脉造影等先进技术，累计主刀及参与介入手术超3000台。

坐诊时间为每周五8:00—12:00、14:30—17:30，地点在晋江市中医院门诊部4楼402诊室。

预约方式多样，可电话联系赖医生13636902330(微信同号)或总院预约中心0595-85891234，也可通过晋江市中医院公众号预约。就诊时请携带就诊卡及相关病历资料。沪晋携手，守护您的心血管健康！

# 本周四福建闽山中医肾病专家坐诊晋江市中医院

本报讯 11月20日(星期四)8:30—11:30，福建闽山中医肾病学术流派传承工作室团队、省人民医院王建挺副主任医师，将到晋江市中医院爱国楼门诊部2楼204诊室坐诊。

王建挺副主任医师是福建中医药大学硕士研究生导师，身为第七批全国老中医药专家学术经验继承人、福建闽山中医肾病学术流派第三代学术传承人，他师从多位名家，学术底蕴深厚。曾在北京大学第一医院肾内科进修，主持及参与7项课题，发表19篇论文，副主编2部书籍。

他擅长血尿、蛋白尿、慢性肾炎等多种肾病的中西医结合治疗，以及内科疾病、男性疾病、过敏性疾病的中医诊疗和亚健康状态的中医体质调治。

预约方式有两种，一是拨打0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)电话预约；二是通过晋江市中医院公众号预约。就诊时请携带以往病历、检查报告等资料。机会难得，速约！

# 冬季孩子近视易加深？听听咱厝眼科医生怎么说



林水龙

进入冬季，不少家长带着孩子到眼科门诊复查时，都遇到了这样的困扰。数据显示，冬季儿童近视度数增长速度比夏季快20%~30%，为何寒冷季节孩子的视力更容易“滑坡”？对此，晋江市医院(上海六院福建医院)眼科负责人林水龙解释，冬季气温低、白天时间短，孩子放学后天已黑，周末也更愿意待在室内，户外活动的时间普遍从夏季的3-4小时缩减到1小时以内，甚至不足30分钟，多巴胺分泌减少，眼轴增长速度加快。

其次，冬季孩子户外活动减少，室内近距离用眼时间却大幅增加。一方面，学校课业加上寒假作业，每天写作业时间可达2-3小时。另一方面，电子产品使用时间激增，不少孩子看电视、玩平板、上网课的时间超过4小时。“眼睛长时间盯着近处物体，睫状肌会持续紧张，无法放松，久而久之就会出现痉挛，导致假性近视发展为真性近视，或真性近视度数快速加

深。”林水龙补充，冬季室内空间有限，孩子看电子产品时距离往往更近，进一步加重眼睛负担。

此外，冬季空气干燥，室内暖气或空调会进一步降低空气湿度，导致孩子泪液分泌减少、蒸发加快，出现眼睛干涩、异物感等症状。加上冬季孩子普遍睡眠不足，眼睛得不到充分休息，疲劳感累积，也会导致近视度数加深。

# 冬季孩子近视加快三大因素是“推手”

林水龙解释，冬季气温低、白天时间短，孩子放学后天已黑，周末也更愿意待在室内，户外活动的时间普遍从夏季的3-4小时缩减到1小时以内，甚至不足30分钟，多巴胺分泌减少，眼轴增长速度加快。

其次，冬季孩子户外活动减少，室内近距离用眼时间却大幅增加。一方面，学校课业加上寒假作业，每天写作业时间可达2-3小时。另一方面，电子产品使用时间激增，不少孩子看电视、玩平板、上网课的时间超过4小时。“眼睛长时间盯着近处物体，睫状肌会持续紧张，无法放松，久而久之就会出现痉挛，导致假性近视发展为真性近视，或真性近视度数快速加

# 这样预防有助于稳住孩子视力

调整用眼时间，尽量保证用眼半小时稍作休息。多眨眼，促进泪液分泌，避免暖风直吹眼睛。冬季屋内干燥，注意空气湿度，可用毛巾热敷，改善视疲劳，缓解眼干、眼涩症状，早晚眼部清洁。给眼睛按摩，可以使眼睛放松。具体做法：先将双手互相摩擦，待手掌热用手掌贴眼，反复3次以后，用食指、中指、无名指的指端，轻轻地旋转按摩眼部20秒。

“冬季孩子近视加快是可防可控的，关键在于家长重视并帮助孩子养成良好的用眼习惯。”林水龙提醒，不要等孩子看不清才关注视力，日常做好预防，才能让孩子在冬季也拥有清晰视野。

# 冬日脾胃调养 试试这三道菜品

随着冬季气温持续走低，寒风侵袭、室内外温差悬殊，人体脾胃易受寒湿困扰，出现胃脘冷痛、消化不良、大便溏稀等不适症状。近日，记者采访咱厝国家二级公共营养师Lindy，推荐三道兼具驱寒暖脾、滋补温和特点的冬日养生菜品，为市民提供针对性饮食调养方案，助力大家在寒冷季节守护脾胃健康。

# 推荐一：萝卜羊肉炖山药

冬季脾胃最怕寒邪侵袭，这道“萝卜羊肉炖山药”正是暖脾驱寒的经典之选。Lindy在食材甄选上格外讲究：选用内蒙古锡林郭勒羔羊肉，脂肪含量低且富含蛋白质，能温补气血；搭配山东潍县青萝卜，可解羊肉膻味、助消化，避免温补过度生燥；再加入河南温县铁棍山药，其黏液蛋白能保护胃黏膜，增强脾胃运化能力。

烹饪时采用“先炒后炖”工艺：羊肉切块焯水去血沫，用少许生姜、葱段炆锅，放入羊肉翻炒至表面微黄，加足量热水没过食材，大火煮沸后转小火炖1.5小时，最后加入萝卜块和山药块，继续炖煮40分钟，出锅前加少量盐调味即可。“羊肉性温，能补脾胃、益气血，搭配萝卜的清热气和山药的健脾养胃，三者相辅相成，既暖身又不燥火。”Lindy介绍，经检测，这道菜品含丰富的蛋白质、维生素B12及膳食纤维，连续食用一周可显著改善冬季手脚冰凉、食欲不佳等问题。

# 推荐二：板栗红枣蒸南瓜

针对冬季运动量减少、饮食油腻导致的肠道动力不足，Lindy创新推出“板栗红枣蒸南瓜”这道低脂养生菜。选用云南贝贝南瓜，其富含果胶和β-胡萝卜素，能吸附肠道多余油脂，保护肠黏膜；搭配迁西板栗(提前去壳煮熟)，既能增加甜味，又能补中益气、养血安神，避免冬季气血不足引发的疲劳乏力。

制作过程简单易操作：南瓜洗净去籽，切成块状铺在盘底，放上板栗和去核的红枣，蒸锅上汽后放入，中火蒸25分钟即可。“这道菜品采用纯蒸工艺，最大限度保留食材营养，且热量低、饱腹感强。”Lindy的营养师团队通过200人样本追踪发现，每周食用4

次该菜品，可使冬季便秘发生率降低38%，同时能提升脾胃消化功能。

# 推荐三：银耳百合炖雪梨

冬季气候干燥，加上室内暖气、空调使用频繁，易引发口干舌燥、咽喉不适、胃部燥热等症状，Lindy在传统“银耳百合炖雪梨”基础上加入桂圆，研发出更适合冬季的润燥护胃方。选用四川通江银耳(胶质丰富，需冷水泡发4小时)、兰州甜百合(无苦味，润肺止咳)、安徽砀山雪梨(去皮去核切块，水分充足)，再加入少量桂圆，既能增强温补效果，又能避免雪梨性寒伤脾。

炖煮步骤清晰：将泡发好的银耳撕成小朵，与百合、雪梨一同放入砂锅，加足量清水，大火煮沸后转小火炖50分钟，最后加入桂圆即可。“银耳中的银耳多糖能在消化道形成保护膜，缓解干燥引起的胃部不适；百合润肺、桂圆温补、雪梨润燥，搭配在一起既能滋阴润燥，又不会损伤脾胃阳气。”Lindy解释道，这道甜品尤其适合冬季用嗓过度的教师、主播，以及经常熬夜、胃部燥热的年轻人。某中学教师张女士反馈：“冬季讲课容易口干，每天喝一碗这道甜品，咽喉舒服多了，脾胃也没有负担，比喝凉茶更适合冬天。”