



萌娃齐聚 游乐场 欢乐氛围拉满

“妈妈快看，我像小鸟一样飞起来啦！”“妈妈，太好玩了。”……近日，为丰富小朋友的周末生活，晋江经济报亲子驿站组织亲子家庭走进安海新海丝乐园，让孩子们在缤纷游乐项目中释放天性，共度一段充满欢声笑语的亲子时光。

刚踏入乐园大门，那片超大魔网便成了孩子们的“快乐磁场”。攀爬、纵身一跃，一连串动作行云流水。有的小朋友手脚并用地在网面上匍匐前进，像灵活的小松鼠；有的拉起小伙伴的手在网兜里互相摇晃，玩起“空中摇篮”的游戏；还有些胆大的孩子试着在网绳间跳跃。阳光透过魔网的缝隙洒下，孩子们的脸上洋溢着开心的笑容。“以前带娃去游乐园总担心项目太刺激，这里的魔网既安全又能锻炼体能，看着孩子和小伙伴们互相追逐打闹，我也跟着开心。”



家长李女士靠在围栏边，举着手机记录女儿的身影，她的女儿已经在魔网上“奋战”了近一个小时，额角渗着汗珠却依旧意犹未尽。

不远处的75米彩虹滑道上，尖叫声与欢笑声交织成最热闹的乐章。五彩斑斓的滑道如同一条绚丽的彩带铺展开，身着各色外套的小朋友排着队，眼睛里满是期待。“预备——冲！”随着工作人员的口令，身着粉色外套的小女孩陈雨紧紧抓住滑圈扶手，像一道粉色闪电飞驰而下。“这是我第三次玩了，比第一次勇敢多了！”刚滑到终点的陈雨开心地向她妈妈炫耀。

旋转木马区域则是另一番温馨景象。伴随着轻快的旋律，色彩缤纷的木马缓缓转动，孩子们或挺直腰板，像威风的小骑士；或抱着木马颈轻轻哼唱，眼神里满是憧憬与喜悦。最热闹的当数秋千区，孩子们坐在秋千上，双脚用力蹬地，在家长的助推下越荡越高。“再高一点！再高一点！”清脆的呼喊声此起彼伏，秋千在空中划出一道道优美的弧线，将欢乐洒向每一个角落。此外，园区内的跑卡丁车项目也深受“小男子汉”的喜爱，他们手握方向盘，在专用赛道上小心翼翼地操控着车辆，时而加速时而转弯，认真的小模样引得围观家长阵阵称赞。

活动结束后，现场的小朋友们依旧沉浸在趣味满满的体验里，脸上挂着灿烂的笑容，或是恋恋不舍地抚摸着活动道具，任凭家长怎么呼唤，都忍不住嘟囔着“再玩一会儿”“不想回家”。不少家长表示，特别感谢晋江经济报亲子驿站组织的安海新海丝乐园体验活动！孩子全程玩得不亦乐乎，不仅打卡了各种有趣的游乐项目，还认识了新朋友。这样的亲子活动太有意义了，既增进了亲子感情，又给孩子留下了美好的回忆，必须点赞！

据了解，安海新海丝乐园占地约8000平方米，融合攀、爬、滑等多元功能，带来新奇游玩体验。园内配备75米巨型彩虹滑道、3层“机械迷城”，超大魔网等30余种无动力游乐项目，能在趣味运动中培养孩子的探险精神，助力强身健体与大脑、身体发育。与此同时，安海新海丝乐园特别注重安全性，所有设施均定期检修维护，为家长和孩子们提供舒适的游玩体验。

天冷这样做 暖身又掉秤

一到冬天，不少人就陷入“减重摆烂”循环：寒风一吹就犯懒，健身房的年卡早被束之高阁；火锅、热奶茶、烤红薯轮番上阵，暖了身子却涨了体重。更有人自我安慰“冬天因抗寒，开春再减”，殊不知这种想法只会让减重难度翻倍。国家二级公共营养师Lindy介绍，其实冬日减重不必硬熬，找对方法，既能暖乎乎吃好，又能悄悄掉秤，还能提升基础代谢。

先破误区再来享瘦

Lindy坦言，要想冬日高效减重，首先得打破三个常见误区。

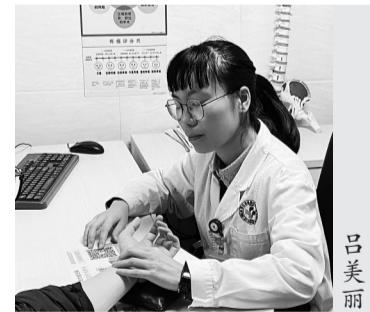
误区一：冬天代谢低，必须少吃才会瘦。真相是人体冬季基础代谢仅比夏季高2%-5%，差距远没想象中大。刻意少吃会让身体启动“节能模式”，反而降低代谢、囤积脂肪，饿到极致还容易引发暴饮暴食。误区二：靠饿肚子快速掉秤，开春再补。冬日饿肚子不仅会导致手脚冰凉、免疫力下降，掉的体重里大多是肌肉而非脂肪，恢复饮食后体重会快速反弹，甚至养成易胖体质。误区三：天冷不用动，等天暖再运动。运动才是提升代谢的核心，哪怕每天15分钟低强度运动，比如室内瑜伽、原地踏步，都能避免脂肪堆积，还能促进血液循环，让身体更抗寒。

找对帮手暖身又掉秤

很多人冬日减重屡屡失败，根源在于盲目跟风试错，而专业营养师能帮你精准避坑，让减重更高效安全。他们会根据你的体质、饮食习惯和运动能力定制个性化方案，比如寒性体质者会重点推荐羊肉、生姜等温热食材，避免因生冷减脂餐导致肠胃不适。

“营养师能帮你识别隐形热量陷阱，比如有人冬天靠‘吃火锅涮青菜’减重，却忽略高油汤底和高脂蘸料的热量超标；同时避免因节食导致的月经紊乱、脱发等健康问题。针对冬日‘想吃暖又怕胖’的矛盾，营养师会搭配‘高热量低负担’组合，比如杂粮粥配炖牛肉，既能满足暖身需求，又能控制总热量，保证蛋白质和膳食纤维摄入充足。”Lindy介绍，更重要的是，营养师会长期跟踪调整方案，比如春节期间教你“聚餐不吃胖技巧”，帮你养成可持续的饮食习惯，而非依赖短期突击减重。这个冬天，别再让“冷”成为偷懒的借口，找专业指导，用科学方法，轻松实现暖身与瘦身在冬日的双赢。

如何告别“冰美人”烦恼 咱厝中医有话说



吕美丽

温补无效？ 原来是脾肾双虚

小苏的困扰并非个例。她不仅畏寒，还常感腰膝酸软、精力不济，尝试多吃羊肉、桂圆等温补食材后，症状仍未缓解。吕美丽通过望闻问切，诊断其为“脾肾阳虚”，而非简单的“寒气重”。

“肾是先天之本，脾是后天之本，小苏的问题出在两者阳气都不足。”吕美丽解释，脾阳虚会致营养吸收差，温补食物吃进去也无法转化为能量；肾阳虚则像炉灶没了柴火，全身得不到温煦。这也是很多人盲目温补却无效的关键原因，调理需脾肾双补，而非“蛮补”。

牢记这三招 唤醒体内阳气

如何判断自己是否属于阳虚体质？吕美丽给出了简单的自测方法：除了畏寒怕冷、手脚冰凉，若还伴有面

探秘 晋江防震减灾科普馆 沉浸式学习防震知识



为增强幼儿防震减灾意识，提高自我保护能力，近日，晋江经济报亲子驿站组织萌娃走进晋江市防震减灾科普馆，开启了第一场生动有趣的防震知识探秘之旅。在专业讲解员的带领下，孩子们通过听讲解、看演示、体验等多种方式，系统学习地震知识，掌握应急避险技能，度过了一段充实而有意义的时光。

“小朋友们，你们知道我们脚下的大地为什么会震动吗？”活动伊始，讲解员以一个有趣的问题引发了孩子们的好奇心。随后，他结合生动的动画短片和图文展板，用通俗易懂的语言向萌娃们讲解地震的形成原理。“地球的外壳就像一块拼图，这些‘拼图’叫作板块，它们一直在慢慢移动，当板块之间发生碰撞、挤压或者滑动时，就会产生地震。”讲解员边说边用手比画板块运动的过程，原本抽象的科学知识瞬间变得鲜活起来，孩子们瞪大了好奇的眼睛，听得格外认真。

“当地震发生时，会导致房屋倒塌、道路损毁，还可能引发山体滑坡、海啸等次生灾害。”讲解员严肃地说道，“所以我们一定要学会保护自己，掌握正确的防震避险方法。”同时，他还向孩子们介绍了地震来临时的一些征兆，“如果看到小动物们表现得很反常，比如老鼠乱跑、鸡飞狗叫，或者发现井水突然变浑浊、水位升降，大家就要提高警惕啦，这可能是地震要来临的信号。”

最让孩子们兴奋的莫过于体验环节。在倾斜小屋前，孩子们排着整齐的队伍，个个跃跃欲试。当走进小屋的瞬间，不少孩子发出了惊讶的叫

声。“哇，好晕啊！”随着身体的倾斜，孩子们真切地感受到了站位不稳、头晕目眩的感觉。“小朋友们不要慌，在这种情况下，我们要尽量扶着身边坚固的物体，慢慢蹲下，保持冷静等待救援。”讲解员在一旁指导孩子们正确的应对姿势，让他们在体验中学会基本的自救方法。

随后，孩子们来到应急救护体验区，学习伤口包扎和心肺复苏技能。讲解员现场演示了如何用纱布、绷带对伤口进行简单包扎，“包扎的时候要注意力度，不能太松也不能太紧，要让受伤的部位得到固定。”萌娃们认真地看着演示，纷纷举起小手想要尝试。在讲解员的耐心指导下，孩子们两两一组，互相扮演“伤员”和“救护员”，有模有样地进行包扎练习。

心肺复苏讲解及演示环节更是将活动推向高潮。讲解员利用人体模型，详细讲解了心肺复苏的操作步骤：判断意识、呼叫求救、胸外按压、人工呼吸。“胸外按压时，要双手交叉放在两乳头连线中点，垂直向下按压，深度为5~6厘米，每分钟按压100~120次。”讲解员一边讲解一边进行规范操作，孩子们看得目不转睛。部分小朋友还在讲解员的指导下进行胸外按压练习，感受急救的要领。

活动结束后，家长纷纷表示，这次活动体验感很好，让大家收获满满。有家长表示，此次参观活动让孩子们在轻松愉快的氛围中学习了防震减灾知识，提高了应急避险和自救互救能力，这种沉浸式的体验教学比课堂讲解更具吸引力和实效性。



晋江市潘径实验幼儿园 开展闽南童谣比赛



本报讯 近日，晋江市潘径实验幼儿园大班段举办了一场精彩的闽南童谣比赛。比赛现场，小选手们精心打扮，自信满满地登上舞台，用清脆稚嫩的嗓音，以闽南语朗诵一首首经典闽南童谣。他们抑扬顿挫的语调、活泼灵动的动作，将闽南童谣里的内容鲜活地展现出来，引得台下掌声连连。

通过此次比赛，小选手们在朗诵闽南童谣的过程中，不仅锻炼了语言表达能力，还深入领略了闽南文化独特的魅力，对家乡文化产生了更强的认同感和自豪感。

陈埭镇龙林中心幼儿园 第五届小小运动会闭幕



本报讯 近日，晋江市陈埭镇龙林中心幼儿园第五届“耕趣运动 快乐成长”运动会在欢呼声中落下帷幕。

运动场上，小运动员展现自信与快乐，收获勇敢与合作。在个人项目中，大班孩子化身“小健将”，在“乌龟运粮”“翻山越岭”“障碍投球”等比赛中，用实力展现风采。中班孩子顽强拼搏、自强不息，在同伴的呐喊声、加油声中顺利完成每一个项目。

小班的宝贝们虽然是第一次参加运动会，但一点儿也不怯场，像极了一群稚嫩却勇敢的小战士。

早教班的亲子家庭，大手牵小手，一起闯过层层关卡。充满挑战的赛道上没有输赢，只有亲子间暖心的陪伴，和小宝贝们探索未知的勇敢。

颁奖环节，孩子们双手接过属于自己的奖牌，脸上绽放出骄傲的笑容。据了解，接下来，该园将会开展形式多样的体育活动，让孩子们在玩乐中成长。

| 健康问答

冬季洗澡后 这些事项要注意

读者：冬天洗澡后容易头晕胸闷，甚至差点晕倒，是什么原因？该注意什么？

晋城市中医院急诊科负责人张转喜：这是浴室高温高湿导致血管扩张、脑部供血不足引起的。首先，洗澡前先开窗通风，水温控制在38℃以下；其次，避免空腹或饱餐后立即洗澡，时长不超过15分钟；此外，洗澡时打开浴室门留缝，保持空气流通；最后，老年人洗澡最好有人陪同，备好防滑垫。若频繁发作，需排查心脑血管疾病。

| 健康话题

快来分享办公室里的 “微养生”

“久坐一天腰快断了”“盯着屏幕眼睛干涩刺痛”“忙到忘了喝水，喉咙干得冒烟”……办公室里这些常见的“小不适”，正悄悄侵蚀着职场人的健康。本报“健康话题”专栏今日发起“办公室微养生”健康小习惯征集活动，邀请职场同人分享日常可践行的健康妙招，共建活力办公新模式。

此次征集聚焦“碎片化、低成本、易坚持”的办公室健康习惯，重点挖掘适合办公场景的实用方法：如久坐后的拉伸技巧（无须起身的桌面拉伸操）、护眼小窍门（20-20-20法则实操经验）、便捷补水妙招（定时提醒或趣味饮水计划）、办公餐搭配技巧（高效营养的午餐选择法则）等。无论是护腰、护眼、护胃的小技巧，还是调节情绪、提升精力的小方法，都欢迎分享。

本次征集将邀请健康管理师对投稿内容进行专业筛选，部分科学实用的优质习惯将整理成专题稿件刊发于本报，入选作者均会署名。同时，我们将从所有投稿者中抽取20名幸运读者，赠送包含护腰靠垫、护眼台灯、便携保温杯在内的“办公室健康大礼包”。“小小习惯，日积月累护健康！”你的一个妙招，可能帮同事远离职场健康困扰！

参与方式：请将你的健康小习惯（注明姓名及联系方式）发送至征集邮箱84552165@qq.com，征集截止日期为2025年12月15日。

