

陈佳怡：匠心守初心 只为做好茶

冬日的午后，中国制茶大师、善利茗茶创始人陈佳怡与几位资深茶友围坐桌前。指尖起落间，沸水缓缓注入盖碗，氤氲水汽里，不同产区的茶样依次被端上品鉴——这场看似寻常的茶聚，实则是她坚守多年的品质甄选环节，只为从万千茶品中淘选出真正的优质好茶。

作为一位与茶“死磕”了一辈子的茶人，陈佳怡始终信奉：“茶是自然的馈赠，也是人心的映照，做茶就要对得起这片山水，对得起喝茶的人。”朴实却坚定的话语，道尽了她与茶相守的初心。

茶乡沃土孕育深厚茶情

“我与茶的缘分，是刻在骨子里的。”谈及与茶的初识，陈佳怡的眼神中满是温情。出生于安溪茶乡的她，自幼便在茶香中长大。“小时候最开心的事，就是跟着大人去茶山采茶。”陈佳怡回忆，七八岁的年纪，她便挎着小竹篮，学着大人的模样采摘一芽一叶，虽然动作笨拙，常累得腰酸背痛，但看着篮中渐渐堆满的茶叶，心中满是成就感。采茶间隙，长辈们会给她讲制茶的故事、教她辨别茶叶的优劣，这些点滴积累，在她心中埋下了对茶的热爱种子。

为了更深入地了解茶，陈佳怡从最基础的采茶工做起，用双脚丈量家乡的每一寸茶地。她坚持记录不同地块茶树的生长习性，细致观



匠人铸就严苛标准

沉浸于茶行业30年的陈佳怡，对制茶有着独到见解。她始终坚守古法制茶理念：“手工制茶虽然耗时耗力，但能最大限度保留茶叶的天然风味。”

手工采摘是她定下的第一道“铁规矩”。陈佳怡要求采茶工严格遵循“一芽一叶”或“一芽二叶”的采摘标准，坚决杜绝“一把抓”的粗放采摘方式。“鲜叶是制茶的基础，只有把好采摘关，才能做出好茶。”为确保标准落地，她常常亲自前往茶山监督采摘过程，遇到不符合要求的鲜叶，总会耐心向采茶工讲解背后的原因。

传统制茶工艺的每一个环节，都考验着制茶人的功力与耐心，其中发酵环节尤为关键。“发酵是形成茶叶独特香气和滋味的关键环节，差一分一毫都不行。”为了让茶叶达到完美的发酵程度，陈佳怡曾在茶坊连续守候整夜，每隔一小时便查看茶叶的温度和湿度，根据茶叶实时变化及时调整环境参数。她坦言，手工制茶讲究“看茶做茶”，需要依据鲜叶品质、天气变化灵活调整工艺，这正是手工制茶的独特魅力所在。

注重传承与创新

在坚守古法的同时，陈佳怡更注重传统工艺的传承与创新。她将数十年的制茶经验凝结为一套严苛的“善利标准”，从茶树种植、鲜叶采摘，到初制、精制的每一道工序，都制定了详细的操作规范和品质标准。“比如烘焙环节，我们明确了不同茶叶的烘焙温度和时间，既保留传统风味，又保证品质稳定。”陈佳怡介绍。

在善利茶叶的生产车间，记者看到，工作人员严格按照“善利标准”操作，从茶青筛选到成品包装，层层把关。如今，善利茶叶已通过ISO9001质量管理体系认证，成为品质可靠的品牌。“传统工艺是根基，标准化是保障，只有将二者结

初心如磐 诚信立企

一直以来，陈佳怡始终坚守初心，笃信“茶的本质是自然与人的对话”，执着守护每杯茶的纯粹。在善利茶叶的所有门店里，每款产品均清晰标注价格，始终坚持明码标价、不二价的经营原则。“不二价不是死板，而是对品质的自信，也是对消费者的尊重。”陈佳怡坦言，她最大的心愿，是让更多人喝到纯粹、优质的好茶。

“做茶跟做人一样要讲诚信。”正是这份对初心与诚信的坚守，让善利茶叶积累了大批忠实客户，品牌影响力持续扩大——目前，品牌已在福建省内布局十余家门店。



中国制茶大师、善利茗茶创始人陈佳怡

东石镇中心幼儿园 承办园长培训结业 展示观摩活动

本报讯 12月15日，晋江市东石镇中心幼儿园成功举办“教育部新时代中小学名师名校长培养计划”园长培训结业展示观摩活动。来自全国各地的幼教专家与名师会聚于此，围绕课程建设与学前教育高质量发展，展开深度交流与研讨。

本次活动以“领航·领航·向未来——教育强国视域下教育家型园长的使命与担当”为主题，通过专题分享、特色活动观摩与园所文化展示等环节，系统呈现了幼儿园在课程建设与教育实践方面的探索成果。晋江市东石镇中心幼儿园园长蔡冬雅作“‘亲家乡’课程的十二年实践探索”专题分享，深入分享课程研发历程、实施成效与实践感悟，全方位展现园所深耕本土文化、赋能幼儿成长的办园特色，为在场同人提供了宝贵的课程建设经验。

观摩环节中，幼教同人深入班级与活动场地，细致观察、认真记录，对园所环境创设、课程体系建构及幼儿活动表现给予高度评价。现场互动频繁，研讨气氛热烈，实现了教育理念的碰撞与实践经验的共享。

蔡冬雅在总结中表示，此次承办国家级培训观摩活动，既是对“亲家乡”课程成果的一次全面展示与检阅，也是一次难得的学习与提升机遇。未来，该幼儿园将以此为契机，进一步深化教学改革，广泛吸纳全国先进的幼教理念与实践经验，持续提升办园内涵与品质，努力为推动学前教育高质量发展贡献力量。



安海镇苗苗中心幼儿园 开展闽南语进课堂系列活动

本报讯 为加强家园协同育人实效，弘扬闽南优秀传统文化，让幼儿感受本土方言的独特韵味，厚植家乡情怀与文化自信，日前，晋江市安海镇苗苗中心幼儿园充分挖掘家长资源，精心开展闽南语进课堂系列活动，以幼儿喜闻乐见的多元形式传递闽南文化魅力，让闽南文脉在幼儿心中落地生根。

本次活动覆盖小、中、大三个年段，活动内容紧扣各年龄段幼儿认知特点，分层设计、循序渐近。小班以语言启蒙为核心，家长助教带领孩子们传唱轻快活泼的闽南童谣、讲述简短生动的闽南小故事，让幼儿在轻松愉悦的氛围中初识闽南语的韵律之美，感受方言的独特趣味；中班在延续语言启蒙的基础上，融合童谣传唱、故事分享、主题谈话及闽南四句教学等多元形式，同步融入闽南肉粽、土笋冻等本土饮食文化元素，让幼儿在语言学习中拓宽文化认知，加深对家乡生活的了解；大班侧重能力提升与文化深化，家长助教结合经典闽南典故，设计情景互动、角色扮演等语言活动，引导幼儿在沉浸式体验中熟练运用闽南语，深度感悟闽南传统文化的深厚底蕴。

此次闽南语特色课堂，以家园共育为纽带搭建起文化传承的桥梁，不仅让孩子们直观领略了闽南语的韵律美与文化内涵，更在潜移默化中增强了幼儿的本土文化认同感与自豪感。未来，该园将持续深耕闽南文化特色教育，不断丰富活动形式、拓展活动内容，让本土文化陪伴幼儿快乐成长，助力闽南文脉代代相传。

专家医讯

本周五有名医到 晋江市中医院坐诊

本报讯 12月19日(星期五)9:00—12:00，全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家、中医内科、血液科医学博士、中西医结合医师卓泽伟，将莅临晋江市中医院爱国楼门诊部四楼402诊室坐诊！

据了解，卓泽伟作为李灿东全国名中医工作室成员，是福建中医药大学附属第三人民医院高层次引进人才，师从全国名中医李灿东教授，身兼多职，在中医领域造诣深厚。他擅长缺铁性贫血、再生障碍性贫血等多种血液疾病，以及胃肠道功能紊乱的中医诊治和健康管理。

预约方式多样便捷：可拨打0595-85674310至中医院爱国楼门诊部预约服务中心电话预约；也可通过晋江市中医院公众号，按“医院首页—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊—内科—中医内科专家—中医内科(福建中医药大学李灿东名中医工作室)”路径预约。

温馨提示：请患者携带以往病历、检查报告、体检报告等资料，以便医师全面了解病情。

健康问答

孕期冬季怕冷易感冒 这样做科学又保暖

读者：孕期冬天怕冷明显，还容易感冒，该怎么保暖又不影响胎儿？

晋江市中医院产科主任张娟：孕期免疫力下降，冬季保暖需科学。首先，穿宽松透气的保暖衣物，优先选纯棉材质；其次，室内温度保持在22℃-24℃，避免暖气过足导致干燥；此外，外出戴口罩、围巾，保护呼吸道和腹部；同时，多吃富含蛋白质和维生素的食物，增强抵抗力；最后，感冒后不擅自用药，轻微症状多喝水、多休息，严重时及时就医。

冬季保暖有妙招



冬季寒风凛冽，气温骤降，保暖成了人们关注的头等大事。在晋江市英林镇中心卫生院，中医科主任洪晓明凭借丰富的经验和专业知识，针对不同人群的特点，制定了一套全面且实用的冬季保暖方案，让我们一起来瞧瞧。

儿童：温暖呵护 做好这些

儿童正处于生长发育阶段，身体各项机能尚未发育完善，抵抗力相对较弱，冬季保暖尤为重要。洪晓明指出，儿童头部散热较快，头部保暖是关键。家长可以为孩子选择柔软舒适、保暖性好的帽子，材质最好选用纯棉或羊毛，既能有效阻挡寒风，又能避免刺激孩子娇嫩的皮肤。

脚部保暖也不容忽视，孩子的脚部脂肪较少，血液循环相对较差，容易受寒。家长要为孩子选择合脚、保暖性好的鞋子和厚实的袜子，鞋子材质应透气吸汗，避免孩子脚部出汗后受寒。此外，孩子腹部保暖也不可掉以轻心，可以给孩子穿上保暖的小肚兜或马甲，防止腹部着凉引起腹痛、腹泻等症状。

老年人：重点防护 安稳过冬

老年人身体机能衰退，新陈代谢减慢，对寒冷的抵抗力较差，冬季保暖需要更加细致。洪晓明建议，老年人除了要注意头部、脚部保暖外，背部和关节部位的保暖也至关重要。背部是人体阳气汇聚之处，背部受寒易引发咳嗽、感冒等疾病。老年人可以穿着保暖性能好的背心，或者在背部贴上暖宝宝。

关节部位如膝关、肩关节等，在冬季容易因受寒而疼痛加重。老年人可以佩戴护膝、护肩等保暖护具，减少关节受寒的机会。同时，老年人在冬季要注意室内温度的调节，保持室内温暖舒适，但也要注意通风换气，避免空气不流通导致呼吸道疾病。

上班族：便捷保暖 活力满满

上班族长时间处于室内外交替的环境中，保暖需要兼顾便捷性和实用性。洪晓明推荐上班族可以选择轻薄保暖的羽绒服或冲锋衣，方便在室内外穿脱。在室内时，如果觉得穿外套过于厚重，可以准备一件薄毛衣或保暖内衣，随时增减衣物。

对于经常需要长时间坐在办公室的上班族来说，脚部保暖容易忽视。可以准备一双保暖的毛绒拖鞋或暖脚宝，让双脚时刻保持温暖。此外，上班族还可以在办公室准备一条保暖的围巾或披肩，在感觉寒冷时披上，既能保暖又能增添一份时尚感。

相关链接—— 小宝的温暖蜕变

在英林镇，有一个叫小宝的5岁男孩，以往每到冬季，总是频繁感冒咳嗽，让家长十分担忧。去年冬天，小宝的家长听了洪晓明的冬季保暖建议后，决定按照建议为小宝做好保暖工作。

他们为小宝挑选了一项柔软的羊毛帽子，每天出门前都会仔细检查小宝的帽子是否戴好。同时，给小宝换上了厚实保暖的鞋子和袜子，还在小宝的衣柜里添置了保暖的小肚兜和马甲。

在饮食方面，家长也按照洪晓明的建议，多给小宝吃一些温热的食物，如羊肉汤、桂圆红枣粥等，增强小宝的抵抗力。经过一个冬天的精心呵护，小宝感冒咳嗽的次数明显减少，身体变得更加健壮，脸上也总是洋溢着灿烂的笑容。小宝的家长感激地说：“多亏了洪主任的保暖建议，让我们的孩子能健康快乐地度过冬天。”



为了丰富小朋友的周末生活，上周末，晋江经济报亲子驿站组织亲子家庭走进安海新海丝乐园。该乐园里滑梯梯的呼啸风声、旋转木马的悠扬旋律、卡丁车的引擎轰鸣与孩子们的清脆笑声交织在一起，成为周末亲子遛娃的首选地之一。

走进安海新海丝乐园，造型各异的滑梯梯区域成为萌娃们的欢乐主场。彩虹色的波浪滑梯、蜿蜒曲折的螺旋滑梯等一字排开，吸引了不少小朋友排队体验。有的小朋友兴奋地爬上滑梯顶端，在家长的指引下坐稳身子，随着一声清脆的“出发啦”，瞬间滑入滑道，脸上洋溢着紧张又兴奋的笑容。

不远处的秋千区同样人气爆棚。卡通造型秋千上坐满了小朋友，随着秋千的高低摆动，孩子们的笑声也随之飘向远方。“妈妈，再推高一点！”5岁的陈晓宇紧紧抓着秋千绳索，兴奋地向妈妈呼喊。妈妈轻轻推动秋千，看着孩子肆意欢笑的模样，脸上满是幸福。

梦幻的旋转木马区域则是萌娃们的童话天地。伴随着轻快的音乐，色彩鲜艳的木马缓缓转动，小朋友稳稳坐在马背上，有的挥舞着小手向家长打招呼，有的则沉浸在童话世界里，眼神中充满了憧憬与喜悦。

相较于温柔的游乐项目，卡丁车区域则充满了速度与激情。专为儿童设计的迷你卡丁车造型可爱，安全防护措施齐全，让小朋友们在安全的环境中体验驾驶乐趣。在工作人员的指导下，小朋友们系好安全带，握紧方向盘，随着指令出发，小小的卡丁车在赛道上平稳行驶，孩子们专注的神情、认真的操作，俨然一副“小司机”的模样。“太刺激啦！我感觉自己像赛车手一样！”体验完卡丁车的小朋友激动地说着，家长们则在赛道旁为孩子们加油鼓劲。

除了核心游乐项目，乐园内的粉色沙滩、蹦蹦云等配套设施也让萌娃们流连忘返。粉色沙滩上，细软的粉色沙子踩上去软绵绵的，小朋友拿着小铲子、小桶堆砌着沙堡，有的还和小伙伴玩起了“沙子寻宝”游戏，专注的模样十分可爱；蹦蹦云上，孩子们尽情跳跃，柔软的材质让家长完全放心，一个个小小的身影在园内设施穿梭，笑声清脆响亮。

据了解，安海新海丝乐园占地广阔，拥有40余项亲子游乐项目，采用一票畅玩、不限时进出的模式，搭配免费停车场等便民设施，成为周边家庭亲子游玩的首选之地。“周末带孩子来这里游玩，不仅能让孩子尽情释放活力，还能增进亲子感情，乐园的项目设置和服务都很贴心。”家长王女士表示。

