

大手牵小手 趣味闯关嗨翻天

为丰富亲子周末时光,近日,晋江经济报亲子驿站组织亲子到晋江吾悦广场开展一场“趣味闯关”活动。活动吸引了几十组亲子踊跃参与,家长与孩子携手闯关,在欢声笑语中度过了一段难忘的幸福时光。

活动现场精心设置了跳绳、颠乒乓球等多个趣味闯关项目,每个项目前都排起了长长的队伍,孩子们的欢呼声、加油声此起彼伏。在跳绳关卡,随着计时开始的口令响起,小朋友们立刻挥动手中的跳绳,双脚轻快跳跃,有的孩子动作娴熟,跳绳在脚下划出一道道流畅的弧线;有的孩子略显生疏,但在家长的鼓励下,也努力坚持着,小脸涨得通红却满是不服输的韧劲。家长们则站在一旁,一边为孩子呐喊助威,一边用手机记录下这活力满满的瞬间。

颠乒乓球关卡同样人气爆棚,这不仅考验小朋友的专注力,更需要手部与眼部的协调配合。只见孩子们稳稳地握着球拍,小心翼翼颠着乒乓球,小小的乒乓球在球拍上上下下跳动,宛如一个个灵动的小精灵。偶尔球掉落到地上,孩子们也不气馁,迅速捡起球重新开始。家长们则耐心地在一旁指导技巧,传授经验,“稳住,眼睛盯着球,手腕轻轻发力!”一名爸爸的叮嘱声,引得周围的家长纷纷点头附和。

本次活动采用闯关盖章的形式,每完成一个项目,小朋友就能在闯关手册上盖上一枚专属印章。孩子们拿着盖满印章的卡片,脸上洋溢着满满的成就感,迫不及待地奔向礼品兑换处。当工作人员将精美的礼品送到孩子手中时,他们的脸上绽放出灿烂的笑容,有的孩子兴奋地向家长展示自己的“战利品”,有的则迫不及待地拆开礼品,与身边的小伙伴分享喜悦。

“平时工作太忙,很少有时间陪孩子参加这样的活动,这次能和孩子一起闯关,一起欢笑,感觉特别有意义。”一位家长在接受采访时说道,“看到孩子这么开心,我也跟着特别快乐,希望以后能多举办这样的亲子活动。”小朋友们也纷纷表示,这次活动不仅玩得开心,还认识了很多新朋友,收获了满满的快乐。

活动结束后,家长纷纷称赞活动办得好。有的家长表示,此次活动不仅为亲子搭建了一个互动交流的平台,让家长与孩子在游戏中增进了感情。



萌娃化身“小交警”

为进一步增强小朋友的交通安全意识,近日,一场别开生面的“萌娃进警营”体验活动在晋江市安海交警中队精彩上演。来自晋江经济报亲子驿站安海片区、东石片区的三十名小朋友走进安海交警中队,沉浸式学习交通安全知识,零距离感受交警的日常工作,在欢声笑语中播下安全出行的种子。

活动伊始,工作人员结合小朋友的认知特点,精心挑选了交通安全视频。现场,小朋友们目不转睛地盯着屏幕,时不时举起小手向工作人员提问,现场互动氛围热烈。“红灯停,绿灯行,黄灯亮了等一等”,简单易懂的交通安全口诀,在小朋友们的口中一遍遍回响,安全出行的理念悄然入心。

随后,在工作人员的带领下,小朋友们有序参观了安海交警中队一楼的工作区域。从办事窗口到指挥调度区,从违法处理岗到事故调解室,交警逐一讲解各个区域的职能分工。“这个窗口是给叔叔阿姨处理交通违法的”“这里的大屏幕能看到马路上的实时情况”“如果发生小的交通事故,可以到这个调解室协商解决”,通俗易懂的讲解让亲子对交警的工作有了清晰的认识。

在酒精测试体验区,一场有趣的“小实验”吸引了所有人的目光。工作人员演示了酒精测试仪的使用方法,并邀请小朋友轮流体验。现场,工作人员拿出蛋黄派分发给小朋友。他们品尝后,依次对着酒精测试仪吹气。当酒精测试仪跳出数值时,大家满是惊讶。工作人员随即科普:蛋黄派等含糖发酵类食品,食用后短时间内会使口腔残留酒精,导致测试仪短暂显示数值,但这并非真正的酒驾。交警还提醒,若驾车时食用此类食品,遇到酒精检测可向交警说明,等待几分钟后,数值便会恢复正常。

与此同时,工作人员还趁机向大家科普:“酒精会让人反应变慢,开车的叔叔阿姨喝酒后绝对不能开车,这不仅是对自己负责,也是对他人的生命安全负责。”通过亲身体验,大家记住了“喝酒不开车,开车不喝酒”的安全准则。

活动的压轴环节,是小朋友们期待已久的乘坐警车体验。当酷炫的警车出现



在眼前时,孩子们兴奋地欢呼起来。在工作人员的指引下,大家依次坐上警车,触摸警灯,观察车内设备,感受着警车的威严与神圣。伴随着警灯闪烁,孩子们的脸上洋溢着自豪与喜悦:“长大以后,我也要当一名交警,守护大家的安全!”萌娃们稚嫩的话语,道出了心中的憧憬。

欢乐的时光总是短暂的,活动在孩子们的欢声笑语中落下帷幕。此次“萌娃进警营”活动,通过“零距离”接触、“沉浸式”体验,让孩子们在趣味互动中学习了交通安全知识,加深了对交警工作的了解。



金井镇毓英中心幼儿园 开展冬至活动



本报讯 在刚刚过去的冬至,金井镇毓英中心幼儿园及金龙园开展“冬至暖,汤圆甜”系列活动,让幼儿初步了解冬至的传统习俗,感受冬日团圆的温馨氛围。

当天,教师与幼儿一同探寻冬至的由来,讲述冬至的故事,通过PPT、绘本故事、视频等多种形式让幼儿更了解更多关于冬至的秘密;利用音乐、绘画手工等丰富多彩的表现形式,让幼儿感受冬至节日的独特韵味。

“吃汤圆”是冬至的传统习俗,“圆”意味着“团圆”“圆满”。小段全体师幼一起搓汤圆、暖心过冬至,幼儿用小手揉搓糯米粉,在团团圆圆的动作中制作汤圆,体验动手劳动的快乐,感受“圆”所蕴含的团圆美好。

一颗颗软糯香甜的汤圆,是冬至文化的传承,更是团圆的象征。幼儿们一同品尝亲手制作的汤圆,在甜蜜的滋味中体会节日的幸福。此次活动,让孩子们在看、听、做、尝中加深了对冬至文化的认知。接下来,该园将持续开展形式多样的民俗文化活动,让优秀传统文化在孩子们心中生根发芽。

陈埭镇龙林中心幼儿园 开展冬至主题系列活动



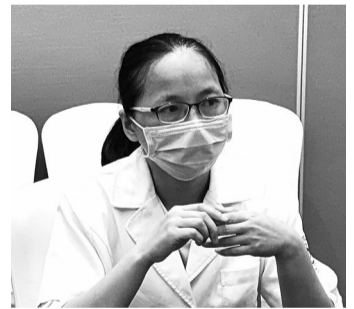
本报讯 为了进一步让孩子们了解冬至的民俗文化和习俗,近日,晋江市陈埭镇龙林中心幼儿园开展冬至主题活动,带领幼儿了解各地冬至的习俗,感受浓浓的节日氛围。

当天,老师通过图片、视频、绘本、调查表等方式向孩子们介绍了冬至的由来、习俗和气候特点。

趣味十足的手指游戏《冬至到》更是点燃了欢乐氛围,小朋友跟着老师的节奏,小手点点、弯弯,在念唱中熟悉冬至美食。“冬至圆,搓汤圆,有红圆,有白圆”,闽南语的童谣带着独特的乡音韵味。小朋友用家乡话录制冬至童谣视频,字正腔圆的念唱中,是对传统文化最质朴的热爱。

另外,孩子们用五彩彩泥揉、捏、搓、压,做出形态各异的“饺子”与创意配色的“汤圆”;拿起画笔,以绚烂色彩勾勒“我家的冬至”,定格家人围坐共享美食的温馨一幕,每幅画都是对团圆最纯真的诠释。此外,还有包饺子、品汤圆等活动,让小朋友过一个充满仪式感的冬至节日。

如何呵护脾胃 咱厝医生有话说



在日常生活中,“胃不舒服”是很多人的常见困扰,慢性胃炎作为脾胃病科高发疾病,因其症状反复、病程迁延,成为影响市民生活质量的重要健康问题。晋江市中医院脾胃病科王施君医生指出,慢性胃炎患病率随年龄增长而升高,且与不良生活习惯密切相关,早期干预和科学调理至关重要。

症状隐匿 诱因多样

“慢性胃炎是胃黏膜长期受多种因素刺激引发的慢性炎症病变,部分患者早期症状不明显,容易被忽视。”王施君医生介绍,多数患者会出现中上腹不适、餐后饱胀、食欲缺乏、反酸、恶心等消化不良症状,疼痛多为隐痛或灼痛,与胃黏膜受损、胃酸刺激密切相关。若病情持续进展,可能引发胃出血、胃溃疡、贫血等并发症,慢性萎缩性胃炎患者还需警惕胃癌的潜在风险。

谈及病因,王医生表示,幽门螺杆菌感染是最主要的诱因,我国约60%-80%的慢性胃炎患者存在此菌感染。此外,长期进食过烫、辛辣、腌制食物,暴饮暴食、空腹饮

酒、滥用药物,以及精神紧张、焦虑等不良生活和心理状态,也会损伤胃黏膜屏障,诱发或加重病情。“冬季气温低,不少人偏爱辛辣温热食物,若腹部保暖不当,寒邪还会直接侵袭胃肠,进一步加重脾胃负担。”

科学预防+中西医调理 守护脾胃健康

在预防方面,王医生给出针对性建议:饮食上遵循“定时定量、细嚼慢咽”的原则,选择小米粥、面条、清蒸鱼等易消化食物,多吃新鲜蔬果补充维生素C,减少过烫、油炸、腌制食物及浓茶、咖啡、烈酒的摄入。生活中要做好腹部保暖,尤其冬季避免受凉;戒烟限酒,睡前3小时尽量禁食;保持心情愉悦,通过运动、冥想等方式缓解压力,减少情绪对胃肠功能的影响。此外,40岁以上人群建议定期进行胃镜检查,做到早发现、早干预。

若确诊慢性胃炎,需遵循“中西医结合、标本兼治”的原则。王医生介绍,首先需通过幽门螺杆菌检测明确病因,阳性患者需采用规范的四联疗法根除病菌;同时根据症状选用抑酸药、胃黏膜保护剂、促动力药等对症治疗。中医调理方面,会结合患者体质辨证施治,如脾胃虚弱者可选用香砂六君子汤加减,胃中积热者可用泻心汤清热止血,还可配合艾灸、穴位贴敷、耳穴压豆等外治法调和脾胃功能。

王医生最后强调,慢性胃炎的调理遵循“三分药,七分养”的原则,患者在规范治疗的同时,务必养成良好的饮食和生活习惯,若出现持续上腹不适、黑便、体重骤降等症状,切勿拖延,应及时到脾胃病科就诊检查。对于康复期患者,可适当食用山药茯苓小米粥等食疗方,配合按揉足三里穴,增强脾胃运化功能,降低复发风险。

冬日这样吃 暖胃又营养

寒冷的冬日里,一碗热气腾腾的养生粥不仅能驱散寒气,更能为身体注入温暖与活力。近日,本报记者专访国家二级公共营养师Lindy。她结合冬季人体代谢特点与营养需求,精心推荐三款兼具暖身、健脾、养颜功效的养生粥品,助您轻松应对季节挑战。

推荐一: 红枣桂圆糯米粥

“冬季,女性易手脚冰凉、面色苍白,根源在于气血不足。”Lindy指出,红枣桂圆糯米粥堪称天然“暖胃剂”。红枣富含铁元素与维生素C,能促进血红蛋白合成;桂圆肉性温,可补益心脾、养血安神;糯米则提供易吸收的碳水化合物,为身体快速供能。

制作贴士:将10颗红枣去核、15克桂圆肉与100克糯米同煮,待米粒软烂后转小火焖10分钟。Lindy特别提醒:“可加入少量姜丝,既能去腥增香,又能强化驱寒效果。”此粥适合晨起空腹食用,尤其推荐给体寒、经期不适的女性。

推荐二: 山药排骨小米粥

冬季饮食厚重,脾胃负担加重,Lindy推荐山药排骨小米粥作

为“肠道清道夫”。山药富含黏蛋白与膳食纤维,能修复胃黏膜、促进消化;小米中的B族维生素可缓解压力性食欲不振;排骨提供优质蛋白,增强免疫力。

科学搭配:选用猪小排200克焯水后与50克小米、150克山药段同炖。山药建议选择口感绵软的铁棍山药。Lindy强调:“粥成后撒入少许枸杞,既能点缀色泽,又能补充抗氧化物质。”此款粥适合晚餐食用,尤其适合肠胃虚弱、术后恢复人群。

推荐三: 南瓜藜麦鸡肉粥

针对冬季需要增强抵抗力、控制体重的人群,Lindy特别设计了南瓜藜麦鸡肉粥。南瓜富含β-胡萝卜素与膳食纤维,能提升免疫力、促进肠道蠕动;藜麦作为全谷物,含有完整的九种



必需氨基酸,蛋白质含量堪比肉类;鸡胸肉则提供优质蛋白且脂肪含量极低,适合健身爱好者与中老年人。

科学搭配:将100克南瓜切丁、50克藜麦提前浸泡2小时,与50克鸡胸肉末同煮。Lindy建议:“鸡肉可先用料酒、白胡椒粉腌制去腥,粥快熟时再加入,保持肉质鲜嫩。”此粥可作为午餐主食,搭配绿叶蔬菜食用,营养均衡且饱腹感强。

营养师特别提醒:煮粥时建议使用砂锅或电饭煲,保留更多营养素;糖尿病患者可将糯米替换为燕麦米,控制血糖波动;服用中药期间需避免绿豆粥,以防影响药效。

健康问答

冬季偏头痛频发 可这样防护

读者:冬天老犯偏头痛,一吹风或受凉就发作,针灸能缓解吗?日常怎么护?

晋江市中医院康复针灸科负责人陈国旺:冬季寒邪易侵袭头部经络,诱发偏头痛,针灸可疏通经络、驱寒止痛。首先,外出戴帽子,避免头部受凉;其次,减少熬夜、精神紧张,避免诱发因素;此外,用川芎、白芷煮水代茶饮,理气止痛;最后,疼痛时按压太阳穴、风池穴,缓解不适。频繁发作建议到针灸科系统治疗。

征集健康话题

关节健康守护指南

本报讯 膝肩髌踝等关节损伤是中老年人及运动爱好者的常见困扰,关节疼痛、活动受限严重影响生活质量。你是否曾因运动不当导致关节损伤?面对关节退变,日常该如何科学养护才能延缓老化?关节微创手术后该如何进行康复训练?对于不同年龄段的人群,适合的关节养护运动有哪些?如果你有相关的健康疑问、养护经验或康复难题,欢迎积极分享,我们将邀请相关专家针对大家关注的问题,给出专业的诊疗与养护建议。

参与方式:投稿至邮箱(84552165@qq.com)。