

# 萌娃变身“小小银行家”解锁金融知识

为培养幼儿的财商意识,帮助孩子们树立正确的金钱观,近日,中国民生银行陈埭支行携手晋江经济报亲子驿站开展了一场趣味十足的“小小银行家”主题体验活动。数十名萌娃化身金融小达人,走进中国民生银行陈埭支行沉浸式探索金融奥秘,在讲解、参观、问答等游戏中,度过了一段欢乐又有收获的时光。

活动伊始,中国民生银行陈埭支行工作人员化身专属讲师,为萌娃们带来了一堂通俗易懂的金融科普小课堂。考虑到孩子们的认知特点,工作人员摒弃晦涩的金融术语,用生动的语言、趣味的比喻,从“钱是什么”“钱从哪里来”讲起,慢慢延伸到如何正确使用零花钱、怎样养成储蓄好习惯等基础金融知识。课堂上,孩子们听得津津有味,一双双眼睛里满是好奇,时不时举手提问,现场互动氛围十分热烈,为后续的沉浸式体验打下了坚实基础。

理论知识学完后,萌娃们开启了银行探秘之旅,在工作人员的带领下有序参观银行各功能区域,近距离了解银行硬件设备的用途。在营业大厅,孩子们认识了智能叫号机,知道了办理业务要先取号排队;走到柜台前,工作人员讲解了柜台办理存取款、开卡等核心业务的流程,还展示了柜员的操作设备。最让孩子们感兴趣的当数ATM自助取款机,工作人员一边演示插卡、输入密码、取款、退卡的完整流程,一边着重强调安全使用注意事项,提醒孩子们密码要保密、不随意给陌生人转账,萌娃们围在一旁认真观察,还忍不住伸手模拟操作,好奇心满满。

参观环节结束后,最受期待的角色扮演环节正式上线。孩子们分组变身“小小银行工作人员”和“客户”,沉浸式体验银行日常工作。小柜员端坐在柜台前,有模有样地询问“客户”办理的业务;小客户则拿着提前准备的模拟钱币,有序办理存取款业务,礼貌地与“柜员”沟通。整个过程中,孩子们不仅熟悉了银行办理业务的基本流程,更学会了礼貌沟通、认真负责的处事态度,在角色扮演中提升了动手能力和社交能力,现场欢声笑语不断。

为巩固小朋友学到的金融知识,活动现场还设置了有奖互动问答环节。工作人员围绕科普课堂和参观过程中的知识点,提出一系列简单有趣的问题,“ATM机可以用来做什么”“收到零花钱应该怎么做”,问题刚抛出,萌娃们就跃跃举手,积极抢答,回答正确的小朋友还收获了精美小礼品,既调动了孩子们的积极性。



性,又让金融知识入脑入心。

学习知识之余,趣味游戏环节为活动画上了圆满句号。民生银行工作人员精心准备了投壶、套圈两项经典趣味游戏,孩子们排着整齐的队伍,轮流参与挑战。投壶区里,萌娃们凝神静气、抬手投箭;套圈区里,大家瞄准目标、果断出手,成功欢呼雀跃,失利时也不气馁,现场洋溢着童真与欢乐。游戏不仅放松了孩子们的心情,更增进了小伙伴之间的友谊,让这场金融体验之旅变得更加丰富多彩。

此次“小小银行家”活动,以寓教于乐的方式将金融知识融入趣味体验中,既让小朋友近距离了解

银行的工作日常,掌握基础金融知识,也培养了他们的财商意识和正确消费观。家长们纷纷表示,这样的活动非常有意义,孩子们在玩中学,学中乐,收获满满。未来,中国民生银行陈埭支行将持续开展此类公益活动,履行金融机构的社会责任,为少年儿童的健康成长保驾护航。

## 争做消防安全小卫士



## 寒意渐浓 别忽视脑血管健康

近来,晋江气温持续走低,昼夜温差显著加大,脑血管疾病也进入高发期。为帮助市民科学防范,记者专访了晋江市医院(上海六院福建医院)神经内科负责人林智强,他结合临床案例给出了针对性的健康指导。

### “低温+节日”因素叠加 容易诱发脑血管疾病

林智强分析,冬季是脑血管疾病高发期,是低温与节日因素共同作用的结果。低温会刺激交感神经兴奋,导致血管收缩、血压飙升,中老年人血管弹性差,易引发血管破裂或血栓形成;同时,冬季人们户外活动减少,血液循环减慢,加上室内空气不流通,血氧浓度降低,会进一步加剧血液粘稠度。

此外,临近年底,亲友聚会增多,高油、高盐、高糖食物摄入增加,部分人还会因熬夜娱乐、情绪激动打破作息规律,这些都是脑血管疾病发作埋下隐患。“有高血压、糖尿病、高血脂等基础病的人群,更要警惕这种叠加风险。”林智强表示。

### 科学防护+快速识别 守护脑血管健康

针对脑血管疾病防控,林智强给出两大核心建议。在日常防护上,要做好头部、颈部保暖,选择上午10点后、下午3点前等温暖时段外出;高血压患者需早晚监测血压,严格遵医嘱规律用药,切勿擅自停药减量;饮食上减少高脂高盐食物,每日饮水1500~2000毫升,降低血液粘稠度;同时坚持散步、太极拳等低强度运动,避免剧烈运动。

在应急识别上,要牢记“中风120”原则:“1”看面部是否对称、嘴巴歪斜;“2”查两只胳膊是否单侧无力、无法抬起;“0”聆听说话是否口齿不清。“一旦出现任一症状,应立即拨打120,记录发病时间,送往有卒中急救绿色通道的医院。”林智强表示,晋江市医院卒中中心已建立完善的急救流程,可确保患者入院后在最短时间内开展溶栓、取栓治疗。

林智强最后提醒,脑血管疾病防治关键在“早”,市民尤其是中老年人,冬季要格外关注身体信号,科学做好健康管理,才能平稳度过高发期。



林智强

## 狂欢后 如何科学调整状态? 咱厝医生教你几招

当下,有不少人陷入这样的困扰:失眠多梦、精神萎靡、食欲不振、腰酸背痛……如何快速从松弛的状态切换回规律的工作生活模式?记者专访了晋江市陈埭中心卫生院副院长、骨科医师曾启清,为大家带来科学“回血”指南,助你轻松调整生物钟、缓解疲劳。

### 精准调整生物钟 告别“昼夜颠倒”

熬夜、凌晨入睡成为常态,这会直接打乱人体的生物钟,导致后续出现睡眠紊乱、日间困倦等问题。曾启清表示,生物钟的调整需循序渐进,不可急于求成。首先,要逐步恢复规律作息,每天固定上床和起床时间,即使前一天晚睡不足,也不宜在白天过度补觉,补觉时间建议控制在20-30分钟内,且不晚于下午3点,避免影响夜间睡眠。其次,要营造良好的睡眠环境,睡前1小时远离手机、电脑等电子设备,电子屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素分泌,加剧失眠;可以尝试用热水泡脚、听舒缓的音乐、阅读纸质书籍等方式放松身心,帮助快速入睡。此外,晨间适当进行轻度运动,如散步、拉伸、慢跑等,让身体接触自然光,有助于激活新陈代谢,让生物钟更快回归正轨。

对于已经出现严重失眠的人群,曾启清提醒,切勿盲目服用安眠药,若失眠症状持续3天以上,可前往陈埭中心卫生院就诊,他每周五上午的门诊将为患者提供专业的诊疗建议,通过科学的方式改善睡眠质量。



### 饮食+作息双管齐下 高效缓解疲劳

除了生物钟紊乱,有的人暴饮暴食,作息不规律也会让身体积累大量疲劳,出现乏力、腰酸等不适。曾启清从饮食和作息细节两方面给出了具体建议。饮食上,要告别高油、高糖、高脂饮食,回归清淡均衡的饮食结构。多摄入富含维生素B族、维生素C、优质蛋白质的食物,如新鲜蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶、瘦肉等,这些营养物质能为身体补充能量,修复受损的身体机能;同时,要保证充足的饮水量,每天喝够1500~2000毫升温水,促进新陈代谢,帮助排出体内代谢废物,缓解身体疲劳。此外,可适当饮用温茶、热汤,避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮品,尤其是下午和晚上,防止加重身体

负担。

作息细节上,要避免过度劳累,刚回归工作时可适当减少工作量,给身体一个适应的过程。工作间隙要及时休息,遵循“20-20-20”原则,即每工作20分钟,抬头看20英尺(约6米)外的物体20秒,缓解眼部疲劳;同时,每隔1小时起身活动5-10分钟,做一些腰部、颈部拉伸运动,预防久坐带来的腰酸背痛。对于出现腰酸背痛等不适的人群,曾启清表示,可通过局部热敷、轻柔按摩等方式缓解,若疼痛持续不缓解,建议及时到院就诊,避免小问题拖延成慢性损伤。

最后,曾启清强调,科学“回血”的核心是“循序渐进、劳逸结合”,避免采用极端方式强制调整。如果身体出现持续不适,及时寻求专业医生的帮助才是最安全的选择。

## 晋江市安海实验幼儿园 开展第十八届亲子运动会

本报讯 12月29日至30日,晋江市安海实验幼儿园教育集团以“大手牵小手,运动乐无限”为主题,举办第十八届亲子运动会。该园952组亲子与全体教职工在欢声笑语中度过了一段充满爱与活力的亲子时光。

12月29日上午9:30,亲子运动会开幕式在安平桥公园正式拉开帷幕。伴随着欢快的音乐,各年龄段亲子以班级为单位,身着整齐服装,手持班牌有序排列,萌娃们与家长并肩而立,齐声喊出嘹亮口号,展现出蓬勃朝气。

开幕式上,总园大班幼儿创意舞蹈《真会玩儿》点燃现场,副园长陈玫致辞寄语亲子享受运动、收获快乐,家长代表点赞活动对家校社协同育人的推动作用,幼儿运动员代表宣誓遵守规则。园长颜秀贵宣布开幕后,全体亲子开展律动热身,为徒步做准备。

亲子徒步分两场举行,铸英园区12月29日10:00出发,总园区30日9:00启程。亲子们沿安平桥公园六大打卡点并肩前行,在美景中默契完成任务,集齐贴纸兑换礼品,温馨瞬间被定格。

12月29日下午,养正中学奎光校区迎来运动会主场活动。各年龄段特色游戏同步开展:大班“捕鱼达人”、中班“铃儿响叮当”、小班“小袋鼠跳圈圈”,亲子默契配合、欢乐互动。集体游戏掀起高潮,彩虹溜溜布、充气棒搭建多样趣味场景,“超人起飞”“壁虎漫步”等游戏中,欢呼声此起彼伏。亲子们在协作中增进默契,在拼搏中收获成长,整场活动充满欢声笑语。

此次亲子运动会将体育锻炼与亲子陪伴、家园共育深度融合,不仅锻炼了幼儿的体质与协作能力,更拉近了家园距离。未来,晋江市安海实验幼儿园教育集团将继续搭建多元互动平台,让孩子们在爱与陪伴中健康快乐成长,让家园社协同育人之花绽放更绚丽的光彩!



## 晋江市陈埭镇溪边幼儿园: 幼儿运动会火热举行

本报讯 近日,晋江市陈埭镇溪边幼儿园开展第21届幼儿运动会开幕式暨幼儿早操比赛。当天,全体师幼与家长委员齐聚操场,共同迎接这场充满活力与童趣的运动盛会。

现场,激昂的音乐声中,护旗队方阵率先登场,多位旗手步伐整齐、满怀热情,鲜艳的五星红旗彰显孩子们阳光向上的精神风貌。随后,10个班级的运动员方阵依次入场,孩子们排着整齐的队伍,昂首挺胸、口号响亮,尽显蓬勃活力。

护旗队员成员们以整齐如一的步伐、朝气蓬勃的臉庞,展现出奋发向上的雄心与意气风发的模样,为现场观众带来了精彩绝伦的表演,赢得阵阵掌声。

轻快的节奏回荡校园,全园师幼起身参与带动跳。老师们活力领舞,小朋友们紧跟节拍认真舞动,一个个笑容灿烂。清脆的笑声、整齐的脚步声与欢快的音乐交织,赛场化作欢乐海洋,既快速点燃氛围、凝聚向心力,也为小选手们注入勇气与力量。

带动跳结束后,各段早操会演精彩上演。大班篮球操活力迸发,篮球在手中灵活跳跃;中班闽南特色早操独具韵味,举手投足皆是闽南娃的俏皮;小班“海底小纵队”早操童趣满满,稚嫩舞姿展现天真烂漫。

### 专家医讯

## 本周日 国家级名老中医药专家坐诊晋江市中医院

本报讯 2026年1月4日(星期日),国家级名老中医药专家黄俊山主任将莅临晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊,欢迎有需求的市民预约就诊。

坐诊信息:坐诊时间为8:00~12:00、14:30~16:00;出诊诊室位于爱国楼门诊部二楼201诊室。黄俊山,医学博士、教授、主任医师,全国名老中医药专家传承工作室负责人,国家中医心理学学科带头人,擅长失眠、抑郁、头痛、月经不调、高血压、肿瘤等内分泌、男、妇、皮肤科中医疑难杂症及养生调理。

预约方式:电话预约:0595-85674310(爱国楼门诊部预约服务中心);公众号预约:晋江市中医院公众号→医院首页→门诊预约→爱国楼门诊部→睡眠门诊→睡眠、中医内科(黄俊山福建省名中医工作室)。

## 健康话题征集令 心血管健康预警与科学管理

冠心病、心力衰竭、高血压等心血管疾病已成为威胁大众健康的“头号杀手”,早期预防与科学管理至关重要。你是否存在血压控制不佳、胸闷气短等情况?在心血管疾病的日常管理中,你是否对用药规范、饮食禁忌、运动强度等存在困惑?如何通过生活方式干预降低心血管疾病风险?对于冠脉介入治疗后的康复,你有哪些疑问?欢迎分享你的经历与困惑,我们将在收集整理后,由咱厝相关医务人员为你提供专业的健康指导。参与方式:投稿至邮箱(84552165@qq.com)。