

小银行家来啦 萌娃解锁理财知识

安海镇苗苗中心幼儿园 开展第八届童玩节



本报讯 近日,晋江市安海镇苗苗中心幼儿园两个园区分别开展第八届童玩节暨亲子运动会,各年龄段幼儿与家长携手赴约,在操场上共享运动乐趣,共度美好时光。

该园桥头园小班的萌娃们和家长并肩挑战亲子童玩乐翻天,亲子童玩大闯关,同心抬轿接力赛更是氛围感拉满,亲子间默契十足,欢声笑语不断;中班段开展抛球授福,骑大马唱大戏等游戏,萌娃和家长玩得不亦乐乎,“大手小手”圈住爱”团体赛温情满满,在协作中拉近了亲子距离;大班则是开展跳绳套圈、亲子跳房子、翻滚大作战等活动,既锻炼了小朋友的体能,更考验着亲子间的协作力。

该园金沙城分园小班段的亲子赛场童趣飞扬,携手过河、勇闯稻草两大闯关赛趣味十足,萌娃家长默契闯关,占四角团体赛更是热闹非凡,欢声笑语洋溢全场;而中班段亲子赛赛欢乐开跑,有亲子“足”力撒尾赛,亲子“跨”跃袋鼠赛等,萌娃和家长并肩闯关、笑声不断;大班段亲子赛温情启幕,抬花轿、滚铁环这些经典传统童玩,瞬间唤醒大家的美好回忆,亲子携手接力赛节奏紧凑,热血十足,直接将活动欢乐氛围推向顶点。

此次亲子运动会,既锻炼了幼儿体魄,又增进了亲子感情。接下来,该园将会开展丰富多彩的活动,让小朋友在玩中学。

陈埭镇阿梅中心幼儿园 开展亲子早教活动

本报讯 为促进亲子互动交流,助力幼儿早期全面发展,近日,晋江市陈埭镇阿梅中心幼儿园开展了0-3岁亲子早教活动。活动以丰富多元的环节设计为核心,为家长与宝宝们打造了一场兼具趣味体验与教育意义的早教盛宴。

活动伊始,“静心走线”环节开启,宝宝们在家长引导下跟随音乐沿小脚丫标识行进,培养优雅举止与肢体协调性;随后“哈罗我我我”环节,通过传递小皮球鼓励宝宝大胆自我介绍,感受集体温暖;“宝贝聪明屋”中,串项链活动锻炼宝宝手部小肌肉与耐力,提升颜色认知及排序能力;音乐时间《雨滴变变变》助力宝宝培养节奏感、感受音乐乐趣;中场休息后,美劳环节“美味的甜甜圈”让宝宝自主选择彩色材料装饰作品,发挥想象力;最后“身体动一动——运蛋”游戏提升宝宝走、跑、跳等运动能力。各环节紧密衔接,兼具趣味性与教育性。

此次亲子早教活动,不仅为宝宝们搭建了多元探索、快乐成长的学习平台,也为家长们提供了科学育儿的实践互动场景。接下来,该园将继续开展此类优质活动,进一步增进社区亲子交流,助力幼儿全面健康发展,让早教服务更有温度、更具实效。

厝边医讯

夫妻同遭腰椎困扰 中医妙手解忧送锦旗



本报讯 近日,一面锦旗送到了晋江市英林镇中心卫生院中医骨伤科洪晓明主任团队手中。患者钟女士的爱人钟先生专程登门致谢,再三强调:“特别感谢洪主任解决了我们的大麻烦,爱人特意叮嘱务必把锦旗送到您手上!”

据悉,51岁的钟女士此前受严重腰椎间盘突出困扰,10分钟路程便疼痛难忍,夜间彻夜难眠,生活质量严重下降。四处求医无果后,夫妻二人经亲友介绍,慕名来到英林镇中心卫生院中医骨伤科就诊。

洪晓明接诊后,通过详细问诊、查体及相关检查,为钟女士制定个性化中医诊疗方案,采用针灸、推拿、中药调理等特色疗法疏通经络,缓解疼痛。经过半个月系统治疗,钟女士下肢疼痛、麻木症状完全消失,现已能轻松跑步,重拾正常生活。

值得一提的是,钟先生自身也长期受腰椎间盘突出折磨,见妻子疗效显著,他也选择在此接受治疗,经洪晓明团队精心诊疗,症状同样得到有效改善。夫妻二人特意定制锦旗致谢。

一面锦旗,两份信赖,既是医患深情的见证,也是对英林镇中心卫生院中医骨伤科诊疗技术与服务质量的肯定。英林镇中心卫生院中医骨伤科将持续弘扬中医药文化,以精湛医技为群众健康保驾护航。

健康问答

如何预防冬季老人摔倒骨折

读者: 冬天路面结冰,老人容易摔倒骨折,该怎么预防? 摔倒后怎么处理?

晋江市中医院骨科副主任医师朱震宇: 预防方面,首先,要穿防滑鞋,裤脚不拖地;其次,外出有人搀扶,避开结冰路面;此外,家中地面保持干燥,卫生间装扶手。摔倒后处理方面,首先,不要立即起身,先感受是否有剧烈疼痛、肢体畸形;其次,若疑似骨折,用衣物、木板固定患处,拨打120;最后,轻微擦伤需消毒处理,观察是否有肿胀,必要时就医拍片。



中国民生银行泉州晋江状元里社区支行携手晋江经济报晋江驿站开展“小小银行家”活动,亲子家庭欢聚一堂,在趣味互动与沉浸式体验中,开启一场别开生面的金融启蒙之旅。活动亮点纷呈,从趣味投壶到金融小课堂再到实操教学等,让萌娃们在玩中学、学中悟,收获满满。

活动当天,家长们带着萌娃有序签到,每个小朋友脸上满是期待与好奇,一个个精神抖擞,对即将开启的“小小银行家体验之旅”充满向往。签到结束后,趣味投壶游戏率先拉开帷幕,现场瞬间变成欢乐的海洋。工作人员提前布置好投壶道具,讲解简单规则后,萌娃们摩拳擦掌、跃跃欲试,家长们则在一旁加油助威。有的萌娃稳稳瞄准、轻轻一抛,一气呵成;有的小朋友反复尝试,不断调整姿势,最终成功投中,现场欢呼声、掌声此起彼伏。这场传统趣味游戏不仅拉近了亲子距离,更让孩子们在轻松氛围中放松心情,为后续的金融知识学习做好铺垫。

游戏过后,干货满满的金融知识小课堂正式开讲。为贴合小朋友的认知特点,银行工作人员化身“专属讲师”,用生动形象的语言、趣味十足的动画,将抽象的金融知识转化为通俗易懂的内容。课堂上,工作人员围绕“钱从哪里来”“人民币的演变”等基础知识展开讲解,让萌娃了解了货币的起源与发展,树立正确的金钱观。随后,课程聚焦人民币防伪与点钞技巧两大实用内容,掀起现场学习热潮。在人民币防伪环节,工作人员拿出不同面额的人民币实物,手把手教孩子们识别票面防伪标识,讲解面额数字变色、水印等核心防伪特征,萌娃们凑近观察,认真聆听。

点钞技巧的讲解环节更是深受小朋友喜爱。工作人员现场演示专业点钞手法,指尖翻飞间,钞票整齐划过,娴熟的技巧引得萌娃们阵阵惊叹。随后,工作人员为每个孩子分发练功券,耐心讲解简单的点钞方法,从握钞姿势到清点节奏,一步步细致指导。萌娃学得有模有样,小手握着练功券反复练习,家长纷纷用手机记录这一可爱瞬间。不少小朋友表示,原来点钞有这么小技巧,以后自己也要做个“理财小能手”。

活动最后,迎来“财富讲堂·民生亲子同行卡”专属讲解环节。工作人员针对民生亲子同行卡的专属权益、办理流程、使用方法等内容进行详细介绍,该卡贴合亲子家庭需求,不仅具备基础金融功能,更有多重亲子专属福利,为家庭财富管理提供便捷助力。同时,讲师还结合亲子消费场景,为家长们普及科学的家庭理财小知识,引导家长们从小培养孩子的财富规划意识,助力孩子树立理性消费、合理储蓄的观念。家长们认真聆听、积极咨询,对亲子同行卡的实用权益给予认可。

此次“小小银行家”亲子活动,以寓教于乐的形式搭建起金融知识普及的桥梁,既让萌娃近距离接触金融、了解金融,解锁了人民币防伪、点钞等实用技能,也增进了亲子间的互动与默契。下一步,中国民生银行股份有限公司泉州晋江状元里社区支行将持续践行社会责任,推出更多贴合不同年龄段群体需求的金融科普活动,把专业金融知识送到市民身边,用暖心服务传递金融温度,助力提升全民金融素养。

走进老君和香文化馆,绿植相映成趣,木质陈设温润雅致,清雅香气萦绕周身,瞬间涤荡尘世浮躁。作为深耕制香领域的老牌企业,这里完整保留传统制香全流程核心技艺,从香料精挑细选,到手工研磨、精准配比,再到香泥塑形、自然阴干,每一道工序都恪守工匠精神。

香道体验区是核心亮点,专业讲解员为参观者梳理香道文化千年脉络,串联起传统文化传承密码,解锁融入日常

的生活美学。线香制作体验中,参与者亲手调和香粉与楠木粘粉,揉制香泥、挤压成型、切割晾晒,在一揉一压间沉浸式感受香文化的独特魅力。

香牌DIY体验更添互动乐趣与专属感,取融合中草药与天然香材的香泥,在“福”“安”字样、花鸟纹样等吉祥模具中按压,经修整、穿孔、阴干等工序,一枚枚专属香牌便新鲜出炉。这些香牌兼具观赏与实用价值,可随身佩戴,也可悬室留香,是承载心意的文化信物,这里也成为亲子打卡、研学团建的优选之地。

没想到老字号里藏着这么雅致的天地,亲手做香牌的过程特别治愈。”泉州游客林女士感慨,在这里既习得制香技艺,更读懂传统香道的底蕴。如今,老君和香文化馆以香为媒,创新“非遗+

体验”模式,让“晋江老字号”跳出商业标签,成为文化传承的实践载体。据老君和香文化馆主理人、香道师何春城介绍,公司深耕制香数十载,传承核心制香技艺,融合中草药与天然香材创新研发,打造这处可触可感的香道文化体验空间。

同时,部分人群需谨慎或避免艾灸。孕妇腹部及腰部禁用;高热、感染急性期、皮肤有破损或过敏者不宜灸;严重心脏病、糖尿病末梢循环障碍患者需专业评估后再进行。艾灸后护理也至关重要,需避免吹风受凉,24小时内不洗冷水澡,饮食宜清淡温和,忌食生冷、辛辣及海鲜等发物,多喝温水助力阳气运化。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

冬季减肥 牢记这几招

随着气温骤降,冬日进补,居家“蛰伏”成为不少人的生活常态,“冬膘”也悄然找上门,冬季减肥话题再度成为大家关注的焦点。冬季减肥该如何科学开展,才能既甩掉赘肉,又兼顾冬日御寒与身体健康? 泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属医院副主任医师陈宜阳提醒,减肥切勿盲目跟风,需循序渐进,兼顾营养均衡、科学运动与作息调节,才能实现健康减肥。

注重饮食调整

冬季之所以容易发胖,兼具生理因素与生活习惯影响。陈宜阳表示,冬季人体为抵御低温,基础代谢会出现小幅提升,但多数人因天气寒冷减少户外活动,日常热量消耗大幅降低;加之冬至进补、年末聚餐密集,火锅、烤肉、炖菜等高热量、高脂肪食物摄入增多,热量盈余不断堆积,便形成了大家常说的“冬膘”。同时,冬季光照时间缩短,人体内褪黑素分泌发生变化,不少人容易出现情绪低落、嗜睡懒动的情况,进一步加剧体重上升,陷入“想减不敢减、越减越焦虑”的困境。

摒弃错误减脂观念,科学规划饮食是冬季减肥的首要关键。“冬季减肥不能追求速成,核心是守住‘热量缺口’,同时兼顾御寒需求与营养供给,避免因过度节食导致免疫力下降,反而得不偿失。”陈宜阳给出专业饮食建议,冬日减脂饮食要做到“增蛋白、控碳水、补温热”,拒绝盲目忌口。可多摄入牛肉、羊肉、鱼虾、鸡蛋、豆制品等优质蛋白质,既能增强饱腹感,又能助力肌肉合成,维持身体代谢水平;碳水化合物优先选择糙米、燕麦、玉米等粗粮,替代精制米面,延缓血糖上升,减少脂肪堆积;多吃萝卜、白菜、山药、枸杞等温热性蔬果,既能补充维生素和膳食纤维,又能温补身体,缓解畏寒感,减少因怕冷而想吃高热食物的欲望。此外,还要少喝含糖饮料,少吃油炸食品和甜品,严控各类隐性热量摄入。

合理运动是关键

合理运动是冬季减脂的核心动力,受天气影响,室内运动成为多数人的优选。户外运动,偶发的雾霾等天气,让健身房器械、瑜伽普拉提、动感单车等室内运动备受青睐,这类运动既能规避恶劣天气带来的不便,又能高效燃脂塑形;对于时间紧张、不愿出门的人群,居家运动同样能达到理想减脂效果,开合跳、高抬腿、平板支撑、卷腹等简单易操作的动作,每天坚持30分钟,就能有效激活身体代谢,燃烧多余脂肪。

此外,快走、慢跑等温和的户外有氧运动,在做好防风保暖措施的前提下也可适度开展。适当的户外锻炼不仅能促进血液循环,改善冬季手脚冰凉的问题,还能舒缓情绪压力,让减脂过程更愉悦。陈宜阳特别提醒,冬季气温低,肌肉和关节的灵活性会下降,运动前一定要做好充分热身,避免肌肉拉伤、关节受损;运动后要及时更换干爽衣物,小口多次补充温水,切不可立刻冲冷水澡,兼顾运动效果与身体健康。

规律作息与心态调节,同样是冬季减肥不可或缺的一环。熬夜会导致体内分泌紊乱,瘦素分泌减少、饥饿素分泌增加,不仅会大幅提升食欲,还会降低代谢效率,让减脂事倍功半,因此保证每天7至8小时的充足睡眠至关重要。同时,冬季减脂周期相对较长,体重出现小幅波动是正常现象,不必因一时的停滞而焦虑,保持平稳心态,循序渐进调整饮食和运动习惯,才能实现长效减脂不反弹。

陈宜阳表示:“冬季减肥不用急于求成,不妨把它当成一种冬日养生方式,三餐吃好,适度运动,睡足好觉,不知不觉就能甩掉多余赘肉,还能提升身体素质,为来年健康打下坚实基础。”

陈宜阳提醒,减肥的核心是养成健康的生活方式,冬季减肥更要兼顾御寒与健康,根据自身身体状况制定个性化方案,不盲从、不焦虑,在惬意享受冬日生活的同时,收获轻盈体态与强健体魄。

快来晋江新晋文化地标打卡

本报讯 远离都市喧嚣,浸润古香雅韵。在晋江经济开发区的静谧一隅,获评“晋江老字号”的老君和香文化馆,以二十余载制香技艺为根基,将传统香道文化与现代体验业态深度融合,打造沉浸式文化空间,成为晋江新晋文化地标。

走进老君和香文化馆,绿植相映成趣,木质陈设温润雅致,清雅香气萦绕周身,瞬间涤荡尘世浮躁。作为深耕制香领域的老牌企业,这里完整保留传统制香全流程核心技艺,从香料精挑细选,到手工研磨、精准配比,再到香泥塑形、自然阴干,每一道工序都恪守工匠精神。

香道体验区是核心亮点,专业讲解员为参观者梳理香道文化千年脉络,串联起传统文化传承密码,解锁融入日常

的生活美学。线香制作体验中,参与者亲手调和香粉与楠木粘粉,揉制香泥、挤压成型、切割晾晒,在一揉一压间沉浸式感受香文化的独特魅力。

香牌DIY体验更添互动乐趣与专属感,取融合中草药与天然香材的香泥,在“福”“安”字样、花鸟纹样等吉祥模具中按压,经修整、穿孔、阴干等工序,一枚枚专属香牌便新鲜出炉。这些香牌兼具观赏与实用价值,可随身佩戴,也可悬室留香,是承载心意的文化信物,这里也成为亲子打卡、研学团建的优选之地。

没想到老字号里藏着这么雅致的天地,亲手做香牌的过程特别治愈。”泉州游客林女士感慨,在这里既习得制香技艺,更读懂传统香道的底蕴。如今,老君和香文化馆以香为媒,创新“非遗+

体验”模式,让“晋江老字号”跳出商业标签,成为文化传承的实践载体。据老君和香文化馆主理人、香道师何春城介绍,公司深耕制香数十载,传承核心制香技艺,融合中草药与天然香材创新研发,打造这处可触可感的香道文化体验空间。

同时,部分人群需谨慎或避免艾灸。孕妇腹部及腰部禁用;高热、感染急性期、皮肤有破损或过敏者不宜灸;严重心脏病、糖尿病末梢循环障碍患者需专业评估后再进行。艾灸后护理也至关重要,需避免吹风受凉,24小时内不洗冷水澡,饮食宜清淡温和,忌食生冷、辛辣及海鲜等发物,多喝温水助力阳气运化。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

陈巧丽最后补充,三九天艾灸与三伏天调理形成“冬病夏治、冬病冬防”的完整周期,连续坚持三年以上效果更佳。若市民自行操作无把握,可前往医院康复医学科寻求专业灸疗服务,确保调理安全有效。

樱桃这样吃 美味又健康

“为花结实自殊常,摘下盘中颗颗香”,色泽诱人、甘甜多汁的樱桃,凭借丰富的营养成为不少人的心头好。樱桃作为冬季时令鲜果已经抢手上架。面对市场上琳琅满目的樱桃,如何挑选、清洗、储存才能吃得安心又健康? 对此,国家二级公共营养师Lindy接受专访,为消费者带来专业的樱桃健康食用指南。

挑选有门道 认准3个关键指标

很多消费者挑选樱桃时习惯以大小论优劣,对此Lindy明确纠正:“樱桃的口感和甜度与大小没有必然关联,核心取决于品种和种植环境。”她给出三个挑选关键指标:一是看颜色,优先选择色泽深艳的樱桃,这类樱桃通常含糖量更高,风味更浓郁;二是观果蒂,果蒂处凹陷越明显的樱桃,口感往往更甜;三是查果梗与果体,果梗新鲜翠绿、果实光泽圆润的樱桃,内部水分更充足,新鲜度也更有保障。同时Lindy提醒,购买时应选择证照齐全、管

理规范的农贸市场、超市等场所,切勿随意采摘绿化带、路边或野外的樱桃,避免食物中毒风险。

清洗要到位 两步法去除杂质与隐患

樱桃表面沟壑较多,容易残留灰尘、农药甚至果蝇幼虫,彻底清洗是安全食用的关键。Lindy推荐了科学的两步清洗法:第一步,先用流动的清水轻轻冲洗樱桃表面,初步去除浮尘等杂质;第二步,将冲洗后的樱桃放入淘米水(首选第一次淘米水)或淡盐水中浸泡5分钟左右。淡盐水能在一定程度上杀灭表面残留的微生物,还能促使可能隐藏的果蝇幼虫脱离果肉。淘米水中的淀粉则能吸附部分农药残留,两者都是天然又有效的清洁辅助剂。“浸泡完成后,再用清水冲洗一遍,即可放心食用。

食用有节制 储存有讲究

樱桃不仅美味,营养价值也十分突



出。Lindy介绍,樱桃富含维生素、膳食纤维及钙、铁等微量元素,还含有花青素、胡萝卜素等抗氧化物质,适量食用对身体有益。但需注意“过犹不及”:“樱桃含钾量较高,肾功能不佳的人群过量食用可能引发高钾血症,需严格控制摄入量;从中医角度看,樱桃属于温性水果,过量食用还可能引起胃脘疼、泛酸、腹泻等不适症状,一般人群每天食用30-50克左右为宜。”

储存方面,Lindy强调樱桃不耐储存,建议现买现吃。若确实需要储存,需带梗放入保鲜盒中,置于冰箱2℃-5℃冷藏环境保存;若已清洗,务必将果体表面水分完全晾干后再储存,避免滋生细菌导致变质。