

萌娃的别样“警”彩



趣味讲解结束后，民警邀请萌娃们近距离体验装备。小朋友们在民警的保护下，小心翼翼地戴上警帽、触摸盾牌，有的小朋友还模仿民警的姿势举起警棍，脸上满是开心，瞬间化身“小小警察”。现场欢声笑语不断，原本神秘的警械装备，在幽默的讲解与体验中，变得有趣又好玩。

随后，一场紧张刺激的“抓小偷”演练将活动气氛推向高潮。随着民警扮演的“小偷”一现身，另一位民警反应迅速，凭借专业动作迅速将“小偷”制服，整个过程干净利落。萌娃们看得目不转睛，现场响起阵阵掌声。

演练结束后，民警还结合萌娃们日常及家庭场景，开展了简单易懂的防诈骗知识讲解。“小朋友，陌生人给的糖果能要吗？有人打电话找爸爸妈妈要密码怎么办呀？”民警用提问互动的方式，搭配生动案例，教亲子识别常见诈骗陷阱，牢记“不贪小便宜、不透露隐私、遇事找家长和警察”的防骗口诀，让安全意识扎根心中。

紧接着，民警拿出准备好的警察小熊，逐个分发给孩子们。软萌的小熊瞬间俘获了所有萌娃的心，大家紧紧抱着小熊，脸上绽放出灿烂的笑容。“谢谢警察叔叔，我要把小熊带回家，让它像叔叔一样保护我。”一名小朋友仰着小脸说道。

最后，小朋友登上了梦寐以求的警车，亲身感受警营“座驾”的魅力。民警为小朋友们讲解了警车的内部构造、警灯与警笛的使用场域，还特意打开警灯让小朋友近距离观察。坐在驾驶座上的小朋友，有的握着方向盘模仿开车，有的对着警灯欢呼，沉浸式体验让每个孩子都圆了心中的“警察梦”。

活动结束后，家长们纷纷为此次警营开放点赞。活动以寓教于乐的形式，让孩子们零距离接触公安工作、沉浸式感受警察风采，不仅深化了他们对警察职业的认识与敬意，更让大家在欢声笑语中学习到实用的安全知识。



公安 POLICE



菌菇食用有讲究

如今，菌菇凭借鲜美的口感和丰富的营养，成为餐桌上的“常客”。其有火锅、煲汤、清炒等多种吃法，深受大众喜爱。但随之而来的却是误食有毒菌、食用不当引发不适等问题频发。国家二级公共营养师 Lindy 提醒，菌菇食用需兼顾美味与安全，科学搭配和规范食用是关键。

菌菇被誉为“植物肉”，富含多糖、膳食纤维及多种微量元素，能增强免疫力、调节肠道菌群。但不少人存在搭配随意、过量食用等问题，不仅影响营养吸收，还可能引发健康风险。

科学搭配 让营养翻倍更易消化

“合理搭配能让菌菇的营养更均衡，还能降低消化负担。”Lindy 表示，菌菇与不同食材搭配各有优势。荤素搭配是首选，比如干香菇炖鸡肉，香菇中的多糖可提升免疫力，鸡肉的优质蛋白与香菇营养互补，浸泡香菇的温水加入汤中还能锁住鲜味；口蘑炒豆腐则是素食搭配的典范，口蘑的鲜香能提升豆腐口感，二者都富含优质植物蛋白，适合减脂人群。

此外，菌菇与蔬菜搭配也很合适，如西蓝花炒海鮮菇，西蓝花的维生素 C 能促进菌菇中矿物质的吸收，口感清爽不油腻。Lindy 建议，每周食用菌菇不低于 300 克(生重)，可换着品种吃，避免单一营养摄入不足。

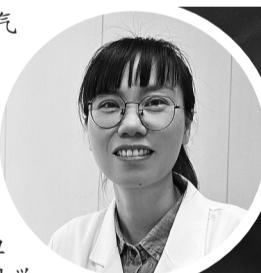
这些禁忌务必牢记

安全食用菌菇，源头和方法都不能忽视。Lindy 强调，坚决不采食野生菌，有毒野生菌与可食用菌外观难以区分，即使是专家也需借助专业检测鉴别。购买时应选择正规市场，避开颜色鲜艳、有异味或菌杆环托的菌菇。

烹饪环节要遵循“三熟原则”：认熟品种、煮熟煮透，熟悉就医路线。菌菇严禁生吃凉拌，像见手青这类需特殊处理的菌菇，需切成薄片浸泡后煮沸 20 分钟以上才能食用。同时避免混食多种菌菇，以防毒素叠加；食用时不饮酒，酒精会加速毒素吸收，加重中毒症状。

另外，部分人可能对香菇、金针菇等过敏，首次食用需少量尝试；金针菇等膳食纤维丰富的菌菇，胃肠疾病患者应适量食用。若食用后出现呕吐、头晕、小便颜色异常等症状，需立即就医，并携带食用过的菌菇样本或加工前的照片，助力医生诊断。

如何科学养阳 牢记这几招



“冬季阴寒最盛，阳气内敛，此时养阳就像给身体‘充电’，现在充得足，开春才能活力满满。”近日，晋江市医院晋南分院中医师吕美丽在接受采访时表示，冬季养生核心在于“藏阳”，但不少人存在养阳误区，科学防护才能安然过冬。

冬季养阳不宜大补

吕美丽强调，冬季养阳并非盲目大补，关键在于“温润不燥”，通过饮食和日常调理为阳气“添柴”而非“猛火加薪”。饮食上，可优先选择温藏类食材，其中羊肉萝卜汤是绝佳选择。“羊肉性温能暖身补气血，萝卜则能消积解腻，二者搭配既能温补阳气，又能避免上火，特别适合畏寒怕冷、手脚冰凉的人群。”她推荐。

此外，核桃粥也是养阳好物，核桃味甘性温，能补肾健脑，帮助阳气扎根，搭配大米、红枣煮制，温和滋养不滋腻。日常还可在早上喝一碗生姜红枣茶，“微微出汗即可，切忌大汗淋漓，否则会把藏好的阳气‘泄’出去。”吕美丽提醒，冬季还应多晒背部，背部是督脉所在，主一身之阳，午后晒 15~20 分钟，能有效提升体内阳气。

这些行为耗阳请注意

采访中，吕美丽指出了多个冬季常见的伤阳误区。比如，整天待在高温空调房，“暖气太足会让身体误认为是春天，阳气提前‘冒头’，反而无法顺利潜藏，长期下来会导致阳气亏虚。”她建议，室内温度控制在 16℃~20℃，每天定时开窗通风三次，每次 20 分钟，避免“暖气综合征”。

剧烈运动出大汗也被列为重点禁



忌。“冬季是收藏的季节，运动需适度，以身体微微发热为宜。”吕美丽推荐散步、八段锦等轻运动，避免在清晨寒冷时段锻炼，选择午后阳气较盛时进行最佳。此外，熬夜、用过热的水洗澡、睡前开电热毯等习惯也会耗损阳气。她建议遵循“早卧晚起，必待日光”的原则，睡前用 40℃ 左右的温水泡脚，助阳气潜藏。

吕美丽最后总结，冬季养阳的核心是顺应自然规律，做到“温而不燥、动而有度、避寒就温”，避开伤阳误区，才能让阳气安稳潜藏，为来年健康筑牢基础。

陈埭阿梅中心幼儿园开展研学活动



本报讯 为引导幼儿学习本土文化，感受闽南古厝的建筑魅力，日前，晋江市陈埭镇阿梅中心幼儿园组织大班段师生、中班亲子及教师，赴陈埭紫峰里开展“寻韵闽南古厝 乐享本土文化”主题研学活动，让孩子们走出课堂，在古厝群中探秘历史、体验民俗，开启沉浸式文化之旅。

当天清晨，紫峰里聚集了一群身着统一服装的亲子。中班亲子率先开启二十四节气定向打卡之旅。在家长的陪伴下，小朋友穿梭于古厝群中，一边观察闽南古厝的红砖墙体、石雕窗棂等特色构件，一边在对应点位完成打卡任务，在轻松愉快的氛围中感受古厝与节气文化的融合之美。

与中班亲子互动不同，大班活动更具主题特色。大一班孩子参观古厝，玩民间游戏，大二班孩子剪窗花寄情传统文化，大三班孩子化身“古厝守护者”调研宣传，大四班孩子探秘燕尾脊等构件、制作节气卡片，大五班孩子写生定格古厝之美，各班级均沉浸在闽南传统体验活动中。

此次研学活动，将课堂搬到了鲜活的文化场景中，让孩子们走出校园，近距离触摸闽南古厝的温度，感受本土文化的魅力。未来，该园将继续挖掘本土文化资源，开展更多特色研学活动，让传统文化在幼儿心中生根发芽、代代相传。

东石钻石海岸幼儿园开展“夹红豆”比赛



本报讯 为锻炼幼儿手部精细动作与手眼协调能力，晋江市东石镇钻石海岸幼儿园大班段开展了“巧手夹豆”夹红豆比赛活动。

比赛现场，小选手端坐桌前，手拿筷子严阵以待。随着老师一声令下，小朋友们立刻专注地夹起红豆。小小的豆子在筷子间或稳移，或调皮滑落，但萌娃们不慌不忙，调整手法继续尝试，稚嫩的脸上满是认真。最终，所有小朋友都顺利完成比赛，在趣味比拼中收获了属于自己的成就感。此次夹豆子比赛，不仅让幼儿在欢乐竞技中提升了筷子使用技能，更有效培养了他们坚持不懈、勇于挑战的良好品质。

专家医讯

上海专家坐诊 磁灶中心卫生院

本报讯 为满足广大患者就医需求，晋江市磁灶中心卫生院特邀上海交通大学医学院附属仁济医院风湿科主任医师、博士生导师吕良敬于 1 月 18 日（星期日）到院坐诊，为风湿免疫性疾病患者提供精准诊疗服务。

吕良敬教授系二级教授，国家重点研发计划风湿病精准医疗首席科学家，长期深耕系统性红斑狼疮、类风湿关节炎等重大风湿病精准防治研究，发表学术论文 200 余篇，主持多项国家级、省市级科研项目，获得教育部、上海市科技进步奖一等奖等多项殊荣。擅长系统性红斑狼疮、硬皮病、免疫相关性妊娠、各类关节炎、强直性脊柱炎等疾病诊治，率先开展多项前沿诊疗新技术。

坐诊地点：该院门诊二楼内科门诊
预约咨询：0595-68008153（服务中心）
服务时间（冬令时）：上午 8:00—11:30，下午 2:00—5:00
温馨提示：号源有限，建议提前预约！

健康问答

冬季热水烫伤这样处理

读者：冬天用热水袋取暖，不小心烫伤皮肤，该怎么处理？

晋江市中医院急诊科医师庄鸿志：烫伤后需立即“冷疗”。首先，用流动的冷水冲洗烫伤处 15~20 分钟，降低皮温；其次，不要挑破水泡，小水泡可自行吸收，大水泡需就医处理；此外，涂抹烫伤膏，用无菌纱布轻轻覆盖；最后，若烫伤面积大、皮肤破溃或烫伤部位在面部、关节处，需立即就医。冬季取暖时，热水袋可包裹毛巾，避免直接接触皮肤。