

萌娃进警营 解锁别样“警”彩

安海第三中心幼儿园 开展幼儿歌唱比赛



晋江市安海镇第三中心幼儿园翰墨园区开展小班段“童声润心 唱响童趣”幼儿歌唱比赛，本次比赛分为亲子与个人两种形式。

为了给小朋友搭建展示自我的舞台，近日，晋江市安海镇第三中心幼儿园翰墨园区开展小班段“童声润心 唱响童趣”幼儿歌唱比赛，本次比赛分为亲子与个人两种形式。伴随着轻快的音乐，亲子组的宝贝们牵着爸爸妈妈的手，自信地踏上舞台。有的家庭温情演绎儿歌，歌声里满是宠溺与依赖；有的家庭活力互动，俏皮的动作与默契的配合让现场笑声不断。个人组的小选手们更是毫不怯场，独自站上舞台的他们，眼神里闪烁着勇敢的光芒。一首首耳熟能详的儿歌，经他们清澈的嗓音演绎，变得格外纯真动听。比赛尾声，评委们结合歌曲演绎、舞台表现与情感传递等维度，对两组选手的表现进行了综合评定，最终评选出各类奖项。本次歌唱比赛，不仅为小朋友提供了展示自我的平台，更让他们在歌唱中收获了勇气与自信，也增进了亲子之间的感情。



巧手做蛋糕 共享甜蜜「食」光

为了丰富小朋友的周末生活，近日，晋江经济报亲子驿站携手长富牛奶(青阳馆)开展一场“DIY蛋糕”活动。数十组亲子家庭齐聚一堂，解锁烘焙乐趣，在互动中学习牛奶知识，共度了一段甜蜜又有意义的亲子时光。活动伊始，长富牛奶馆的工作人员化身“美食导师”，为萌娃们带来了生动的纸杯蛋糕教学。随后，工作人员分步演示了蛋糕制作步骤，从食材配比的精准把控到搅拌手法的技巧等，都讲解得清晰易懂。“搅拌面糊要像画圈一样轻柔，不然蛋糕会不够松软；奶油打发到变成乳白色，能立住小尖角就刚刚好。”工作人员生动的讲解让萌娃们听得聚精会神，现场互动氛围热烈。最令人期待的DIY环节正式开启后，萌娃们瞬间化身“小小烘焙师”，在家长的配合动手实践。“妈妈，你看我奶油打发得可以吗？看起来像冰激凌一样。”小朋友眨着眼睛，小手握着电动打蛋器，眼睛紧紧盯着碗里的奶油，看着它从透明的液体慢慢变成蓬松的奶白色，忍不住伸出小指头轻轻碰了碰。又赶紧缩回去，生怕碰坏了自己的“小成果”。另一边，有的小朋友正拿着硅胶棒，在家长的指导下，顺着同一个方向慢慢搅拌蛋黄与面粉，手腕一下一下地晃动着，面糊渐渐变得细腻顺滑，小朋友脸上满是认真的神情，时不时还会举起沾着面糊的硅胶棒，向

身边的小伙伴炫耀：“你看我的面糊，没有小疙瘩！”搅拌声、欢笑声交织在一起，现场充满欢乐气息。在蛋糕烤制的间隙，科普环节同步开展。工作人员通过趣味问答等方式，向小朋友普及牛奶的营养价值：“牛奶里的钙是骨骼的‘建筑师’，能帮助小朋友长高长大；优质蛋白质就像身体的‘维修工’，能增强免疫力等。”针对家长关心的牛奶选购问题，工作人员还分享了选购牛奶小技巧。不少家长表示：“这样的科普方式特别好，孩子听得进去，我们也学到了不少选购牛奶技巧。”才艺展示环节更是将活动气氛推向高潮。萌娃们踊跃上台，自信地展示歌唱才艺，稚嫩的歌声、可爱的动作赢得了现场阵阵掌声。活动尾声，小朋友捧着自己制作的纸杯蛋糕，迫不及待地品尝起来。“太好吃了！这是我吃过最甜的蛋糕！”小朋友开心地说道。活动结束后，长富牛奶馆还为每位小朋友准备了精美礼品，小朋友拿着蛋糕和礼品，满载而归。本次活动深受家长称赞。有家长表示，此次纸杯蛋糕DIY活动，不仅让孩子们在动手实践中体验烘焙的乐趣，增进亲子关系，更通过寓教于乐的方式普及了牛奶知识。

陈埭坊脚幼儿园 开展腊八节活动

本报讯 近日，晋江市陈埭坊脚幼儿园开展“浓情腊八，粥到暖人心”活动，将一份份热气腾腾的腊八粥送给身边的人，让传统节日的温情浸润心中。小朋友从家中带来绿豆、红豆、黄豆等各色杂粮，小手齐动手，将五彩食材混合拌匀，认真准备腊八粥材料，在指尖互动中感受传统节日的别样趣味。小朋友分工协作，认真清洗各类杂粮，小心翼翼地剥桂圆、花生，将准备好的食材放入锅中，静待粥香漫出。指尖忙活间，不仅锻炼了小朋友的动手能力，更让他们在沉浸式的操作中，真切感受腊八食材的质感，酝酿出满满的节日香气。随后，小朋友将熬煮得软糯香甜的腊八粥送到幼儿园门口的路人手中。此次“浓情腊八，粥到暖人心”活动，不仅让大家感受到了腊八节的传统韵味，更以粥为媒，传递了爱心和温暖，拉近了邻里距离。未来，该园将持续以传统节日为契机，开展更多暖人心的社区活动。



晋江市中医院联合市计生协会 推出“助您好孕”专项减免政策

本报讯 为响应国家生育政策，切实解决计生家庭“生得出、生得好”的难题，晋江市中医院依托福建省妇幼保健优生优育中西医结合诊疗中心晋江分中心，联合市计划生育协会推出“助您好孕”惠民项目，四大减免福利自6月15日起正式实施，以专业诊疗与暖心政策助力家庭圆梦生育梦想。首次诊断费用减免精准减负，晋江籍计生家庭首次在该院中西医结合生殖健康服务中心确诊不孕不育，女性可减免阴道彩超及TORCH五项检查费，男性减免精子质量分析费，计生特殊家庭则全额减免双方优生优育套餐检查费。中医特色诊疗享专属优惠，接受普通针灸、中药灌肠等四项指定中医项目的患者，可享“做5次赠1次”福利，计生特殊家庭直接获赠5次中医项目服务，彰显中医药助孕优势。高龄家庭获试管援助，35至42周岁女性在泉州医疗机构接受试管婴儿技术助孕，且暂未生育二孩、三孩的家庭，经镇(街道)计生协会审核后，可获1万元一次性生育援助金。经济困难且未选择试管助孕的家庭，可申请“生育关怀-紧急救助”获专项帮扶。该项目为医院2025年为民办实事项目，由省妇幼保健院专家团队定期坐诊。服务点设于爱国楼门诊一楼101、103诊室，周一至周日正常接诊，周日设名医专家门诊，可通过医院公众号预约。咨询电话：0595-85674232(中医院)、0595-85623639(计生协会)。

“长大以后，我也要当一名警察！”“警察叔叔太厉害了！”清脆稚嫩的声音在警营里回荡。近日，晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区数十组亲子家庭，走进晋江市公安局滨江派出所，开展一场有趣的“萌娃进警营”体验活动，让孩子们零距离感受警营魅力。

刚踏入派出所大门，整齐陈列的警械装备便吸引住萌娃的目光，大家踮着脚尖、睁大眼睛，满是好奇。为了让孩子听得懂关于派出所的相关知识，民警提前精心梳理讲解脉络，摒弃晦涩的专业术语，用通俗易懂的童趣语言，搭配生动的动作演示，全程耐心引导、细致解答每一个问题。在装备展示区，民警拿出警械八件套，逐一为小朋友们讲解。“这是催泪喷射器，遇到坏人时能喷出刺激雾气，让坏人暂时失去反抗能力，保护我们的安全。”这个是伸缩警棍，平时小巧便携，危急时刻一拉就能变长，是民警叔叔的“防身利器”。民警一边演示规范操作方法，一边以“坏人来了怎么办”的情景提问互动，充分调动起小朋友们的参与热情，大家纷纷举手抢答，现场氛围十分热烈。针对手铐等约束性装备，民警着重强调其仅用于制服违法犯罪分子，同时借机开展法治启蒙教育，叮嘱孩子们要自觉遵守法律法规，遇到困难和危险要第一时间找警察求助。

讲解结束后，最受期待的体验环节开始。小朋友排着整齐的小队伍，有序轮流上手触摸、佩戴警械装备，过足了“警察瘾”。有的小朋友小心翼翼地握住伸缩警棍，挺直小腰板模仿民警的姿势摆出“警戒”造型，神情格外认真；有的戴上警帽，瞬间变身神气十足的“小警察”，对着同伴露出开心的笑容。现场笑声、欢呼声、掌声此起彼伏，小朋友在体验中对警械装备的功能有了更直观、深刻的认识。

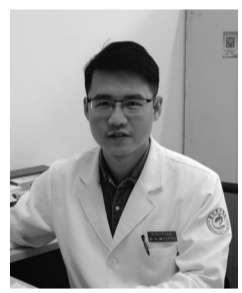
随后，民警带领小朋友来到警车停放区，锃亮的警车让孩子们兴奋不已，纷纷围着警车叽叽喳喳地讨论起来。民警打开警车车门、后备厢，详细介绍警灯、警报器的功能与使用场景：“警灯亮起来、警报器响起时，说明警察叔叔在执行紧急任务，这时大家一定要主动避让，为救援争取时间。”讲解间隙，民警还贴心邀请小朋友轮流乘坐警车，体验坐在驾驶位和后排的感觉，孩子们脸上洋溢着幸福的笑容，直呼“太过瘾了”。

除了沉浸式的警械、警车体验，民警还带领小朋友依次参观了接警大厅、办公区域等，教小朋友牢记报警要点：遇到迷路、受伤、遭遇危险等紧急情况时，要第一时间拨打110，清晰说明自己的位置、姓名等。

活动接近尾声，家长们纷纷为这场活动点赞。“这次活动太赞了，小朋友不光亲眼见到了真实的警车、警械，更对警察职业有了直观且深刻的认识，还学会了实用的安全知识，真是收获满满。”一位家长由衷称赞道。

冬季进补有讲究

“冬季进补，来年打虎”的说法深入人心，不少闽南人入冬后便开启进补模式。晋江市中医院脾胃病科医生王龙宗提醒，闽南人体质多偏湿热，不宜采用“大温大补”模式，应遵循“平补凉补”原则。



“本想补补身体抵御寒冷，没想到越补越难受。”市民张先生今年45岁，听说冬季吃羊肉进补效果好，半个月前开始每周吃2次羊肉火锅，还特意选了麻辣锅底。可没过多久，他就出现口干舌燥、口腔溃疡、便秘等症状，连情绪都变得烦躁易怒。“一开始以为是上火，喝了凉茶也没缓解，反而有点腹泻。”张先生无奈之下前往晋江市中医院就诊。

王龙宗检查后表示，张先生的不适正是“进补过头”，引发的燥热反应。“闽南气候湿热，多数人本身就是湿热体质，而羊肉性温味甘，麻辣锅底更是燥热之物，两者叠加相当于“火上浇油”。”王龙宗解释，张先生的情况并非个例，近期门诊接诊了不少类似患者，都是盲目跟风进补导致的。

应采取凉补平补方式

王龙宗强调，闽南人冬季进补的核心是“辨体质、忌燥热”，很多人不知道“虚不受补”，如果盲目进补，除了燥热，还可能引起腹胀、腹泻、舌苔厚腻等症状。针对闽南人体质，他推荐“平补+凉补”的进补方式，既补营养又不滋腻上火。

在食材选择上，王龙宗给出具体建议：补气养血可选用四物汤炖鸭肉，相较于性温的鸡肉，鸭肉性凉，搭配当归、川芎、白芍、熟地组成的四物汤，既能滋补又能避免燥热；日常煲汤可加入山药、莲子、茯苓、大枣，这三味食材性平，能健脾祛湿，很适合湿热体质人群；当季的白萝卜、马蹄(荸荠)也是凉补佳品，白萝卜清热生津、消食化滞，可做萝卜排骨汤，马蹄能清热泻火、凉血解毒，生吃或煲汤都合适。

此外，王龙宗提醒，闽南人冬季进补还要避开两个误区：一是忌过量食用辛辣刺激、油炸煎烤食物，以免加重体内热气；二是不要盲目服用人参、鹿茸等温补药材，如需进补，应先咨询专业医师辨证体质。“冬季进补的目的是调理身体，而非追求‘大补’，贴合本土体质的凉补平补，才能真正达到养生效果。”



天冷 关节如何护理 听听咱厝医生怎么说

“北方干冷是物理攻击，闽南湿冷是魔法攻击，骨头缝里都透着寒气！”近来，湿冷天气让不少有关节炎、旧伤的市民备受煎熬。为此，本报记者特意采访晋江市庄氏正骨堂门诊部负责人庄锦斌医师，他为市民解读湿冷对关节的影响，传授科学防护方法。

湿冷天盲目护理反遭罪

今年68岁的李阿姨，多年前因膝关节外伤留下旧疾，每到湿冷天气就酸痛难忍。前段时间，她听邻居说用自制药酒擦拭关节能驱寒止痛，便跟风买来尝试。“每天早晚各擦一次，还特意用力揉搓，结果关节不仅没好转，反而又红又肿，连走路都受影响。”李阿姨说，无奈之下，她前往庄氏正骨堂就诊，才知道问题出在偏方使用和护理方式上。

庄锦斌介绍，类似李阿姨的情况近期很常见。“很多市民觉得湿冷天关节痛，靠药酒揉搓、草药贴敷就能缓解，却忽略了这些偏方可能存在的刺激风险。”他解释，自制药酒成分不明，部分含有高浓度酒精或刺激性草药，盲目使用可能损伤皮肤屏障，甚至加重局部炎症；而未经辨证的草药贴敷，也可能因体质不符引发过敏或不适。

科学防护有妙招

为何闽南湿冷更伤关节？庄锦斌给出了专业解读：“很多人不知道，湿气会降低人体皮肤温度，加速热量散失，同时湿冷环境会影响关节周围血液循环，导致代谢废物堆积，进而引发疼痛。相较于北方干冷，闽南的高湿度让寒气更容易侵入关节，对关节炎患者、体寒

人群和有旧伤的人来说，不适感会更强烈。”针对湿冷天气的关节防护，庄锦斌给出科学建议：物理保暖是基础，优先选择透气保暖的护膝、护腕，尤其要做好关节部位的防护；睡前可使用电热毯预热被窝，避免湿冷被褥直接接触身体，同时保持室内干燥，可适当使用除湿机；科学热敷能缓解不适，用40℃左右的热热水袋或热毛巾热敷关节，每次15~20分钟，每天2~3次，促进局部血液循环。庄锦斌特别提醒，若关节出现持续疼痛、肿胀、活动受限等症状，应及时到正规医疗机构就诊，切勿依赖偏方。“庄氏正骨讲究‘辨证论治’，外用药物需根据体质和病情调配，手法复位也需专业操作。”他补充道，体寒人群还可通过适量饮用生姜红枣茶、避免生冷饮食等方式调理体质，从内抵御湿冷侵袭。



特邀嘉宾

庄锦斌 庄锦斌幼年随父习医，1999年毕业于福建中医学院骨伤系，曾在泉州市中医院骨伤科工作，2008年回乡继承父业，创立“庄氏正骨堂”。庄氏手法简便、效果显著，复位讲究“手摸心会”，强调稳、准、巧、快。外用药物为家传秘方，内治药物注重辩证论治。他获多项荣誉与专利，以正骨整脊疗伤获民众好评，声名远播中国港澳、菲律宾等地。

健康问答

冬季手脚冰凉长冻疮 用中医这样调理

读者：冬天手脚冰凉就算了，还总起冻疮，又痒又肿，中医有什么好办法？
晋江市医院中医科医师吴志平：冻疮是寒邪侵袭、气血瘀滞所致，调理需经经络。首先，用桂枝、生姜、艾叶煮水熏泡患处，每次15分钟；其次，涂抹冻疮膏后按摩，促进气血运行；此外，日常吃当归生姜羊肉汤，温阳散寒；同时，外出戴手套、穿厚袜，避免手脚暴露；最后，冻疮破溃后，用碘伏消毒，可敷生肌玉红膏，忌抓挠以防感染。