

巧手做蛋糕 享受甜蜜时光

为丰富小朋友的业余生活,培养动手实践能力,近日,晋江经济报亲子驿站携手长富牛奶(安海馆)开展一场“云朵蛋糕DIY”活动。30名萌娃化身“小小烘焙师”,在长富牛奶工作人员的指导下,动手制作松软可口的“云朵蛋糕”,在欢声笑语中收获知识与快乐,度过一段难忘的亲子时光。

活动现场,长富牛奶工作人员早已提前布置妥当,整齐摆放着蛋清、面粉、坚果、打蛋器等制作材料与工具,干净整洁的桌子让萌娃们跃跃欲试。“小朋友,这次我们要做的云朵蛋糕,之所以叫这个名字,是因为它看起来像云朵一样!”活动一开始,长富牛奶的工作人员便用简单易懂的语言,向小朋友介绍了“云朵蛋糕”制作技巧,瞬间点燃了小朋友的参与热情。

在制作环节,长富牛奶工作人员全程手把手教学,耐心细致地讲解每一个步骤。她一边示范,一边详细讲解注意事项,“握住打蛋器,顺着一个方向快速搅拌,看看谁能先把蛋清搅成乳白色的泡沫!”

萌娃们立刻行动起来,小小的手掌握着打蛋器,使出浑身力气搅拌蛋清,有的专心致志,有的动作笨拙却格外认真,偶尔还会向身边的工作人员求助。“老师,我的蛋

清怎么还没起泡?”“别着急,慢慢搅,坚持住就好!”工作人员温柔回应,逐一纠正小朋友的搅拌姿势,讲解打发技巧。待蛋清打发至蓬松细腻,提起有小弯钩的状态后,工作人员又指导小朋友,把调制好的面糊倒入模具中。随后在工作人员的引导下,小朋友拿起各类坚果,发挥自己的想象力,将坚果均匀点缀在蛋糕坯表面,有的摆成小花形状,有的堆成小爱心,每一个蛋糕坯都充满了童趣。“我要给蛋糕装饰上好多坚果,这样又好吃又好看!”一名萌娃举着自己的作品,开心地向小伙伴展示。

将蛋糕坯送入烤箱后,等待烘烤的间隙,活动进入了趣味互动环节。长富牛奶工作人员用生动有趣的方式为孩子们讲解牛奶知识,“小朋友,你们知道喝牛奶有什么好处吗?”“牛奶里富含哪些营养?”工作人员抛出一个个有趣的问题,还讲解了巴氏鲜奶的保鲜原理、天然活性营养的作用,以及科学饮用牛奶的方法,让孩子们在轻松的氛围中了解牛奶知识。

趣味问答环节中,孩子们积极举手抢答,“喝牛奶能长高!”“牛奶含有钙和蛋白质!”每当回答正确,工作人员都会送上小礼品,现场气氛热烈非凡。随后的才艺展示环



节更是将活动推向高潮,萌娃们踊跃上台,各显神通:有的放声歌唱,清澈的歌声赢得阵阵掌声;有的展示武术动作,一招一式有模有样,尽显精气神;还有的朗诵古诗,稚嫩的声音可爱十足,台下的孩子们不时欢呼喝彩,欢声笑语不断。

随着烤箱发出提示音,香喷喷的“云朵蛋糕”新鲜出炉,浓郁的奶香味与坚果的香气弥漫全场。孩子们迫不及待地品尝着自己亲手制作的蛋糕,松软的口感、香甜的味道,让每一个孩子都露出开心

的笑容。“这是我第一次做蛋糕,太好吃啦!”“这次活动很赞,我不仅学会了做蛋糕,还学习到好多牛奶知识。”萌娃开心地说道。

活动最后,长富牛奶工作人员为每个小朋友送上牛奶伴手礼,小朋友拿着礼品开心回家。此次活动,深受家长称赞,有家长表示,此次做蛋糕活动,不仅让孩子们在动手实践中体验了烘焙的乐趣,锻炼了动手能力,还通过趣味互动学到了实用的牛奶知识,很有意义。

晋江市西滨实验幼儿园开展“爱·美食月”活动



本报讯 为了让小朋友感受家乡饮食文化的魅力,日前,晋江市西滨实验幼儿园特别开启“暖冬厝边味·童趣家乡年”爱·美食活动月。

本次活动,既有“寻找美食”“儿童议事”“农场美食”“暖暖播报”“亲子厨艺大比拼”“零食大作战”等。其中,“农场美食”,家长助教们化身美食导师,带着孩子们在小农场采摘、清洗、制作家乡美食。这份耐心引导,让抽象的“故乡”变成了可触的食材、可尝的美味、可感的温暖,也让“爱家乡”的种子悄悄种进了孩子们心里。而在“零食大作战”中,将孩子们对零食的喜爱化作运动的动力,挖一挖、套一套、夹一夹,满场的零食香气里,尽是孩子们畅快玩耍的身影。

在这场寻味之旅中,孩子们用小嘴巴品尝家乡美味,用小眼睛发现美食故事,用小手参与制作分享,把家乡的味道深深记在了心里。这次活动不仅让孩子们感受到了家乡文化的魅力,更悄悄萌发了爱家乡的情感。未来,该园将会继续以趣味活动为桥梁,让传统文化滋养每一颗童心,陪伴孩子们在爱与温暖中成长。

萌娃化身小牙医



“小牙刷,手中拿,圆圆圈圈刷呀刷……”

近日,一场别开生面的“小小牙医职业体验营”在贝成口腔连锁(晋江机构)门诊热闹开启。来自晋江经济报亲子驿站的20余组亲子家庭齐聚一堂,在工作人员的带领下,通过知识宣讲、实操演练等丰富形式,沉浸式学习口腔健康知识,解锁正确护牙技能,更化身“小牙医”为爸爸妈妈检查口腔,在欢乐氛围中筑牢牙齿健康防线。

活动伊始,贝成口腔的医务人员以“牙齿的秘密”为主题展开科普宣讲。医师结合卡通动画与牙齿模型,用幽默风趣的语言向小朋友讲解牙齿的生长发育规律,以及如何护牙等知识。医务人员特别强调,乳牙并非“临时工”,其健康直接影响恒牙发育,一旦龋坏可能导致恒牙萌出异常,家长和孩子都需高度重视。

在护牙知识讲解环节,医务人员针对儿童常见护牙误区进行答疑解惑。医务人员还分享了科学喂养要点:避免让孩子含奶嘴入睡,减少甜食和含糖饮料摄入,饭后及时用温水漱口,这些实用建议让在场家长受益匪浅。

正确刷牙实操演练深受小朋友喜爱。医务人员现场示范了适合儿童的“圆弧刷牙法”,详细讲解操作要领:刷毛轻压牙面

画圈,每部位反复5次以上,前舌侧需将牙刷竖放,牙齿的唇颊侧、舌侧及咀嚼面都要刷到,每次刷牙时间不少于2分钟。小朋友手持儿童软毛牙刷,对着牙齿模型认真练习,医务人员则逐一观看,纠正“横向刷牙”“刷牙力度过大”等不规范动作。“原来刷牙要画圈圈,还要刷到每一颗牙齿的里面!”6岁的小朋友朵朵边练边说,她学会了正确方法后要每天坚持好好刷牙。

最令人期待的“小牙医上岗”环节将本次活动推向高潮。在医护人员的帮助下,小朋友换上迷你白大褂,瞬间变身“小牙医”。

他们手持口镜等检查工具,按照医护人员教授的方法,认真为爸爸妈妈检查口腔。“爸爸,你的牙齿有黑色的斑点,是不是没刷干净?”“妈妈,你要记得每天早晚都要刷牙!”孩子们专注的神情、稚嫩的叮嘱,让家长们既感动又欣慰。不少家长表示,这种角色互换的体验不仅让孩子消除了对看牙的恐惧,更让他

们学会了换位思考,增强了护牙责任感。

活动尾声,贝成口腔为每名参与活动的小朋友颁发了“爱牙小卫士”荣誉证书和精美礼物,鼓励他们坚持科学护牙习惯。不少家长表示,本次活动通过“寓教于乐”的方式,让孩子们在体验中学习护牙知识,掌握实操技能,非常不错。



冬季喝茶有讲究



“清晨一壶茶,好友聚喝茶,天冷时围炉泡茶更是晋江市人的惬意日常。”但晋江市医院(上海六院福建医院)泌尿外科医师尤志交在接受采访时提醒,泡茶虽惬意,但若饮用不当,不仅达不到养生效果,还可能引发“茶醉”,夜尿增多等问题,尤其是冬春交替之际饮茶,更要讲究方式方法。

浓茶畅饮暗藏“茶醉”风险

尤志交近期接诊了一名因“茶醉”就医的市民王先生。王先生清晨空腹泡了一壶高浓度铁观音,喝了两杯后就出现心慌、头晕、出冷汗的症状,以为是心脏出了问题,检查后才发现是典型的“茶醉”。“很多晋江人觉得茶越浓越有滋味,却不知道浓茶里的咖啡因、茶碱含量远超人体舒适耐受度。”

他解释,“茶醉”的本质是咖啡因和茶碱摄入过量,刺激中枢神经兴奋,导致心率加快、血管收缩,进而引发心慌、头晕、乏力等不适,空腹饮用时,肠胃黏膜直接受刺激,症状会更明显。“这是很多人不知道的,点,总把茶醉当成‘低血糖’或‘心脏问题’,其实根源在饮茶方式上。”尤志交补充,正值冬春交际,人体新陈代谢相对缓慢,对咖啡因的代谢能力下降,过量饮浓茶的“茶醉”风险比其他季节更高。

健康饮茶牢记这些

除了“茶醉”,睡前饮茶引发的夜尿问题也困扰着不少人。尤志交表示,茶叶中的咖啡因和茶碱具有利尿作用,若傍晚后仍大量饮浓茶,会频繁刺激肾脏产生尿液,导致夜尿增多,打断睡眠节奏,尤其是老年人本身肾脏功能有所衰退,夜尿影响会更明显。

针对晋江人的饮茶习惯,他给出具体指导:一是饮茶需搭配茶点,尤其空腹时,可搭配绿豆糕、花生糖等闽南特色甜食,甜食能中和部分茶碱的刺激性,减少茶醉风险;二是控制茶汤浓度,泡茶时少放茶叶,缩短浸泡时间,避免冲泡浓茶;三是调整饮茶时间,傍晚6点后改喝淡茶,或选择熟普、老铁等发酵度高的茶类,这类茶咖啡因含量较低,对神经和肾脏的刺激性更小。

特别提醒老年人,切勿用浓茶服药。“茶叶中的鞣酸会与药物中的成分结合,降低药效,甚至可能产生有害物质。”尤志交说,若需服药,建议与饮茶间隔1~2小时以上。最后他强调,饮茶的核心是“适度、温和”,根据自身身体感受调整饮茶方式,才能让这一本土习惯真正成为养生助力,而非健康负担。

冬季多喝生津汤水 有助于预防干燥



“明明每天喝8杯水,还是口干舌燥、嘴唇脱皮,连便秘都找上门!”进入冬季,干燥带来的不适困扰不少人。很多人误以为多喝白开水就能缓解,实则我们缺的不是水,而是身体所需的“津水”。市属国家二级公共营养师黄胜红在采访中明确表示:“冬季干燥易致阴津亏虚,单纯补水难被吸收,对症的生津汤水才能精准补津,从根源解决干燥问题。”

随着气温骤降、湿度降低,人体水分流失加快,阴津不足的信号更明显,除口干、皮肤干,还可能

出现咽喉不适、眼睛干涩、大便干结等症状。黄胜红解释:“津水不仅滋润皮肤黏膜,还能促进肠道蠕动、维持代谢,它是经过身体运化的‘营养水’,比白开水更易吸收,能从内而外滋养身体。”

生津汤水有多种功效

谈及生津汤水的功效,黄胜红解释道:“其核心是补充阴津、润燥生津,这是单纯喝水无法替代的。”优质生津汤水通过食材合理搭配,可实现多重滋养。

首先能滋润肌肤、改善干燥。黄胜红表示,津水充足是皮肤水润的关键,常喝生津汤水可让津水直达肌底,缓解脱皮问题;其次能缓解呼吸道、消化道黏膜干燥,减少咳嗽、咽喉痛和便秘等不适;此外,其食材温和,还能调理脾胃,提升营养吸收效率。

试试这三款生津汤水

结合冬季食材特点与补津需求,

黄胜红推荐3款操作简单的生津汤水,新手也能轻松做。

第一款:玉竹百合雪梨汤。黄胜红介绍:“雪梨性寒味甘、清热生津,搭配玉竹滋阴、百合安神,适合多数人。”做法:雪梨1个去核切块,加玉竹10克、百合10克、适量冰糖和清水,煮沸后小火炖20分钟即可,口感清甜,能缓解咽喉不适。

第二款:沙参麦冬瘦肉汤,适合需补气血人群。食材:瘦肉200克、沙参15克、麦冬10克、红枣3颗、生薑2片。做法:瘦肉焯水,与其他食材同放砂锅,加足量清水大火烧开后小火炖1小时,加盐调味。黄胜红说:“沙参、麦冬滋阴生津,搭配瘦肉、红枣补气养血,适合手脚冰凉且



干燥者。”

第三款:银耳莲子山药汤,侧重健脾养胃。食材:银耳1小朵、莲子10克、山药200克、冰糖适量。做法:银耳泡发撕小朵,莲子去芯,山药去皮切块,加水煮沸后小火炖30分钟,加冰糖调味。黄胜红表示:“山药健脾养胃,银耳滋养肌肤,温润绵密,老人小孩都适合。”

最后黄胜红提醒:“生津汤水需对症饮用,体质偏寒者要减少雪梨等寒性食材用量,可加生姜中和;制作时少盐少糖,保持原汁原味。冬季补津需循序渐进,坚持饮用才能远离干燥困扰。”

健康问答

冬季血压不稳定 怎么有效控制?

读者:冬天血压总不稳定,忽高忽低,有时还头晕心慌,该怎么控制?

晋江市医院心血管内科负责人张登庆:冬季血管收缩,血压波动大,易诱发心脑血管意外。首先,严格遵医嘱服药,不可擅自增减剂量;其次,每天固定时间测血压,记录变化;此外,注意保暖,外出戴帽子围巾,避免冷空气刺激;同时,饮食低盐低脂,避免情绪激动和熬夜;最后,若血压持续高于140/90mmHg或伴随胸痛,立即就医。

厝边医讯

晋江市医院晋南分院:骨科病房里的别样年味

本报讯 年味渐浓,晋江市医院晋南分院骨科病房内暖意融融,一场别开生面的拓画“福”字温情上演。患者、家属与医护人员齐聚一堂,共同拓印福字,将对新年的期盼与康复的祝愿印在红宣纸上。在护士的指导下,大家均匀上墨、平穩按压,当模板揭开,一个个喜庆的“福”字跃然纸上,墨香裹着笑声,驱散了病房里的寒意,满是年节氛围。

在医院这个见证伤痛与希望的地方,这场小小的活动拉近了医患的距离。医患不再是冰冷的身份标签,此刻更像是亲密的家人,医护人员递纸扶模、暖心陪伴,患者与家属用拓印传递着对生活的热爱。

过去一年,该院骨科全体医护人员坚守一线,以专业与陪伴助力患者重获健康。新春将近,一张张红“福”字,凝聚起医患同心的温暖力量。