



萌娃变身“小小银行家”

为帮助小朋友树立正确的金钱观与储蓄意识,近距离感受金融服务魅力,近日,晋江经济报亲子驿站携手中国邮政储蓄银行(安海镇支行)开展“小小银行家”主题体验活动,邀请晋江经济报亲子驿站小朋友走进银行网点,在趣味互动与实践体验中开启一场生动有趣的金融启蒙之旅。活动将金融知识讲解、手工创作、场景模拟与趣味抽奖相结合,让孩子们在轻松愉快的氛围里认识银行、了解货币、学会储蓄,收获知识与欢乐。

活动伊始,小朋友们怀着好奇与期待,牵着家长的手,在工作人员的带领下有序进入银行大厅,一双双亮晶晶的小眼睛不停打量着大厅里的取号机、柜台和电子屏,小声地相互讨论着“这就是银行吗?”“里面好多机器”。现场,中国邮政储蓄银行(安海镇支行)的工作人员化身温柔耐心的“金融小讲师”,用通俗易懂的语言,为小朋友揭开银行的“神秘面纱”。讲师还围绕“零花钱怎么管”“为什么要储蓄”等话题,结合压岁钱管理、日常消费规划等贴近孩子生活的案例,讲解储蓄的意义与好处,引导大家养成勤俭节约、合理规划、定期储蓄的良好习惯。

理论学习之后,趣味手工环节让现场氛围愈发温馨热闹。银行精心准备了新年挂饰DIY材料包,彩色的卡纸、亮晶晶的亮片、可爱的挂件等,瞬间吸引了小朋友的注意力。小朋友迫不及待地拿起材料,在家长与工作人员的协助下,粘装饰等。不一会儿,一个个充满童趣与年味的挂饰陆续完成,孩子们捧着自己的作品,展示给家长和工作人看,脸上洋溢着开心的笑容。

随后,小朋友开启银行功能区探秘之旅,排着整齐的小队伍,跟着工作人员的脚步,逐一参观大厅取号机、智能柜员机、现金柜台、客户休息区等区域。工作人员一边操作一边细致讲解,演示取号机取号、智能柜员机查询余额,还邀请小朋友亲手尝试按一下取号键。

在现金柜台前,工作人员详细演示存取款业务的办理流程

程,从排队取号、填写单据到柜台办理,每一个环节都进行细致讲解,孩子们踮着脚尖,探着小脑袋,目不转睛地看着,时不时发出“好神奇”的赞叹,对银行业务有了直观认知。

最受期待的角色扮演环节将活动推向高潮。小朋友们轮流化身“银行小柜员”与“小小客户”,戴上工作牌,有模有样地模拟办理存钱、取钱业务。现场,扮演“小小客户”的小朋友,拿着自己的“零花钱”,有模有样地排队、递单据,体验存钱的乐趣。

活动尾声,惊喜满满的抽红包环节让孩子们欢呼雀跃。工作人员将装满小礼品与美好祝福的红包整齐摆放好,小朋友们排着队,一个个踮着脚尖、小手轻轻伸进红包袋,小心翼翼地抽出属于自己的红包,有的抽到精美玩具,有的抽到玩偶,每个小朋友拿着自己抽到的礼物,开心回家。

活动结束后,不少家长纷纷称赞,此次活动办得很不错,以寓教于乐的形式,将金融知识与趣味体验深度融合,不仅让孩子们学习了基础金融知识,提升了动手实践能力,更在潜移默化中培养了正确的财富观与消费观,也让孩子们在互动体验中收获了满满的快乐与成长。



巧手做蛋糕 享受甜蜜时光

近日,一场趣味十足的“萌娃巧手做蛋糕”亲子体验活动在长富牛奶体验馆温馨举行。本次活动由晋江经济报亲子驿站携手长富牛奶(安海馆)联合开展。孩子们在家长的陪伴下,走进长富牛奶(安海馆),学习牛奶营养知识,制作美味蛋糕等,度过了一段甜蜜又有意义的美好时光。

活动伊始,长富牛奶的工作人员化身科普老师,为孩子们带来了生动有趣的牛奶知识课堂。工作人员结合图文讲解,从奶源基地、养殖环境、生产工艺等方面,向孩子们介绍了长富牛奶的品质保障。

现场,工作人员还细致讲解了牛奶对儿童成长发育的重要作用,普及了科学饮奶、均衡膳食的小常识。孩子们听得津津有味,踊跃举手提问,积极与老师互动,在轻松愉快的氛围中收获了实用的健康知识,也对每天饮用的牛奶有了更全面、更深刻的认识。

随后,备受期待的DIY蛋糕制作环节正式开启。工作人员提前准备好了新鲜鸡蛋、优质面粉、长富巴氏鲜奶等食材,以及围裙、打蛋器、搅拌棒等工具。孩子们穿上小

围裙,化身“小小烘焙师”,在家长和工作人员的指导下,有条不紊地开启制作之旅。

从搅拌蛋液、混合面糊,到加入长富牛奶调匀和口感,每一个步骤孩子们都认真对待。小脸上满是专注,小手拿着工具轻轻搅拌,生怕破坏了面糊的细腻。遇到操作难题时,家长耐心协助,工作人员悉心指导,现场温馨和睦。“妈妈,你看我这个蛋清打好了吗?有没有像冰激凌一样?”……现场大家七嘴八舌,整个过程充满了欢声笑语,奶香与童趣交织,格外温馨。

在等待蛋糕烘焙的间隙,现场还设置了精彩的才艺展示环节。孩子们自信登台,唱歌、朗诵、舞蹈轮番上演,清脆的歌声、可爱的舞姿、稚嫩的朗诵,展现出朝气蓬勃、活泼可爱的精神风貌。台下家长们纷纷拿出手机记录美好瞬间,掌声与喝彩声不断,将活动氛围推向高潮。

没过一会儿,香喷喷的蛋糕新鲜出炉。孩子们捧着自己亲手制作的蛋糕,脸上洋溢着自豪与喜悦。大家迫不及待地品尝劳动成果,软糯的蛋糕搭配浓郁奶香,口感香甜醇厚。孩子们一边品尝,一边和家长、小伙伴分享,脸上满是满足的笑容,甜蜜的滋味在舌尖蔓延,幸福的感觉在心中流淌。

不少家长纷纷表示,此次萌娃DIY蛋糕活动,不仅让孩子们近距离感受了烘焙的乐趣,锻炼了动手能力和创造力,还通过牛奶知识科普,培养了科学健康的生活习惯。同时,温馨的亲子互动也增进了家长与孩子之间的情感交流。最后,长富牛奶工作人员为每个小朋友送上一份伴手礼,每个小朋友开开心心回家。



晋江市潘径实验幼儿园开展别样元宵节活动



本报讯 为了让孩子们感受元宵佳节的民俗韵味,近日,晋江市潘径实验幼儿园开展“上元灯火闹,萌童新岁启”主题系列活动。

当天,孩子们手持游戏券,化身小小闯关者,穿梭在各个游戏摊位之间,积极参与每一项趣味活动。另外,各班教师结合传统习俗与幼儿年龄特点,设计了丰富多彩、趣味十足的互动游戏,温暖的情谊在游戏中悄然传递,也让孩子们在轻松愉悦的氛围中,感受着集体生活的快乐。本次主题系列活动,不仅让孩子们在亲身体验中感受了传统节日的独特韵味。

安海淑惠中心幼儿园开展元宵节活动



本报讯 为进一步弘扬中华优秀传统文化,让幼儿沉浸式体验元宵节的民俗韵味,晋江市安海镇淑惠中心幼儿园将开展“喜乐融融,趣享元宵”主题系列活动。

本次活动涵盖“童声庆元宵”“幸福制元宵”“精彩趣元宵”等多个环节,让孩子们在参与中感知传统节日魅力,中华优秀传统文化的种子也在欢声笑语中悄然播撒在幼小的心田。

未来,该园将以此次活动为契机,持续深耕传统文化教育,让民俗文化融入幼儿日常校园生活,让文化的种子在孩子们心中持续生根、发芽、绽放。

春季护肝正当时 请牢记这些疏肝解郁小妙招

“最近总莫名烦躁,胸闷,吃不下饭,还总失眠,以为是春困,没想到是肝气郁结闹的。”近日,市民林女士来到晋江市中医院脾胃肝病科就诊,经过主治医师曾滨的辨证调理,一周后不适症状明显缓解。正值立春过后,阳气升发,春季养肝成为养生重点,记者专访了晋江市中医院脾胃肝病科主治医师曾滨,为大家解读春季肝气郁结的危害及实用调理方法。



曾滨

情绪不畅 肝气易“打结”

今年32岁的林女士,从事互联网运营工作,近期加班频繁,加上春季天气多变,总觉得情绪低落、易怒,哪怕是小事也会忍不住发脾气,还伴有胸闷肋痛、食欲不振、失眠多梦等症状,影响了正常工作和生活。

“接诊时,我发现林女士舌边尖红,脉象偏弦,这是典型的肝气郁结表现。”曾滨医生介绍,他是李芹名医生工作室师承弟子兼专家助

理,擅长中西医结合诊疗消化系统及肝病相关疾病,临床中春季接诊的肝气郁结患者明显增多。“中医认为春属木,与肝相应,春季阳气升发,肝主疏泄、喜条达,若长期压力大、情绪压抑,就容易导致肝气郁结,不仅影响情绪,还会横逆犯胃,引发消化问题,甚至影响全身气血运行。”

支招:疏肝解郁“三件套”

很多人误以为调理肝气必须

吃药,其实日常通过饮食、起居、情志的科学调理,就能有效缓解肝气郁结。针对春季养肝,曾滨结合临床经验,为大家推荐了简单易操作的疏肝解郁“三件套”,无需吃药,坚持就能见效。

谈及饮食调理,曾滨建议:“春季饮食宜清淡,多吃绿色蔬菜,比如菠菜、芹菜、芥菜等,绿色入肝,能助肝气舒展;也可以每天泡一杯玫瑰花茶,玫瑰花能疏肝理气、活血散瘀,搭配少量陈

皮,还能兼顾调理脾胃,缓解腹胀、食欲不振等问题。同时少辛辣刺激、油腻食物,避免助肝火。”

在起居方面,曾滨强调“夜卧早起”的重要性:“春季应顺应自然阳气升发之势,晚上11点前入睡,避免熬夜伤肝,早晨7点前起床,晨起可以到户外散步半小时,或者做简单的拉伸运动,既能促进气血循环,又能疏解肝气。”

而情志调理,更是疏肝解郁的

关键。“肝为‘将军之官’,情绪抑郁或暴怒最易伤肝。”曾滨医生提醒,春季要学会调节情绪,多听欢快的音乐,比如角调式乐曲,能缓解焦虑;也可以多和朋友交流、踏青远眺,释放压力,保持心情愉悦,让肝气得以顺畅运行。

最后,曾滨温馨提示,若肝气郁结症状严重,持续不缓解,建议及时就医,在专业中医师指导下辨证调理,抓住春季养肝黄金期,为全年健康打下良好基础。



吴志平

“倒春寒”来袭 中医专家教你这样“捂”

近日,受冷空气影响,晋江出现明显降温天气。记者从晋江市医院获悉,近期该院中医科心血管疾病急性发作患者较平时增长近三成。医生提醒,“倒春寒”时节,老年人及慢病患者需特别注意保暖。

“前几天升温脱了厚衣服,没想到一场冷空气下来,血压突然飙到160/100mmHg,还感觉胸闷气短。”62岁的王先生是位有10年高血压病史的患者,近日因气温骤降导致身体不适,紧急就医。

“倒春寒”为何易伤身?

对此,晋江市医院中医科医师吴志平介绍,“倒春寒”在中医理论中属于“非时之气”,这种乍暖还寒的天气容易让寒邪侵入人体,导致阳气受损、气血运行不畅。人体血管对气温骤降极为敏感,遇冷会急剧收缩痉挛,从而引发血压波动、血液黏稠度增加,极易

诱发心脑血管急症。老年人和患有基础疾病的患者由于身体调节能力较弱,面临的健康风险更高。

吴志平分析,王先生的案例颇具代表性。近期气温一度回升至20℃,他被迫不及待换上春装,谁知夜间气温骤降至8℃,因未及时添衣,次日清晨便出现血压飙升、胸闷头晕等症状。他解释,颈后和足底是最容易受

凉的部位,颈部受凉会影响脑部供血,而足底被称为“诸阳之末”,一旦受凉会牵连全身气血运行,这也印证了中医“寒从脚下生”的理论。

“春捂”应该怎么捂?

面对多变的春季天气,吴志平表示,“春捂”是应对“倒春寒”的有效方式,核心在于护住颈部、背部、

腹部和足底四大关键部位,同时要根据气温变化灵活增减衣物。

针对春季昼夜温差大的特点,吴志平推荐采用“洋葱式穿衣法”:内层选择棉质透气的内衣,确保吸汗舒适;中层搭配保暖性好的毛衣或薄绒衫;外层穿着防风防水的薄外套。这种分层穿搭的方式便于根据气温变化随时穿脱,既保暖又灵活。

吴志平特别提醒,心脑血管疾病患者在此期间需格外注意:早晚应定时监测血压,发现异常及时就医;早晨起床要缓慢,避免突然起身,同时及时增添衣物;保持规律作息,进行适度温和的运动;饮食方面宜多吃温热食物,少食生冷。只有做好这些细节,才能平稳应对“倒春寒”带来的健康挑战。

健康医讯

骨科大咖张长青教授来晋坐诊手术

本报讯 好消息!上海市第六人民医院国家骨科医学中心主任张长青教授,将于3月5日来晋江开展门诊、手术等诊疗工作,为骨疾病患者带来优质诊疗服务。

门诊时间为3月5日(周四)上午,地点位于晋江市医院(上海六院福建医院)门诊一楼外科诊区张长青教授劳模名医工作室;手术时间为当日下午。预约可拨打医院服务中心电话0595-85812320,手术预约可联系郑医生13808505910。

张长青教授为医学博士、主任医师、博士生导师,深耕骨科领域多年,在股骨头坏死、骨科疑难杂症诊疗方面成果显著,其开展的吻合血管游离腓骨移植手术达国际先进水平。

温馨提示:专家门诊名额有限,有需求的患者请尽快预约,切勿错过诊疗机会。

健康问答

春季犯困乏力怎么办

读者:春天特别容易犯困,白天上班总没精神,还浑身乏力,这是正常现象吗?

晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科陈思衡:春季气温回升,人体新陈代谢加快,耗氧量增加,大脑供氧相对不足,易出现“春困”,这是正常生理现象。但如果乏力伴随头晕头痛、肢体麻木、活动受限,就可能和颈椎、腰椎病变或代谢异常有关。建议规律作息,早睡早起;增加户外活动,促进血液循环;饮食清淡,补充优质蛋白质和维生素。若症状持续超过2周,建议到康复科排查病因。