

萌娃探秘胡萝卜基地 解锁拔萝卜乐趣



为让孩子们亲近自然、认识家乡特色农产品，近日，晋江经济报亲子驿站组织数十组亲子家庭走进晋江市东石胡萝卜基地，开展“认识胡萝卜·体验拔萝卜”主题研学活动。孩子们在专业讲解中解锁胡萝卜生长奥秘，在亲手采摘中体验农耕乐趣，度过一段充满知识与欢笑的田园时光。

活动当天，阳光和煦，田垄间绿油油的胡萝卜叶层层叠叠，橙红色的果实藏在湿润的泥土里，处处洋溢着丰收的气息。亲子家庭排着整齐队伍，满怀好奇踏入基地，清脆的笑声与鸟鸣交织，瞬间点亮这片田园。

活动伊始，晋江市梓源农业发展有限公司工作人员化身“科普老师”，用通俗易懂的语言讲解胡萝卜生长知识与品种特点。“胡萝卜要经过播种、扎根、出苗、膨大、成熟五个阶段，需要温暖气候、充足阳光和疏松土壤。”工作人员指着菜田、展示根系，孩子们踮脚细看，不时发出惊叹。

随后，工作人员重点介绍东石“中国芯”胡萝卜系列，讲解“禧红202”“禧红316”“禧红大红”三大主推品种。“禧红202”是自主选育的水果型胡萝卜，甜度达9.5度以上，生吃无渣、脆甜清香，出汁率超30%。”孩子们认真聆听、踊跃提问，

工作人员耐心解答，并现场展示不同品种，让大家触摸观察、直观对比。一堂生动科普课，让孩子们知晓胡萝卜生长周期，也了解到小小胡萝卜里藏着的农业科技秘密。

最激动人心的拔萝卜环节如约而至。孩子们迫不及待地挽起衣袖，卷起裤脚，在工作人员指导下学习正确采摘方法：小手抓住绿叶根部，轻轻向下拔，再慢慢向上拔，就能完整拔出胡萝卜。

“我来试试！”一名小朋友紧抓菜叶，俯身弯腰，用力一拔，带着泥土清香的胡萝卜破土而出。他兴奋地高举萝卜大喊：“我拔出来啦！我的胡萝卜好大呀！”其他孩子纷纷效仿，有的三两合作，齐心协力拔出沉甸甸的萝卜；有的小心翼翼擦去泥土，捧在手心，满脸成就感。田垄间欢笑声、欢呼声此起彼伏，大家比大小、晒成果、细观察，泥土沾在小手衣角，也挡不住灿烂笑容。孩子们在田野间尽情享受采摘乐趣，真切体会“劳动最光荣”的意义。

采摘结束后，不少家长表示，孩子平时很少接触农耕，这次活动既认识胡萝卜生长过程，也会体会到农民辛劳，懂得珍惜粮食，还在实践中增长知识、锻炼动手能力，收获满满。



萌娃化身“小银行家” 沉浸式体验财商知识

为普及基础金融知识，助力少儿财商启蒙，引导孩子们树立正确的金钱观，近日，晋江经济报亲子驿站组织小朋友们走进兴业银行龙湖社区支行，开展趣味十足的“小小银行家”主题职业体验活动。孩子们通过实地参观、知识学习、互动游戏、角色扮演等形式，近距离探秘银行世界，开启了一场生动的金融启蒙之旅。

活动伊始，在银行工作人员的带领下，萌娃们有序走进营业大厅，开启探秘之旅。智能叫号机、自助存取款机、现金柜台、客户等候区、理财咨询区……每一个功能区域都让孩子们充满好奇。工作人员用童趣化、通俗易懂的语言，细致讲解银行的基本功能、日常业务流程和服务内容，耐心解答“钱从哪里来”“为什么要把钱存进银行”“银行能帮我们做什么”等孩子们关心的问题。小朋友们睁大眼睛认真聆听，不时举手提问，稚嫩的声音、天真的想法让现场氛围温馨又欢乐，原本抽象的银行概念在实景探访中变得更直观，让大家对银行有了初步的认识。

在金融知识小课堂上，工作人员化身专业“财商老师”，为孩子们带来一堂干货满满的科普课。课堂围绕认识人民币、辨别假币小技巧、爱护钱币等内容展开。工作人员现场展示不同面额的人民币，详细讲解票面图案、水印、安全线、光变油墨等防伪特征，通过“看一看、摸一摸、比一比”的互动方式，让孩子们轻松掌握



单的假币辨别方法。同时，结合日常生活场景讲解储蓄的意义，用“种子发芽长成大树”的生动比喻，让孩子们理解积少成多、合理消费、科学理财的道理。趣味问答环节中，孩子们踊跃举手、积极抢答，在轻松愉快的氛围里巩固了金融小知识。

最受期待的角色扮演与互动实践环节，将整场活动推向高潮。银行精心准备了工作牌、业务单据等道具，让孩子们分别化身银行柜员、大堂经理、小客户等角色，沉浸式体验银行工作。在工作人员的专业指导下，“小柜员”认真学习微笑服务、双手接递、规范办理业务；“小客户”有序体验取号排队、填写单据、模拟存取款的完整流程，个个有模有样、认真投入。

点钞体验同样精彩纷呈。工作人员现场展示专业娴熟的点钞手法，指尖快速翻飞，引来孩子们阵阵惊叹。随后，小朋友们手持练功券，在一对一指导下学习握钞、点钞等基础技巧，从生疏笨拙到逐渐熟练，认真模样十分可爱。通过数钱、算钱等实操体验，不仅锻炼了孩子们的动手能力，也让大家对人民币有了更深刻的认识。

活动结束后，家长们纷纷点赞。大家表示，此次“小小银行家”活动形式新颖、趣味十足，让孩子在玩乐中学习到实用的金融知识，潜移默化地培养了理财意识与良好消费习惯，是一次非常有意义的亲子活动。



晋江市潘径实验幼儿园开展“植树节”主题活动

本报讯 为持续弘扬绿色生态理念，让幼儿感受自然之美，树立环保意识，培养爱护花草树木、珍惜自然的良好品质，近日，晋江市潘径实验幼儿园开展“植绿护绿，共筑美好自然”主题系列活动。

孩子们通过认识常见植物、学习种植照料工具的正确使用方法、参与环保海报制作与种植区种植实践活动，用质朴的行动践行护绿责任，在亲身体验中树立长期护绿意识，让爱绿、护绿的种子在心中生根、发芽、成长。同时，学园利用LED屏循环滚动宣传标语，在潜移默化中传递环保理念。

此次活动不仅加深了孩子们对植树节的认识，更增强了他们绿化环境、保护环境意识。



安海镇第三中心幼儿园开展专项体能测试

本报讯 近日，晋江市安海镇第三中心幼儿园联合雨润幼教运动组开展专项体能测试。本次测试依据幼儿年龄特点设定项目与评定标准，涵盖十米折返跑、立定跳远、三米平衡木、双脚连续跳、沙包投掷、坐位体前屈六大项目，全面检测幼儿灵敏性、平衡感、身体柔韧性及上下肢力量、爆发力等核心体能素质。

测试现场秩序井然，孩子们精神饱满、勇敢自信，以最佳状态完成各项挑战，尽显阳光活力。十米折返跑项目，精准测评幼儿身体灵敏与反应能力。哨声一响，孩子们奋力向前奔跑，抵达折返点触物后快速折返，身姿矫健、反应迅速，展现了出色的身体灵活性。而立定跳远项目，主要考察幼儿下肢爆发力与身体协调性。孩子们站定起跳线，摆臂蓄力、双脚蹬地奋力跃出，用小小的身躯迸发蓬勃力量。

此次体能测试以科学测评、数据赋能为核心，让教师与家长全面掌握幼儿身体素质发展现状。后续，该园将对体测数据进行整理分析，依据测评结果优化体育活动方案，精准调整户外锻炼内容，制定个性化体能提升方案，助力幼儿增强体质、全面发展，为幼儿健康成长筑牢坚实根基！



陈埭镇龙林中心幼儿园：童植绿芽 共育春光

本报讯 在刚刚过去的第46个植树节，为深化幼儿生态文明教育，晋江市陈埭镇龙林中心幼儿园联合晋江市林业和园林绿化局携手开展“植此青绿‘树’写未来”主题植树实践活动。

当天，孩子们通过动手制作树叶标本、开心猜树灯谜、认真画植树节图画，了解了树木知识，度过了一个充满意义的植树节。孩子们共读绘本，跟随小种子开启成长冒险，观察触摸树种种子，感知自然奥秘与生命力量。

孩子们化身探险家，轻抚粗糙树皮、拥抱参天大树，静静聆听林间风声，亲身感知树木的低语；又变身“护绿小卫士”，穿梭在青青草间，为每一株植物浇灌甘露，用稚嫩却坚定的行动，传递对生命的温柔守护。

此次活动，让孩子们在实践中亲近自然、懂得爱护绿植。

健康问答

春季频繁吃春笋，会不会影响血糖？

读者：春天春笋特别鲜嫩，频繁食用会不会让血糖升高？

晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌学科副主任医师李美蓉：春笋膳食纤维丰富，升糖指数较低，适量食用不会明显升高血糖，还能延缓糖分吸收。但春笋含淀粉，糖尿病患者食用时需相应减少米饭等主食摄入量，每次控制在200克以内为宜。烹饪方式建议清炒、凉拌，避免油焖、红烧，减少油脂摄入。食用后可监测血糖，若出现腹胀、血糖波动，及时调整食用量，必要时咨询医生。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写

春季容易便秘 医生建议这样做

3月空气干燥，不少人被便秘缠上——好几天不排便，腹胀难忍，排便时费力卡顿，甚至引发肛裂、痔疮，苦不堪言。据晋江市医院(上海六院福建医院)消化内科李龙钦医生介绍，春季便秘人群明显增多，多与季节特点和不良生活习惯相关，提醒大家切勿依赖泻药，科学调理才是关键。

长期便秘危害多

很多人觉得便秘是小事，忍一忍、用点泻药就过去了，却忽略了长期便秘的潜在危害。李龙钦强调，便秘看似不起眼，长期下来会给身体带来不少负担。

春季燥热易造成便秘

“好几天不上厕所，肚子胀得像鼓一样，蹲半天也排不出来，有时候还会出血，太难受了。”市民郑女士道出了很多便秘患者的困扰。入春以来，这样的情况在门诊十分常见，无论是中老年人还是年轻人，都有不同程度的便秘问题，表现为排便费力、粪便干结、排便次数减少，部分人还伴随腹胀、腹痛，甚至诱发肛裂、痔疮。

李龙钦解释，春季气候干燥，人体水分流失快，若喝水不足，肠道水分减少，粪便就会变得干结难排；再加上春季人们饮食偏油腻，蔬菜、粗粮等膳食纤维摄入不足，久坐不动、缺乏运动，肠道蠕动减慢，多种因素叠加，导致便秘频发。

科学通便牢记这四招

针对春季便秘，李龙钦结合临床经验，给出四招安全有效的调理方法，简单易操作，适合日常坚持，同时特别提醒大家，切勿长期使用泻药。

第一，足量饮水。每天保证1500~2000毫升饮水量，不要等到口渴才喝，少量多次饮用，可适当喝些温水、蜂蜜水，补充肠道水分，软化粪便。第二，补充膳食纤维。多吃芹菜、菠菜、韭菜等蔬菜，以及燕麦、玉米、红薯等粗粮，促进肠道蠕动。第三，坚持适度运动。每天进行30分钟左右的温和运动，如快走、慢跑、揉腹等，激活肠道动力。第四，养成规律排便习惯。每天固定一个时间，即使没有便意也去厕所坐5~10分钟，让肠道形成条件反射。

李龙钦特别提醒，很多人便秘时会依赖泻药，虽然能快速排便，但长期使用会形成药物依赖，导致肠道蠕动功能退化，便秘反而会越来越严重。若便秘持续超过1周，或伴随腹痛、便血、体重明显下降等症，需及时就医，排查是否有其他肠道疾病。

专家门诊

上海知名专家坐诊晋江市中医院 精准诊疗护心护肾

3月20日：心血管内科李昊博士坐诊 守护心脑血管健康

3月20日起，上海同济大学附属第十人民医院心血管内科李昊博士将正式在晋江市中医院坐诊，为市民提供专业的血管疾病诊疗服务。李昊博士为医学博士，师从葛均波院士，曾赴美国哈佛大学医学院交流学习，主持多项国家级、市级科研项目，发表多篇SCI论文，累计完成心脏介入手术1000余台。

坐诊时间为每周五8:00—12:00、14:30—17:30，出诊诊室位于总院门诊部4楼402诊室。其擅长冠状动脉粥样硬化性心脏病介入治疗，以及冠心病、急性心肌梗死、高血压、心力衰竭等常见心血管疾病的精准诊治。

预约可联系陈医生(13696857207，微信同号)，或拨打总院预约电话0595-85891234，也可通过晋江市中医院公众号“门诊预约”通道预约。

3月21日：泌尿外科黄云腾教授坐诊 破解泌尿疾病难题

3月21日(星期六)，上海交通大学医学院附属新华医院泌尿外科黄云腾教授将莅临晋江市中医院坐诊。黄云腾教授为医学博士、硕士生导师，结石亚专业医疗组组长，主刀经皮肾镜、输尿管软镜手术近万例，熟练掌握各类泌尿系结石微创治疗技术，经验丰富。

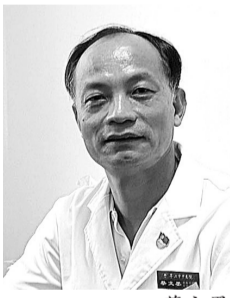
本次坐诊时间为9:00—11:00，出诊诊室在门诊二楼201诊室，擅长各类泌尿系结石、前列腺疾病、膀胱肿瘤等疾病的微创腔内治疗，尤其在复杂肾结石、儿童泌尿系结石的微创治疗方面有深厚造诣。

预约可联系周医生(18050991829，微信同号)，或拨打总院预约电话0595-85891234。温馨提示：就诊时请携带就诊卡、以往病历及检查报告，方便专家精准诊断。

此次上海专家坐诊，为晋江市搭建了便捷的就医桥梁，无须奔波即可享受顶级专家诊疗服务，有相关需求的市民请提前预约，合理安排就诊时间。

春季湿疹高发 听听咱厝中医专家怎么说

3月春风渐暖，湿度起伏不定，花粉、尘螨等过敏原增多，湿疹患者迎来高发期。皮肤红斑、瘙痒、脱皮、渗水，越抓越重，夜间难以入睡，严重影响正常生活。不少人陷入“反复发作、越治越糟”的困境，还误以为湿疹是“卫生没做好”。为此，本报记者专访了原晋江市中医院副院长、中医专家蔡文墨，这位深耕中医外科数十年、擅长皮肤病诊疗的咱厝专家，为市民解读湿疹反复的真相，传授科学防治方法。



蔡文墨

春季湿疹进入高发期

“每年春天必犯，痒得睡不着，涂药膏好了又复发，特别崩溃。”市民林小姐的困扰，是春季湿疹患者的真实写照。蔡文墨介绍，作为全国基层名老中医专家，他在临床中发现，春季湿疹就诊量明显攀升，尤其以过敏体质人群、儿童和老年人为主。他解释，春季湿疹高发与季节特点密切相关：湿度忽高忽低、花粉尘螨增多，加上昼夜温差大导致皮肤敏感，多重因素叠加，极易诱发或加重湿疹，出现红斑、瘙痒、渗水等症，且瘙痒难耐，越抓越易破损，形成恶性循环。

湿疹反复是皮肤屏障坏了

很多人将湿疹归咎于“卫生没做好”，反复用热水烫洗、强力清洁，反而加重病情。对此，蔡文墨明确纠正，湿疹并非卫生问题，核心是皮肤屏障受损，这也是其反复发作的关键原因。

他进一步说明，皮肤屏障由皮脂膜和角质层组成，负责锁住水分、抵御外界刺激。湿疹患者的皮肤保水能力下降，屏障功能受损，再加上春季过敏刺激、干燥缺水、出汗刺激等诱因，就会引发炎症反应。盲目清洁会进一步破坏皮肤屏障，让湿疹陷入“破损—瘙痒—再抓挠—更破损”的循环，这也是很多人湿疹反复不愈的根源。

科学应对：保湿为主慎用激素

蔡文墨强调，湿疹治疗靠“养”不靠“猛药”，科学护理比盲目用药更重要，其中保湿是核心。他给出三点实用建议：一是温和清洁，不用热水烫洗，不使用强碱性肥皂，避免刺激皮肤；二是足量保湿，每天涂抹2至3次修护霜，帮助修复皮肤屏障，减少水分流失；三是远离诱因，避开花粉、尘螨、化纤衣物和辛辣刺激性食物，减少湿疹发作。

他特别提醒，切勿自行长期使用强效激素药膏，长期乱用会导致皮肤变薄、色素沉着、毛细血管扩张，反而加重病情。对于反复发作的湿疹，需在专业医生指导下规范治疗，可结合中药外洗、湿敷等中医特色疗法，兼顾疗效与安全性。蔡文墨表示，春季护肤，保湿永远是第一位，做好日常护理，才能有效减少湿疹反复，守护皮肤健康。