

## 探秘深沪美食 巧手制拳头母



样的体验活动,让孩子们不仅品尝到美味,更了解小吃背后的历史与匠心,懂得珍惜食物、尊重传统。

在美食知识讲解结束后,最受期待的DIY制作环节正式开始。施建阔为小朋友示范拳头母的完整制作流程:取适量新鲜材料,用掌心揉、捏、团、压,塑成饱满圆润的拳头形状。他一边操作,一边细致讲解技巧:“攪打要用力,这样口感才Q弹;塑形要均匀,煮出来才好看。”小朋友们目不转睛地看着,认真记下每一个步骤。

随后,小朋友化身小小美食家,体验制作。有的小朋友小心翼翼地取料,反复揉捏;有的大胆尝试,快速塑形;还有的互相帮忙,分享小技巧。原本规整的馅料,在孩子们手中变成大小不一、形态各异的“小拳头”,有的圆润可爱,有的小巧别致,每一个都充满童趣与创意。施建阔穿梭在孩子们中间,耐心纠正手法,鼓励大家大胆尝试,现场不时传来阵阵笑声与欢呼声,温馨又热闹。

经过一番忙碌,一个个饱含童心的拳头母整齐摆放在盘中。随后,工作人员将孩子们制作的拳头母放入锅中煮。没一会儿,热气腾腾的拳头母新鲜出锅,肉香瞬间弥漫整个店铺,诱人的香气让大家垂涎欲滴。

终于到了品尝环节,小朋友们迫不及待地拿起自己亲手制作的拳头母,轻轻咬地一口,肉质紧实、鲜香四溢,Q弹有嚼劲,浓郁的肉香在口中散开。大家一边吃,一边连连称赞:“太好吃了!”“自己做的就是香!”脸上洋溢着自豪与满足的笑容。不少小朋友表示,这是第一次知道拳头母的由来,也是第一次亲手制作拳头母,既好玩又好吃,以后还要再来体验。家长们也纷纷称赞,这样的活动不仅让孩子收获快乐,更能感受传统文化,意义非凡。

谈及品牌传承,施建阔表示,阿阔拳头母从祖辈传承到现在,始终坚持选用新鲜猪肉等食材,还原最本真的古早味。从选料、揉制等,每一道工序都精益求精,只为让食客吃到肉质紧实、Q弹鲜香、嚼劲十足的拳头母。他希望通过这



## 别让痛风缠上你 这些知识要知道

痛风,被很多人称为“天下第一痛”,发作时关节红肿热痛、难以忍受,严重影响生活质量。近年来,痛风发病率逐年升高,且越来越年轻化,已成为我国常见的代谢性疾病之一。晋江市中医院风湿免疫科相关医务人员提醒,痛风可防可控,关键在于正确认识、规范治疗和长期管理,才能摆脱“疼痛纠缠”。

### 认清痛风:不只是关节痛 更是代谢病

“很多人误以为痛风就是关节痛,忍忍就过去了,却不知道它是一种代谢性疾病,长期忽视会损伤肾脏。”晋江市中医院风湿免疫科蔡超英介绍,痛风是单钠尿酸盐结晶沉积所致的晶体相关性关节病,属于代谢性风湿病,会反复发作,与体内嘌呤代谢紊乱、尿酸排泄减少引起的高尿酸血症直接相关。

简单来说,痛风的形成有清晰的过程:血尿酸长期过高→尿酸结晶沉积在关节、肾脏等部位→引发炎症、疼痛、结石。我国成人高尿酸血症患病率已达14%,痛风患病率也在逐年上升,且年轻人患病比例不断增加,这与不良生活习惯密切相关。

### 读懂症状:四个阶段 警惕隐形危害

痛风的发展有明确的四个阶段,不同阶段表现不同,其中无症状期最易被忽视。

无症状高尿酸血症仅血尿酸升高,无关节疼痛、红肿,却为痛风发作埋下隐患;急性痛风性关节炎多在夜间或凌晨突发,关节剧烈疼痛、红肿发热,最常用于大脚趾;间歇期症状消失,但尿酸仍偏高,随时可能复发;慢性痛风石病变期会形成痛风石,导致关节畸形、活动受限,还可能损伤肾脏,引发尿酸性肾结石和肾功能损害。

“不少患者在急性发作时才就医,缓解后就停药,这种做法极易导致病情反复,加重器官损伤。”晋江市中医院风湿免疫科医务人员肖小莉强调,痛风的危害不只是关节,长期高尿酸还会影响心血管系统,需全程重视。

### 科学防治:规范治疗+生活管理 双管齐下

痛风治疗分为急性期止痛和缓解期降尿酸,两者缺一不可。晋江市中医院风湿免疫科医务人员介绍,急性发作期以快速止痛消炎为主,常用非甾体抗炎药、秋水仙碱、糖皮质激素,需注意不可自行启动或调整降尿酸药物;缓解期的关键是长期降尿酸,需将血尿酸稳定控制在360μmol/L以下,有痛风石者需控制在300μmol/L以下,需在医生指导下使用抑制尿酸生成或促进尿酸排泄的药物,并定期复查。

预防和康复的核心是“管住嘴,迈开腿”。晋江市中医院风湿免疫科提醒咱晋市民,日常多吃新鲜蔬菜、鸡蛋、低脂牛奶,每日饮水2000ml以上;少吃或不吃动物内脏、海鲜、浓肉汤等高嘌呤食物,远离酒和高果糖饮料;同时控制体重、规律作息、适度运动,避免剧烈运动和突然受凉,高尿酸人群每3-6个月复查一次血尿酸,不可自行停药减药。

## 尝鲜正当时 食用春笋有讲究



春回大地,万物复苏。随着气温回升,春笋破土而出,成为餐桌上备受青睐的春日限定美味。其脆嫩鲜爽的口感与丰富的营养成分,让大众争相品尝。但春笋虽鲜,食用不当仍存在健康隐患。为此,本报记者专访泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属人民医院副主任医师陈宜阳,为市民科普春笋科学食用要点。

### 春笋营养丰富 深受青睐

春笋营养价值突出,富含植物蛋白、维生素C、B族维生素和钾、镁、钙、磷等多种矿物质。其膳食纤维含量较高,可促进肠道蠕动,改善便秘,清新口感还能开胃解腻,适合春季食欲不振人群食用;钾元素有助于调节血压,加之低热量、低脂肪的特点,深受不少市民喜爱。

陈宜阳提醒,春笋虽好,却存在三大潜在风险:一是含有较多草酸,易与体内钙结合形成草酸钙结石,会加重结石患者病情;二是粗纤维含量高,大量食用不易消化,易刺激胃肠道,引发腹胀、腹泻、反酸等不适,严重时可能导致消化道出血;三是部分过敏体质者食用后,可能出现皮肤瘙痒、红肿等过敏反应。

### 科学预处理 食用更安全

陈宜阳表示,烹饪前的规范处理是保障春笋食用安全的关键,核心步骤为削皮、焯水。首先彻底削去春笋老根与硬壳,清除杂质;随后将切好的

笋块或笋片放入沸水中焯水5-6分钟,可去除大部分草酸、涩味与鞣酸,既降低结石风险,又能提升口感。焯水沥干后再进行清炒、炖汤等烹饪,安全性与风味更佳。

同时,特殊人群需严格控制食用:老年人、幼儿及胃溃疡、慢性肠炎患者消化能力较弱,应少吃或不吃;老年人食用需细嚼慢咽,防止粗纤维堆积引发便秘;幼儿肠胃发育尚未完善,建议仅少量尝试。

健康人群单次食用量不宜超过200克,避免过量摄入粗纤维加重肠胃负担,且不宜长期大量食用,建议搭配其他蔬菜、肉类,实现均衡饮食。

### 科学搭配与选购技巧

陈宜阳表示,在烹饪搭配上,春笋适合蒸、煮、炖等低脂健康做法,应减少油炸、红烧,避免增加身体代谢负担。可搭配瘦肉、排骨、鸡肉等高蛋白食材同炖,实现营养互补;搭配豆腐、鸡蛋等含钙食物时,需控制总量,进一步降低结石风险。食用春笋时适量饮水,有助于粗纤维消化,减少便秘可能。

选购春笋时,优先选择外壳完整、色泽鲜嫩、无虫蛀、无腐烂的笋体,以笋身饱满、手感有弹性、笋壳略带光泽者为佳,避免选购老化、变质春笋。短期储存可将带壳春笋装入保鲜袋冷藏,保存3-5天;长期储存可剥壳切块焯水后冷冻,可保存1个月左右,也可切片腌制晒干,便于长期存放。

### 相关链接 | 吃春笋可刮油?

不少人说,吃春笋可以刮油脂。陈宜阳表示,不存在食用后可直接刮油的食物。大众口中的“刮油”,本质是食物促进肠胃蠕动、助力代谢的效果。春笋膳食纤维丰富,能有效促进肠道蠕动,契合大众认知中的“刮油”作用;其热量极低,每100克仅25千卡,低于西兰花,且膳食纤维可增强饱腹感,帮助控制食欲,减少过量进食。总体而言,日常适量食用春笋,对体重管理与减脂具有积极作用。

## 春分如何养生 牢记这几点

春分时节,昼夜均分、寒暑均衡,阳气升发、万物复苏,正是养生的黄金节点。俗话说“春分不养生,来年把病生”,如何顺应节气规律科学养生?记者采访了晋江市中医药学会会长、原晋江市中医院副院长、主任中医师蔡文墨,为市民带来专业的春分养生指南。

### 起居有常:春捂有度 夜卧早起养阳气

蔡文墨介绍,春分昼夜温差大、雨水增多,“春捂”仍是此时起居养生的关键,切忌过早脱掉厚衣。“春捂并非多穿,核心是‘下厚上薄’,重点做好脚部、腰腹保暖,出门可佩戴薄帽或丝巾,避免风邪寒气侵袭头颈部和关节。”他强调,过早减衣易导致抵抗力下降,引发感冒、关节痛等不适。同时,应顺应春季阳气升发之势,做到夜卧早起,每晚11点前入睡,清晨适时起床,午后可小憩20-30分钟,缓解“春困”,助力阳气舒展。此外,勤梳头、温水泡脚也能疏通经络,促进气血循环,帮助升阳驱寒。

### 饮食有节:少酸多甘 寒热相配护脾胃

中医认为“春气通肝”,春分肝气易旺盛,饮食需遵循“少酸多甘、阴阳平衡”的原则。蔡文墨建议,酸味食物易收敛阳气,不利于肝气疏泄,应少吃柠檬、山楂等;多吃甘味食物,如山药、红枣、南瓜、小米等,可柔肝健脾,契合“脾胃一调百病安”的中医理念。同时,饮食需寒热相配,加葱姜蒜芽、木耳等寒性食材时,可加葱姜蒜等温性调料;食用韭菜、香椿等辛温食材时,搭配鸡蛋等滋阴食物,避免寒



热失衡。此外,可适量食用荠菜、香椿、豆腐等时令春菜,既能补充营养,又能顺应时节养生。

### 情志与运动:疏肝理气 适度锻炼畅气血

“肝喜条达而恶抑郁,春分时节若情志不畅,易导致肝气郁结,引发胸闷、烦躁、失眠等问题。”蔡文墨提醒,市民应保持心境平和,避免大喜大悲,可通过踏青、放风筝等户外活动陶冶情操,疏解不良情绪,也可泡饮玫瑰花、菊花茶,帮助疏肝理气。

运动方面,宜选择温和的项目,如快走、慢跑、八段锦等,在太阳升起后至日落前进行,以身体微微出汗为宜,避免清晨、傍晚受凉或剧烈运动。对于有颈腰椎疾病的人群,运动需量力而行,切忌动作过猛,以免加重不适。

春分也是过敏性疾病、呼吸系统疾病的高发期,过敏体质者外出需做好防护,常按揉迎香穴可预防鼻炎、哮喘复发。蔡文墨强调,春分养生的核心是“顺应自然、调和阴阳”,结合自身情况调整起居、饮食和运动,才能为全年健康打下坚实基础。

## 晋江市第五实验幼儿园 开展“爱心早餐”乐捐活动



本报讯 为进一步推进教育部首批“生态友好”幼儿园建设,引导幼儿从小懂得关爱他人、尊重身边的劳动者,在潜移默化中培育社会沟通力与责任感,晋江市第五实验幼儿园党支部、团支部联合家委会,共同开展“爱心早餐”乐捐活动。

活动筹备阶段,该园先发起“爱心早餐”乐捐活动倡议,迅速得到了家长们的积极响应与鼎力支持。

近日,该园“耕心向善,友好共生”爱心早餐乐捐活动在陈埭镇的四境街头温情启幕,大四班和小三班的爱心家长和幼儿踊跃参与,现场捐赠了热豆浆、牛奶、馒头、面包等近500份早餐,党员志愿者与教师们携手同行,共同为市民献上爱心早餐,让文明实践、生态理念与温暖关怀同行。

现场,当环卫工人与周边的长辈、邻里缓缓走近时,孩子们主动迈步上前,用稚嫩却坚定的小手,将一份份温暖的爱心早餐郑重递到他们手中。

小小早餐,承载大爱;小小善举,滋养童心。本学期,该园将以每周常态化形式持续开展“爱心早餐”乐捐活动,把爱心践行、劳动尊重、社会责任融入日常教育,让幼儿在实践中学会感恩、懂得付出、乐于奉献。

## 东石钻石海岸幼儿园 指尖非遗 童趣绽放



本报讯 为了让幼儿们近距离感受非遗魅力,近日,晋江市掌中木偶艺术保护传承中心携经典剧目与精巧的掌中木偶,带着指尖上的非遗艺术走进东石镇钻石海岸幼儿园,为全园幼儿带来了一场别开生面的视觉盛宴,也为该园课题研究落地提供了鲜活实践载体。

活动开始前,幼儿们就满怀期待地坐在教室里,讨论着即将到来的木偶戏。表演正式开始,木偶戏的老师用灵活的手指操控着木偶,一个个栩栩如生的角色在舞台上活灵活现,一出出经典剧目轮番上演。现场气氛十分热烈,在表演过程中,幼儿们全神贯注地看着舞台,时而为木偶的精彩表演欢呼雀跃,时而为故事中的情节紧张不已。他们不仅被木偶戏的魅力所吸引,更在潜移默化中感受到了传统文化的博大精深。

此次活动不仅是一场非遗启蒙,更有力助推该园“民俗文化资源融入园本课程的实践研究”“基于非遗传承的幼儿园民俗区域活动课程整合与创新研究”两项课题开展。活动将掌中木偶这一非遗民俗资源,转化为贴近幼儿的实景体验内容,有效填补了课题研究中实景非遗体验的实践空白,让民俗文化真正融入幼儿教育场景。

### 健康问答

## 春季容易水肿,和肾脏有关系吗?

读者:春天容易手脚水肿,按压还有凹陷,这和肾脏健康有没有关系?

晋江市医院(上海六院福建医院)肾内科郑自力:春季气温回升,若水肿仅在午后出现,夜间可消退,多与久坐久站有关;若晨起眼睑、面部水肿且持续不退,需警惕肾脏代谢异常。首先,减少高盐饮食,避免加重水钠潴留;其次,保证充足睡眠,避免熬夜损伤肾功能;此外,适度散步促进血液循环。若水肿伴随泡沫尿、腰酸乏力,及时到肾内科检查尿常规和肾功能,排查肾炎等问题。

### 健康话题

## 中老年睡眠障碍的科学调理方案

睡眠障碍是中老年人常见的健康问题,失眠、易醒、睡眠质量差等情况不仅影响精神状态,还可能诱发多种慢性疾病。你是否正被长期失眠困扰?尝试过哪些改善睡眠的方法,效果如何?对于中老年人睡眠调理,你是否有疑问?中医针灸、食疗对改善睡眠是否有效?如何通过调整生活习惯建立规律作息?哪些药物或保健品适合中老年人改善睡眠?欢迎分享你的睡眠困扰与调理经历,我们将汇总问题后邀请咱晋医师提供科学的调理方案。邮箱:84552165@qq.com。