

萌娃探非遗 巧手做水丸



近日,一场充满烟火气与童趣的非遗美食体验活动在深沪阿阔拳头母(旗舰店)温馨上演。30多组亲子家庭走进这家传承深沪风味的老字号,在阿阔拳头母负责人施建阔及施建平的带领下,探秘深沪水丸的制作技艺,DIY深沪水丸,在寓教于乐中感受晋江传统美食的独特魅力。



活动伊始,施建阔便向孩子们娓娓道来深沪水丸与拳头母的故事。他介绍,深沪水丸是晋江市非物质文化遗产,是以新鲜海鱼为原料,经剔肉、捶打、搅拌、挤丸、余煮等多道工序制成,色泽雪白、弹牙爽口,是深沪人刻在骨子里的家乡味。而拳头母因形似拳头而得名,与水丸一同成为晋江美食名片。生动的讲解让孩子们对非遗美食充满好奇,纷纷举手提问,现场气氛热烈。

据悉,阿阔从祖辈至今,一脉匠心坚守,专注深沪拳头母、深沪水丸等传统美味,守正创新。

在DIY制作环节,施建阔及施建平认真示范,从猪肉捶打的力度到挤丸的手法,每一步都细致讲解。孩子们戴上小围裙,套上一次性手套,化身“小小美食家”,在家长的协助下,有模有样地跟着操作。有的小朋友用力捶打肉泥,小脸憋得通红;有的小心翼翼地将肉泥挤成圆润的丸子,放进沸水中;还有的家庭分工协作,家长负责打下手,孩子专注做水丸,欢声笑语充满整个店铺。

“妈妈你看,我做的水丸好看吗?”随着一颗颗水丸在锅中翻滚、浮出水面,孩子们兴奋地欢呼。当热气腾腾的水丸出锅,大家迫不及待地品尝自己的劳动成果。Q弹爽滑、鲜而不腥的口感,让孩子们赞不绝口,家长们也纷纷表示,这是吃过最有意义的水丸。

不少家长表示,此次活动不仅让孩子们近距离接触非遗、了解家乡美食文化,更在亲子协作中增进了情感交流。施建阔表示,希望通过这样的体验活动,让更多家庭爱上深沪美食,让非遗技艺在孩子们心中生根发芽,让传统味道代代相传。活动在温馨的合影中落下帷幕,孩子们捧着自己制作的水丸,开开心心回家。



春季防过敏 听听咱厝医生怎么说

春风送暖,草木抽芽,晋江的春日繁花遍野,但花粉、柳絮也让不少过敏体质的市民备受困扰。近日,晋江市中医院皮肤科专家、副主任医师许志良接受专访,详解春季花粉过敏的成因、症状及防护方法,助市民安然度过过敏季。

花粉过敏高发

“近期我院皮肤科门诊量显著上升,超八成患者因花粉、柳絮等过敏原引发不适。”许志良介绍,花粉过敏又称花粉症,是过敏体质人群接触风媒花粉后,免疫系统产生的异常反应。

他提醒,花粉过敏症状多样,不仅限于皮肤:过敏性鼻炎表现为鼻塞、连续打喷嚏、流鼻涕;过敏性结膜炎会出现眼睛红肿、瘙痒、流泪;皮肤则可能出现瘙痒、红斑、丘疹,严重时引发过敏性皮炎,部分患者还会伴随咳嗽、胸闷等呼吸道症状。值得注意的是,易引发过敏的多为柏树、杨树等风媒植物,其花粉颗粒小、易飘散,即便远离绿地也可能接触。

科学防护“三步走”

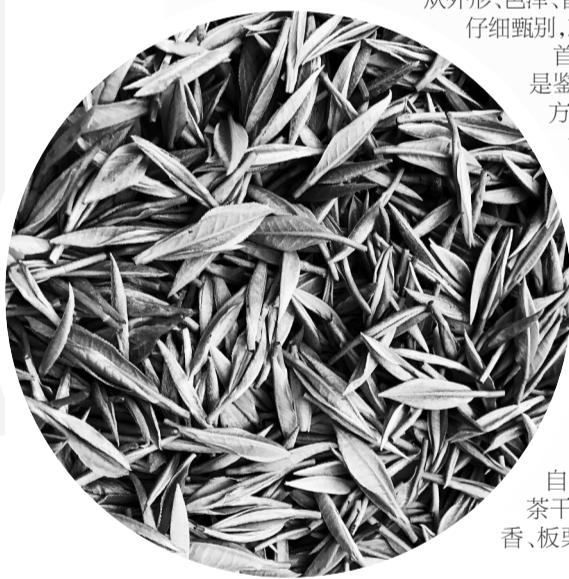
许志良结合临床经验,给出“躲避、防护、干预”三步防护法。首先是主动躲避,减少接触:花粉浓度在上午10点至下午5点间最高,晴朗大风天更易飘散,过敏人群尽量避开此时段外出,雨后空气湿润是外出好时机;居家关闭门窗,使用带HEPA滤网的空气净化器,避免室外晾晒衣物。

其次是做好物理防护:外出佩戴戴口罩、护目镜和长衣长裤,阻隔花粉接触;回家后及时脱外衣、用清水洗脸漱口,用生理盐水冲洗鼻腔,清除残留花粉。最后是及时干预,科学治疗:轻度过敏可在医生指导下服用二代抗组胺药物,中重度需联合鼻用糖皮质激素等,反复过敏者可尝试中医耳穴贴压、中药调理,切勿自行用药或抓挠皮肤。

春季护肤 温和保湿修复屏障

许志良补充道,春季皮肤敏感还与屏障薄弱有关,过敏人群护肤需以“温和、保湿、修复”为主。选择无香精、无酒精的温和洁面产品,避免过度清洁;洁面后及时涂抹保湿霜、修复霜,锁住水分;减少使用美白、祛痘等功效型护肤品。若皮肤泛红瘙痒,可用冷毛巾湿敷缓解,并及时就医。

“春季过敏可防可治,提前防护、科学干预就能有效降低发病风险。”许志良建议,过敏体质人群可提前咨询医生做好预防性用药,同时加强锻炼、均衡饮食,提升免疫力,轻松拥抱春日美景。



春日绿茶走俏正当时 如何挑选有门道



春风拂面,新芽吐翠,又到了一年春茶上市的黄金时节。记者走访茶叶市场发现,绿茶凭借鲜爽的口感、清雅的香气等,深受不少茶友喜爱。然而,面对琳琅满目的绿茶品类,消费者想要买到正宗好茶、优质好茶,还需掌握科学的选购技巧,避开消费误区。为此,本报记者特别采访了国家一级评茶师、一级茶叶加工师、晋江铁观音茶王赛特邀评委、咱厝资深茶人、老茶收藏家林时贤,他将为大家讲述关于绿茶的那些事。

绿茶品类繁多 这些主流品种各有千秋

林时贤表示,绿茶是我国产量最高、受众最广的茶类,属于不发酵茶,制作工艺保留了茶叶的天然营养物质,核心工序为杀青、揉捻、干燥,具有清汤绿叶、香气鲜爽的特点。除了家喻户晓的龙井,市面上还有多款经典绿茶,口感、外形各具特色,适合不同喜好的饮茶人群。

西湖龙井是绿茶中的名贵品种,产自浙江杭州西湖区,分狮、龙、云、虎、梅五大核心产区,采摘标准严苛,明前茶芽叶细嫩,产量稀少。洞庭碧螺春产自江苏苏州太湖洞庭山,外形卷曲如螺,满身披毫,色泽银绿隐翠,香气带着独特的花果香,口感鲜爽清甜,是早春绿茶中的佳品。

选购绿茶避开误区 牢记这几招

林时贤说道,面对市场上鱼龙混杂的绿茶产品,不少消费者容易陷入“越绿越好”“越贵越好”的误区,买到陈茶翻新,以次充好的茶叶。林时贤表示,想要选购正宗优质的绿茶,无需盲目追求高价,只需从外形、色泽、香气、口感、产地等方面仔细甄别,就能轻松避坑。

首先看外形与色泽,这是鉴别绿茶品质最直观的方法。芽叶完整,大小均匀,没有碎茶、茶梗、杂质。色泽上,优质绿茶呈嫩绿、黄绿,温润鲜活有光泽,并非越绿越好。如果茶叶颜色过于鲜艳、翠绿刺眼,很可能是染色茶或工艺不佳的劣质茶;色泽暗沉干枯、毫无生机,则大概率是陈茶。

其次闻香气,好茶自带纯净清香。优质绿茶干茶闻起来有清新的豆香、板栗香,或是淡雅的兰花

香,香气持久、纯净无杂味。如果闻到刺鼻异味、霉味、焦味,或是香气过于浓烈刺鼻,说明茶叶品质差,或是添加了香精,不建议购买。抓取少量干茶轻轻揉搓,手感干爽酥脆,说明茶叶干燥度达标,不易变质;手感绵软发潮,则是受潮茶叶,口感和保质期都会大打折扣。

再者品茶汤、看叶底,这是鉴别绿茶品质的核心步骤。取适量茶叶用沸水冲泡(100℃沸水考验茶品质工艺,85℃水冲泡较柔和),优质绿茶汤嫩绿明亮、清澈透亮,没有浑浊杂质(毫显的绿茶茶汤中会有大量芽毫脱落水中并非品质问题,如恩施玉露)入口鲜爽甘醇,回甘明显,无苦涩味、异味。冲泡后的叶底,芽叶完整饱满,鲜绿匀亮,呈嫩绿色,质感柔软;劣质茶叶底破碎、暗沉发硬,口感苦涩浓重。

此外,选购绿茶还要分清时节,明前茶细嫩鲜爽,适合追求口感的茶友,价格偏高;雨前茶芽叶稍大,滋味浓郁,耐泡度更高,性价比十足,适合日常饮用。建议消费者按需选购,并放置陶罐存储一段时间让寒性转弱一些再品尝,但要注意避免受潮变质。

眼下新茶正值热销期,市场选择丰富,消费者不必盲目跟风追高价,掌握科学的选购技巧,就能以合理的价格买到正宗好茶。

晋江市第五实验幼儿园 2026年春耕节启动

本报讯 春回大地,万物复苏,正是春耕好时节,也是孩子们亲近自然、体验劳动的绝佳契机。为了让孩子们感受春日美好,体验种植乐趣,提升自然观察能力,沉浸式感受中华传统农耕文化,近日,晋江市第五实验幼儿园以农耕为媒、以春光为伴,举行首届春耕节启动仪式。

活动伊始,由潘佳妍小朋友和郑亦一小朋友作为小主持人自信登场,用稚嫩清脆的童声拉开春耕序幕。春鼓声声,振奋人心。大二班陈瑞扬小朋友昂首挺胸、精神抖擞,敲响象征丰收与希望的春鼓。铿锵鼓点回荡校园,唤醒沉睡的泥土,点燃孩子们参与劳动的热情。

另外,大班段幼儿化身“耕具小使者”,生动演绎浇水壶、钉耙、锄头等传统农耕工具。趣味十足的展示,让同伴们直观认识农具用途,感受农耕文化,在欢乐中习得生活常识。

该园园长在致辞中,为孩子们送上春日祝福与期许。她鼓励宝贝们亲近自然、热爱劳动,在播种与照料中学会珍惜、懂得感恩。

耕作实践火热开启,各班幼儿化身小小农夫,在老师的指导下开启属于他们的耕种之旅,有的手握小锄头,轻轻翻土、挖坑;有的捧着种子,均匀撒进泥土里;还有的提着水壶,缓缓为种子浇水。孩子们认真观察自然变化,用能干的小手触摸泥土、播种希望,真切感受农耕乐趣与满满的劳动成就感。

未来,晋江市第五实验幼儿园将继续依托“三耕”园本课程,以自然为教材,以生活为课堂,开展系列种植实践活动,让孩子们在实践中培养劳动意识、萌发热爱自然、珍惜粮食的美好情感,该园也将邀请更多的家长加入农耕实践队伍,家园携手共育,陪伴孩子共同体验种植与成长的快乐。



安海镇第三中心幼儿园 开展幼小衔接活动

本报讯 近日,晋江市安海镇第三中心幼儿园大班段开展了“幼小衔接——哥哥姐姐来献宝”活动。活动中,已经升入小学的哥哥姐姐们回到幼儿园,用稚嫩又真诚的语言,讲述小学的课堂、课间、课程与校园生活,示范整理书包、摆放文具、举手发言等好习惯,把自己的成长经验——“献”给弟弟妹妹。面对孩子们好奇的提问,哥哥姐姐耐心解答,用同龄人的视角消除萌娃对小学的陌生感与担忧。

此次活动搭建了幼儿园与小学之间的温情桥梁,让幼小衔接更真实、更贴近孩子。



健康问答

春季手脚发麻,需要警惕吗?

读者:春天偶尔会手脚发麻,活动几下就好转,这种情况要不要警惕?

晋江市医院(上海六院福建医院)神经内科医师黄银辉:春季气温变化大,肢体末梢血液循环不畅,可能出现短暂手脚发麻,活动后缓解多为生理性。但如果发麻频繁发作,持续时间延长,或伴随肢体无力、言语不清,需警惕颈椎病、周围神经病变甚至脑卒中前兆。建议避免久坐久站,定时活动肢体,注意四肢保暖。若症状反复,及时到神经内科做肌电图、颈椎CT等检查,明确病因后对症处理。

健康话题

快来分享消化系统 健康养护妙招

饮食不规律、压力过大等因素易引发胃炎、胃溃疡、便秘等消化系统问题,影响营养吸收与身体健康。你是否经常被胃痛、反酸、腹胀或顽固性便秘困扰?对于消化系统疾病,你是否有疑问:日常饮食该如何规避刺激、滋养肠胃?中医推拿、食疗方对调理问题是否有效?不同类型的胃炎患者该如何科学养护?欢迎分享你的就医经历、调理心得或困惑,我们将邀请咱厝医师给出针对性的养护与调理建议。

如何科学减重? 牢记这些要领



春风渐暖,衣衫渐薄,“减肥”再次成为市民热议的话题。不少人急于摆脱冬日囤积的脂肪,盲目尝试“过午不食”“只吃水果”等极端方法,或突然开启高强度运动,不仅难以坚持,还可能损伤身体、导致体重反弹。为此,本报记者专访了晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌医学科副主任医师李美蓉,为大家解读春季科学减重的秘诀,避开减肥误区,轻松启动“瘦身引擎”。

“过午不食”,每天只吃少量水果,配合高强度运动,半年内瘦了25公斤,可一旦停止节食,体重很快反弹,还比之前更重,甚至出现头晕、乏力等症状。

谈及常见的减肥误区,李美蓉直言,很多人陷入了“速瘦”陷阱。“过午不食”会导致热量摄入骤降,身体误以为进入饥荒期,会主动降低基础代谢,一旦恢复饮食,就会疯狂储存脂肪;而“只吃水果”会造成蛋白质、优质脂肪摄入不足,导致肌肉流失、免疫力下降,还可能引发胃肠道紊乱。“她补充道,春季人体代谢虽有所增强,但盲目高强度运动,容易损伤关节和肌肉,反而不利于长期减重。

科学减重 注意这些

针对春季减重,李美蓉强调,核心是“可持续”,利用春季代谢优势,结合合理饮食和循序渐进的运动,才能实现健康减重不反弹。

饮食方面,她给出了具体建议:

“要保证营养均衡,增加膳食纤维摄入,多吃菠菜、芹菜等新鲜蔬菜,以及燕麦、糙米等全谷物,既能增加饱腹感,又能促进肠道蠕动;控制添加糖和高油高脂食物,少喝奶茶、少吃油炸食品,每天保证足量蛋白质,如鱼虾、鸡蛋、豆制品等,帮助维持肌肉量。”她特别推荐,春季可适当喝些蔬菜汁,搭配少量维生素B和维生素C,助力代谢和排毒。

运动方面,李美蓉建议循序渐进:“初期从低强度运动开始,比如每天空腹快走30分钟,速度以微微出汗为宜,既能燃烧脂肪,又能保护关节;适应后再逐步过渡到慢跑、跳绳等中等强度运动,每周运动3-5次,每次30-40分钟即可。”她提醒,减重速度不宜过快,每周瘦0.5-1公斤是健康范围,长期坚持才能看到效果。

最后,李美蓉呼吁,减肥没有捷径,切勿追求“速成”,科学规划饮食和运动,养成健康的生活习惯,才能既瘦得好看,又养得健康。

这样极端减重 伤身又易反弹

“每年春季,门诊都会遇到不少因错误减肥出现不适的患者,28岁的王先生就是其中之一。”李美蓉介绍,王先生身高178厘米,体重最高时达140公斤,为了快速瘦身,他曾坚持