

萌娃巧手做青团

为了让小朋友近距离接触并传承中华传统文化，在动手实践中感受美食的魅力，近日，晋江经济报亲子驿站携手长富牛奶(安海馆)精心策划并举办了一场别开生面的“萌娃巧手做青团”主题亲子活动。通过动手制作青团、学习牛奶知识等，亲子家庭度过了一个难忘的周末时光。

活动伊始，长富牛奶的工作人员在场的家长和小朋友带来了一场生动的青团制作教学课堂。工作人员结合清明时节的传统习俗，用通俗易懂、充满童趣的语言，向孩子们讲述青团的由来，碧绿的色泽来自新鲜艾草，软糯的口感藏着春日的鲜香，让孩子们在动手前先了解美食文化。

紧接着，进入实操教学环节，工作人员拿出提前准备好的新鲜艾草泥、香甜豆沙馅等食材，一步步细致演示青团制作的全过程。从各种比例的调和，到反复揉搓让面团变得软糯筋道，再到取小面团捏成碗状、放入馅料、收口搓圆，每一个步骤都讲解得十分细致。

现场，小朋友化身小小美食制作能手，迫不及待地开启青团制作之旅。稚嫩的小手抓起绿油油的面团，一点一点揉搓、按压、塑形，虽然动作略显笨拙，不少孩子的手上、脸上都沾到了艾草面团，变成了可爱的“小花猫”，却丝毫没有减退他们的热情。家长们坐在孩子身旁，化身最得力的助手，轻轻握着孩子的小手，教他们如何把面团捏得均匀，如何稳稳地放入馅料，如何轻轻收口搓成圆润的青团，一边操作一边轻声叮嘱，温柔的鼓励声、孩子欢快的笑声、偶尔的小惊叹声交织在一起，构成了最温馨的画面。有的孩子创意十足，不满足于圆形青团，还做出了心形、方形等可爱造型；有的孩子和家长们分工合作，孩子揉面、家长包馅，配合默契十足。没过多久，一个个形态各异、青绿饱满的青团摆满了桌面，淡淡的艾草清香弥漫现场，每一个青团都承载着孩子的童真与亲子间的温情。

随后，长富牛奶精心准备的健康知识科普环节准时开启，将活动氛围推向另一个高潮。工作人员结合儿童生长发育的特点，摒弃枯燥的理论说教，用趣味动画、实物展示、互动问答的形式，为孩子们讲解牛奶的营养价值，告诉孩子们牛奶中富含蛋白质、钙等多种营养，是助力身高增长、增强体质的“成长好物”，还分享了科学饮奶的小知识：比如每天喝多少牛奶最合适、如何正确储存牛奶等。现场设置了趣味问答小游戏，孩子们踊跃举手抢答，争相说出自己知道的饮奶小常识，答对的小朋友还获得了由长富牛奶准备的小礼品，现场气氛热烈又欢快，让孩子们在玩乐中轻松掌握健康知识，树立科学饮奶的良好习惯。



尝鲜需谨慎 谨防野菜“毒”从口入



春风拂绿，挖野菜、尝春味成为不少晋江市民的春日消遣。荠菜、蒲公英等野菜既是时令之鲜，也被视为“天然健康”之选。但看似无害的野菜背后，可能潜藏致命风险。近日，晋江市中医院肺病科主任医师赖志云接受采访时提醒，春季野菜中毒案例频发，市民尝鲜需绷紧安全弦，莫让“春日美味”变“健康隐患”。

误采误食成中毒主因

“每年3月至4月，我院都会接诊野菜中毒患者，轻者恶心呕吐，重者呼吸困难、危及生命。”赖志云介绍，中毒核心原因是市民对野菜认知不足，存在诸多误区。

最常见的误区是“长得像就能吃”。不少有毒野菜与可食用野菜外形相似，极易误采。“比如断肠草初期花苞像金银花，苍耳子幼苗易被误认成可食用野菜，其含有的苍耳子苷会损伤肝脏且无特效解毒剂。”此外，“野菜焯水就无毒”的想法也不可取，部分毒素耐高温，盲目处理会埋下隐患。

守住三个原则可避坑

结合临床经验，赖志云为市民总结了野菜食用“安全三原则”，可有效降低中毒风险。首先，不采不食“陌生菜”，不确定种类的野菜坚决不碰，优先选择荠菜等常见品种，且采摘远离公路、工厂等污染区域。其次，烹饪务必“全熟透”，可食用野菜需彻底清洗，焯水后再烹饪，杜绝生吃。最后，特殊人群“需忌口”，老人、儿童、孕妇及过敏体质者，应尽量避免食用野菜。

误食中毒别慌 找对方法最重要

“误食有毒野菜后，正确应急处置能争取救治时间。”赖志云提醒，食用野菜后若出现恶心、头晕、口唇麻木等不适，需立即采取措施。具体而言，立即停止食用可疑野菜；意识清醒者可刺激咽喉催吐，昏迷、抽搐者禁止催吐；保留剩余野菜和呕吐物，方便医生判断毒素；无论症状轻重，都需立即拨打120就医。“健康永远比‘尝鲜’更重要。”赖志云说。



最后，萌娃才艺展示环节，更是让现场充满了童真与活力。现场，有的小朋友演唱清脆悦耳的儿歌，歌声稚嫩又动听；有的跳起活泼可爱的舞蹈，舞姿灵动又欢快，引得台下掌声连连、喝彩不断。

活动尾声，家长们带着孩子品尝亲手做的青团，软糯香甜的口感满是春日的味道。家长们纷纷表示，这样的活动十分有意义，不仅让孩子在动手实践中锻炼了动手能力、了解了传统民俗，还通过亲子互动拉近了与孩子的距离，同时学到了实用的健康饮奶知识，一举多得。



春季护肤 别忘记防晒

春暖花开，气温稳步回升，大地焕发生机，春季不仅是万物生长的季节，更是肌肤护理的关键窗口期。告别冬季的干燥严寒与暗沉粗糙，众多小伙伴纷纷开启春季护肤模式，将补水保湿、焕肤修护、调理敏感肌列为护肤重点，各类保湿精华、舒缓面霜、洁面面膜成为护肤清单上的热门选择。

泉州市皮肤病防治院副院长李志民主任医师在此提醒广大小伙伴，除了做好上述保湿补水等工作，还要做好防晒工作。

肌肤缺水不宜盲目补水

不少小伙伴都有同感：一到春天，脸部肌肤就特别干燥，明明也认真涂抹护肤品，可肌肤依旧干涩紧绷。

李志民表示，春季空气湿度低，角质层水分蒸发速度加快，同时紫外线强度上升，不仅会晒黑晒老，还会破坏皮肤脂质屏障，让肌肤像“漏水的篮子”，边补却边流失水分，越干越脆弱。其次是护肤误区中的“隐形伤害”，很多小伙伴为了缓解干燥频繁敷面膜、用磨砂膏暴力去角质，或是只补水不保湿锁住水分，反而导致角质层过度水合、屏障受损，让肌肤陷入“越护越差”的循环。还有，春季花粉、柳絮等过敏原活跃，再加上年轻人压力大、作息不规律，容易引发机体抵抗力下降，进一步降低肌肤屏障修复力，诱发泛红、干痒等敏感症状。

温和清洁做“减法”，筑牢肌肤第一道防线。春季皮脂腺分泌逐步回升，但肌肤屏障仍较脆弱，过度清洁会破坏皮脂膜完整性。建议小伙伴们选用氨基酸表活体系的温和洁面产品，避开皂基、磨砂类清洁产品，每天洁面不超过2次，早上出油不多时用清水洗脸即可；洗脸水温控制在32℃—35℃左右，接近体温，洗后用干净毛巾轻按吸干水分，避免揉搓拉扯肌肤，减少屏障损伤。



春季养肝好时机

“肝者，将军之官，谋虑出焉。”曾滨医生解释，肝脏在人体中负责疏泄气机、贮藏血液，如同指挥全身气血运行的“将军”。春季肝气随万物生发而渐旺，若调养不当，易致肝气郁结、肝火上升，出现烦躁易怒、头晕目眩、失眠多梦、眼干口苦等“春燥”症状。

对于肝病患者，春季更需警惕。气候转暖、病毒活跃，慢性肝炎、脂肪肝等易复发或加重。曾滨强调：“春季养肝，是为全年健康打基础，顺应天时则事半功倍。”

养肝记住“三大忌”

谈及日常养肝误区，曾滨医生指出，饮酒、动怒、熬夜是伤肝“三大元凶”。

首忌贪杯。酒精需经肝脏代谢，



防晒工作不容忽视

泉州市皮肤病防治院激光美容科王雄医生表示，紫外线的存在不受季节、天气限制，即便阴天、雨天，紫外线依然能穿透遮挡照射肌肤，因此，春季无论室内办公还是室外出行，都应将防晒纳入每日基础护肤流程，像洁面、保湿一样养成固定习惯，从意识上重视防晒的重要性。

其次，根据场景精准选择防晒产品，兼顾防护力与肤感。春季日常通勤、室内活动为主时，选择SPF30+、PA+++标准的防晒霜，即可满足基础防护需求；若是踏青郊游、长时间户外活动，需更换为SPF50+、PA++++的高倍防晒霜，延长防晒时效。考虑到春季肌肤易敏感，建议优先挑选质地清爽、无酒精、无香精，添加玻尿酸、神经酰胺等保湿修护成分的物理防晒或物化结合防晒产品，避免厚重油腻的防晒质地堵塞毛孔，引发闷痘、粉刺等问题。

再者，掌握规范的防晒涂抹方法，保障用量与及时补涂。防晒霜起效的关键在于足量涂抹，面部肌肤单次用量需达到一元硬币大小，均匀覆盖脸颊、额头、下巴、颈部等所有暴露部位，耳后、发际线、手背、手腕等易忽略的边角位置，也需全面涂抹到位。春季气温逐渐升高，肌肤出汗、出油会加速防晒膜脱落，长时间处于户外时，需每2—3小时补涂一次防晒霜，佩戴口罩、帽子后，要及时补涂遮挡部位边缘肌肤，确保防晒膜完整无

缺口。此外，春季防晒不能单一依赖防晒霜，硬防晒物理遮挡能起到事半功倍的效果。外出时搭配宽檐遮阳帽、防紫外线太阳镜、透气防晒衣，使用遮阳伞可直接从物理层面阻挡紫外线直射，减少防晒霜的使用压力，尤其适合肌肤极度敏感、不宜涂抹防晒产品的人群，软硬结合的防护方式，能最大程度隔绝紫外线伤害。

做好这些细节 为肌肤“加分”

最后，王雄表示除了基础护肤，生活细节也能为肌肤“加分”。小伙伴们日常可多喝水，每天摄入1500—2000ml温水，从内补充水分；室内使用加湿器，维持环境湿度在40%—60%，缓解肌肤干燥。饮食上多吃富含维生素C、维生素E的新鲜果蔬和坚果，减少高糖、辛辣、油炸食物摄入，避免加重肌肤炎症；保证规律作息，23时前入睡，促进肌肤夜间修复，适度运动也能促进血液循环，让肌肤更有光泽。外出踏青后，及时用清水清洁面部，更换衣物，减少花粉、尘螨残留，降低过敏风险。

李志民提醒，若肌肤出现严重红肿、渗液、持续性瘙痒，或症状持续3—5天无缓解，可能是湿疹、脂溢性皮炎等皮肤问题，需及时就医，切勿盲目用药或继续使用护肤品。

东石钻石海岸幼儿园开展特色主题活动



为了让孩子们深度感受传统节日的意蕴，近日，晋江市东石钻石海岸幼儿园以清明节为契机，开展了一系列主题鲜明、内容丰富的清明文化主题活动，让孩子们在沉浸式体验中，读懂清明、传承文明。

孩子们在回溯节日起源的时光之旅中，聆听故事、诵读诗文，把思念化作轻声讲述；又在指尖流转的创作中制作清明菊、巧折纸鸢，勾勒春日里的清明意象；操场上的蹴鞠游戏与纸鸢逐风，让欢笑声伴着春风漫过校园。最后，润饼菜上桌，孩子们将胡萝卜丝、海苔、米粉卷入薄透的春卷皮，在唇齿留香中读懂“舌尖上的清明”。

本次活动从眼观、耳听到手作、口尝的立体式体验，在幼儿幼小的心灵中种下了民族文化的种子。

龙林中心幼儿园开展别样活动



日前，晋江市陈埭龙林中心幼儿园以“童心迎清明 春风伴成长”为主题，开展全园清明系列活动，让宝宝们在听、做、玩、品中触摸传统文化，邂逅春日美好。

大班段小朋友，在童声诵读的古诗里，孩子们聆听英雄的故事，把缅怀与敬意悄悄种进心里；手绘风筝承载着春日畅想，孝亲小任务与感恩卡片传递着温暖心意，亲子踏青插柳间，文明祭祀的种子也随之生根发芽，让传统美德在行动中代代相传。

中班段小朋友，绘本与动画里藏着清明的古老习俗，指尖揉捻间，纸花、纸鸢与润饼糍食渐渐成形，民俗的温度便触手可及；彩笔、黏土与落叶拼贴出春日画卷，“追纸鸢”“找春天”的欢声笑语里，孩子们在玩乐中读懂了清明的鲜活意蕴。

小班段小朋友的小手牵着老师在园里寻春，嫩芽与柳枝间读懂“插柳”的浪漫；涂鸦纸鸢把节日氛围团进稚嫩的创作里；亲子踏青、共赏清明樱，用镜头与味蕾珍藏下属于春日与清明的温柔时光。

此次活动，让孩子们在沉浸式体验中了解清明，既邂逅了春日的美好生机，也懂得了缅怀感恩、敬畏生命。

上海心内科专家 坐诊晋江市中医院

为方便晋江市民就医，足不出市享受上海优质医疗服务，上海第十人民医院心内科两位专家将先后莅临晋江市中医院坐诊，具体安排如下：

李伟明教授坐诊时间：4月11日(星期六)8:00—12:00；出诊室：四楼402诊室。李伟明为主任医师、医学博士、博士生导师，现任上海第十人民医院心内科副主任，擅长心血管病诊疗，尤其精通冠心病介入治疗，兼具丰富临床与科研经验。预约方式：吴医生13075815312(微信同号)，或通过晋江市中医院公众号预约。

李昊博士坐诊时间：每周五8:00—12:00、14:30—17:30；出诊室：总院门诊部4楼402诊室。李昊为上海第十人民医院心血管内科医学博士、主治医师，师从葛均波院士，擅长冠心病、高血压、心衰等心血管疾病药物及介入治疗，累计完成心脏介入手术1000多例。预约方式：陈医生13696857207(微信同号)，或拨打0595-85891234，通过医院公众号预约。温馨提示：就诊请携带既往病历、检查报告及就诊卡(医保卡、农保卡)，便于专家精准诊疗。

健康问答

换季做医美项目 有哪些注意事项?

读者：春天想做光子嫩肤，担心换季敏感影响恢复，该注意些什么?

晋江市医院(上海六院福建医院)整形美容外科医师郑伟龙：春季气温波动大、花粉粉尘多，皮肤敏感度升高，医美后需重点做好防护。首先，术前告知医生皮肤过敏史，避开过敏期操作；其次，术后3—7天严格防晒，外出戴帽子口罩，避免紫外线刺激；此外，停用功效型护肤品，用医用保湿产品修复屏障。若出现红肿痒加重，及时复诊，切勿自行涂抹药膏，防止引发色素沉着或感染。

春天养肝 注意这些事项

仲春时节，草木萌发，阳气升发。中医认为“春属木，与肝相应”，春季正是调养肝脏的最佳时机。为此，本报专访晋江市中医院脾胃肝病科主治医师曾滨，为市民解读春季养肝的核心要点。

过量饮酒直接损伤肝细胞，是酒精肝、肝硬化的主因。春季肝气本就旺盛，饮酒如火上浇油，易致肝火亢盛。“滴酒不沾最养肝，应酬务必少喝，不喝烈性酒。”

次成暴怒。“怒伤肝”，情绪剧烈波动会使肝气横逆上冲，引发血压骤升、头晕头痛，甚至诱发心脑血管意外。长期抑郁、生闷气也会致肝气郁结，形成“气滞血瘀”，影响消化与睡眠。“保持心态平和，是最好的‘疏肝药’。”

三避熬夜。中医认为，凌晨1—3点是“肝经当令”，此时熟睡利于肝脏藏血、解毒、修复。长期熬夜、睡眠不足，会使肝血亏虚，出现乏力、面色差、免疫力下降。曾滨建议：“最晚23时前入睡，保证7—8小时睡眠，是养肝基础。”

科学养肝这样做

如何科学养肝?曾滨医生从饮食、运动、情志三方面给出建议。

饮食：少酸增甘，青色入肝。遵

循“少酸增甘”原则，少山楂、乌梅等酸味食物，防肝火过旺；多吃山药、大枣、小米等甘味食材健脾养胃，“脾旺则肝血自生”。多吃菠菜、芹菜、西兰花等青色蔬菜，“青色入肝”，助肝气疏泄。

运动：舒缓为宜，畅达气血。春季宜选散步、慢跑、太极拳等温和运动，促进气血循环、疏解肝郁。“运动到微微出汗即可，大汗反而耗伤肝血。”多到户外踏青，亲近自然，能有效舒缓情绪。

情志：疏肝解郁，心态平和。肝喜条达而恶抑郁，要及时疏导不良情绪。胸闷烦躁时，可按摩太冲穴(脚背第一、二趾骨间凹陷处)，疏肝理气。日常少计较、多宽容，保持心情舒畅。

曾滨医生最后提醒，养肝是长期工程，需从点滴做起。春季坚持“少酒、少怒、多休息”，并配合科学饮食、适度运动、平和心态，方能让肝气条达，气血通畅，为全年健康筑牢根基。