

萌娃探秘非遗美食

“这个拳头母圆圆的，摸起来QQ弹弹，太有趣啦！”“我也要做一个属于自己的拳头母，带回家给爸爸妈妈尝一尝！”近日，一群可爱的萌娃在家长的陪伴下，走进阿阔拳头母店，开启了一场别开生面的非遗美食探秘之旅。孩子们化身小小美食家，亲手DIY深沪特色非遗小吃拳头母，在欢声笑语中感受闽南非遗美食的魅力，传承古早匠心。



活动现场，阿阔拳头母负责人施建阔热情地迎接每一组亲子家庭的到来。作为深耕深沪美食多年，施建阔秉承祖辈家传技艺，始终坚守传统工艺、坚持真材实料，致力于将深沪美食文化发扬光大。“深沪是一座藏着太多美食惊喜的小镇，这些小吃承载着闽南人的记忆和情怀，这次就让孩子们近距离感受这份味道，把非遗文化的种子种在心里。”施建阔笑着说道。

因形似拳头、闽南语发音相近而得名。施建阔一边讲解，一边展示着新鲜的食材，“我们家的拳头母，始终选用新鲜的猪肉，再用手工揉制，保留最纯粹的古早味。”

随后，施建阔播放了深沪美食宣传片，镜头里，金黄诱人的拳头母、晶莹剔透的水丸、鲜香爽滑的马鲛羹依次呈现，从食材挑选到工艺制作，每一个细节都展现着深沪美食的匠心与底蕴。萌娃们目不转睛地盯着屏幕，时不时发出惊叹声，有的孩子还忍不住流口水，对接下来的DIY环节充满了期待。

最令人期待的DIY拳头母环节

正式拉开帷幕。工作人员为每一位萌娃分发了小围裙、小厨师帽，孩子们穿戴整齐，瞬间化身专业的“小小美食家”，脸上洋溢着兴奋的笑容。施建阔一步步讲解拳头母的制作步骤，先将搅碎的新鲜猪肉泥反复揉搓，再用手掌揉成拳头大小的圆筒状，一个圆润饱满的拳头母雏形就做好了。

“揉的时候要用力一点，这样做出来的拳头母才更有嚼劲！”“捏的时候要轻轻捏，不要把它捏扁啦！”施建阔耐心地指导着每一位孩子，手把手纠正他们的动作。家长们也在一旁贴心协助，有的帮孩子搅拌肉泥，有的

指导孩子塑形，亲子间的互动温馨又有爱。萌娃们学得有模有样，小手不停揉搓、按压，虽然捏出来的拳头母也大小不一、形态各异，但每一个都充满了童真与创意。

经过半个多小时的忙碌，一个个形态可爱的拳头母终于制作完成。孩子们小心翼翼地将自己的“作品”交给工作人员，看着自己亲手做的拳头母被放进沸腾的水里，眼里满是期待。

不一会儿，锅中就飘出了浓郁的香气。工作人员将煮熟的拳头母捞出，盛进小碗里，递给每一位孩子手中。孩子们迫不及待地拿起勺子，吹一吹、尝一口，Q弹的口感、鲜美的滋味在嘴里散开，脸上瞬间露出了满足的笑容。“太好吃了！这是我自己的，比外面买的还香！”一位萌娃一边吃，一边开心地说道，家长们也忍不住品尝起来，夸赞着孩子们的手艺，也回味着这份熟悉的古早味。



西滨实验幼儿园举办春季阅读月系列活动



本报讯 日前，晋江市西滨实验幼儿园举办“书香润童心，悦读促成长”2026年春季阅读月系列活动。本次活动立足幼儿成长需求，打造趣味十足的阅读体验：创意图书漂流让好书在班级间流转，共享阅读乐趣；温馨草坪故事会让孩子们置身自然，聆听精彩故事；“故事爸妈进课堂”邀请家长化身故事老师，搭建家园共读桥梁；幼儿故事展演为孩子们提供展示平台，锻炼表达自信。同时，活动融入闽南本土故事、传统绘本诵读内容，让本土文化与书香阅读相融，厚植幼儿文化感知力。在书香浸润下，全园师幼共品书香、共沐阅读美好，在故事中启迪心灵、涵养良好品格，幼儿园处处洋溢着浓厚的读书氛围，也让书香校园建设与家园共育工作落地生根，助力每一位幼儿在阅读中快乐成长。

东石镇钻石海岸幼儿园开展亲子研学活动



本报讯 大自然是孩子最生动的课堂，处处藏着惊喜与奥秘。为了让小班幼儿近距离感受自然之美，体验采摘的快乐，增进温馨的亲子时光，日前，晋江市东石镇钻石海岸幼儿园小二班开展了《赴一场“莓”世美好》的亲子研学活动。当天，孩子们来到郊外的桑葚园，体验、感受采摘的快乐。孩子们化身小小果农，用篮子收集农场自然成熟的桑葚。观察紫黑果实的生长位置，触摸桑葚的柔软果肉，感受果实从枝头到指尖的生命力。让孩子回归自然，出行的意义不止快乐的体验，更是探索、感知和实践！

安海镇第三中心幼儿园开展读书月系列活动



本报讯 为激发幼儿阅读兴趣，养成良好阅读习惯，近日，安海镇第三中心幼儿园开展了以“共促全民阅读，共建书香社会”为主题的读书月系列活动。各班有序组织幼儿走进幼儿园阅览室，开展阅读室探秘、集体共读、自主阅读等活动。幼儿在教师引导下熟悉阅读环境，学习图书分类与借阅规则，在安静温馨的氛圍中感受阅读乐趣，学会爱护图书、分享阅读。为给幼儿创设“想说、敢说、喜欢说”的语言环境，该园开展中大班幼儿讲故事比赛。孩子们自信登台、大胆讲述，在展示自我中提升语言表达能力与表现力。小班开展亲子共读活动，家长每天陪伴幼儿阅读，记录阅读时光，家园携手营造温馨共读氛围。亲子陪伴让阅读更有温度，有效激发幼儿阅读兴趣，增进家园情感联结。

本版由本报记者唐淑红采写

这份儿童防晒指南，请查收！

近来，气温持续升高，阳光愈发强烈，紫外线辐射强度也同步攀升。儿童皮肤角质层薄弱、黑色素细胞尚未发育完全，肌肤屏障娇嫩脆弱，抵御外界刺激与紫外线伤害的能力远低于成年人。若家长忽视防晒防护，孩子极易出现晒伤、泛红等肌肤问题。那么，如何科学做好儿童防晒与日常护肤？下面，我们来听听咱皮肤科医生的专业建议。

做好儿童防晒 刻不容缓

泉州市皮肤病防治院副院长李志民主任医师表示，儿童肌肤防晒能力较弱，长时间暴露在日光下，不仅会引发皮肤发红、灼热、晒伤等急性反应，还会破坏肌肤底层组织，长期

下来会严重影响皮肤健康。值得注意的是，防晒并非只在晴天需要。即使在阴天、户外阴凉环境中，紫外线依然存在。因此，无论天气阴晴，儿童外出时都必须做好规范、全面的防晒保护，不可掉以轻心。

科学防晒很重要 首选“硬防晒”

在防晒方式上，物理遮挡躲避防护是儿童首选且最安全的防晒手段。李志民强调，家长带孩子外出时，可优先为其穿戴透气舒适的长袖防晒衣、宽檐防晒帽等防晒护具，全

方位遮挡暴露肌肤。此外，夏季每日上午12点至下午2点是一天中紫外线最强的时间段，家长应尽量减少孩子在此期间的露天户外活动，避免阳光直射照射皮肤。日常出行时，还可借助遮阳伞、婴儿车遮阳棚等防护工具，通过物理遮挡方式阻隔紫外线接触肌肤，这种方式温和无刺激，适宜所有年龄段儿童。

这样选购防晒用品

那么，家长该如何选购儿童防晒用品？泉州市皮肤病防治院激光美容科王雄医生给出了明确建议，如需外用防晒产品，建议选用儿童专用防晒霜，不要使用成人防晒用品。因为成人防晒霜成分复杂、刺激性成分较多，极易引发儿童肌肤泛红、刺痛等不适症状，甚至导致稚嫩的皮肤出现严重的过敏症状，且儿童与成人防晒的安全标准不同，不可混用使用。

提醒，六个月以内婴幼儿肌肤极为敏感，不建议涂抹任何防晒乳霜，推荐采用物理遮挡或躲避的方式防晒。

李志民补充道，家长选购时，应优先选择无酒精、无香精、配方纯净温和、易清洗的物理型防晒产品。防晒指数需结合实际情况按需选择，高倍数防晒产品质地偏稠厚，易加重儿童皮肤代谢负担；日常上学、外出等短时间户外活动，选择SPF30+、PA+++的防晒霜即可满足需求；若进行长时间户外活动，则建议选择高倍数防晒乳霜涂抹结合“硬防晒”；此外，防晒产品的正确使用也很关键：使用时需提前15至20分钟，均匀涂抹在儿童面部、脖颈、耳朵、四肢等所有暴露部位；户外活动期间，每2至3小时补涂一次，游泳、大量出汗后，需及时擦干肌肤并重新涂抹，确保防晒效果持续在线。

及时做好晒后修护 减少肌肤损伤

防晒结束后的晒后修护，是儿童护肤的关键一环，直接影响肌肤的恢复。王雄表示，孩子户外活动回家后，要用温水轻柔清洁全身肌肤，洗去汗液、灰尘及防晒产品残留，避免长时间附着在皮肤上，损伤肌肤屏障。清洁擦干后，需及时涂抹儿童专用保湿乳液、身体乳，快速为肌肤补充水分，修护日晒带来的轻微损伤，维持肌肤水润稳定。

若孩子不慎发生轻微晒伤，可使用凉毛巾或医用冷敷贴进行降温冷敷，帮助舒缓镇静肌肤，切勿随意涂抹成人药膏、护肤品，以免加重刺激；若晒伤严重，肌肤红肿疼痛明显，需及时前往正规医院就医处理，避免延误病情。

李志民还提醒，守护孩子肌肤健康，既要做好外部的防晒与修护，也要注意内在调养。日常生活中，避免给孩子使用清洁力过强的洗护用品，保持肌肤洁净水润；引导孩子多喝水，多摄入富含维生素的新鲜蔬果，由内而外增强皮肤抵抗力。

小龙虾上市 美味尝鲜有讲究



等做法，务必确保小龙虾经过充分高温烹煮，杜绝生食、半生食用，规避安全隐患。

陈宜阳特别提醒，小龙虾的肝、肾、胰等解毒器官集中在头部，重金属含量远高于虾肉，虾黄其实是其肝胆腺，脂肪和毒素含量较高，建议只吃虾肉，避免食用虾头和虾黄。同时，小龙虾属于中嘌呤食物，过敏体质人群、痛风患者需谨慎食用；不宜与大量啤酒同食，以免引发痛风。还有食用小龙虾需适量，切忌暴饮暴食，老人、儿童及肠胃功能较弱人群更应节制，避免加重肠胃消化负担。

推荐两道小龙虾家常做法

除了外出就餐和点外卖，不少市民也喜欢在家制作小龙虾，既卫生又实惠。陈宜阳建议，市民应前往具备合法经营资质的农贸市场、超市等正规场所购买，优先选择鲜活的小龙虾，挑选时遵循“活、净、亮、弹”四字诀：鲜活小龙虾四肢完整、活动敏捷，背部红亮干净，腹部和爪部绒毛白净，虾腮白而整洁，捏起来虾身硬挺、肉质有弹性，无刺鼻异味等。

最后，陈宜阳整理了两道简单易做、健康美味的家常小龙虾做法，供大家参考。第一道是蒜蓉小龙虾，老少皆宜。准备小龙虾1斤、大蒜6瓣、姜片4片、葱段1根、生抽2勺、盐适量、鸡精1勺。先将小龙虾处理干净，剪去虾脚、剔除虾腮和虾线，用盐水浸泡15分钟后冲洗干净；锅中倒油，油热后放入一半蒜末炒至金黄飘香，加入姜片、葱段炒香，倒入小龙虾大火翻炒至虾壳泛红，加生抽、盐调味，倒入适量清水没过小龙虾，大火烧开后转小火焖煮15分钟，出锅前撒上新鲜蒜末即可，蒜香浓郁，鲜甜不辣。

第二道是麻辣小龙虾，适合嗜辣人群。准备小龙虾1斤、干辣椒3个、花椒20粒、姜片、蒜末、葱段、豆瓣酱1勺、啤酒1瓶、生抽1勺、白糖少许。小龙虾处理干净后焯水30秒捞出控油；锅中倒油，爆香姜片、蒜末、葱段、干辣椒和花椒，加入豆瓣酱炒出红油，倒入小龙虾翻炒均匀，淋入啤酒没过虾身，加生抽、白糖调味，大火烧开后转小火焖煮15分钟，最后大火收浓汤汁即可，香辣过瘾，追剧下酒绝佳。

食用小龙虾 这些事项要注意

小龙虾虽美味，食用安全不容忽视。陈宜阳表示，大家外出就餐、挑选餐厅时，优先选择证照齐全、环境整洁、卫生规范的正规餐饮店。留意门店食材存放环境，查看小龙虾鲜活状态，拒绝食用不新鲜、虾体发黑变质的食材，从源头把控品质。点餐时，尽量选择清淡适中的口味，避免肠胃负担过重。同时，避免选择醉虾、半生小龙虾

我们的
价值观
富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



中国梦 我的梦

