

“蛋”趣横生 欢乐相伴



为了锻炼小朋友的动手能力与绘画创造力,近日,晋江经济报亲子驿站携手大润发(安海店)开展一场萌娃彩绘“鸡蛋”活动,吸引了数十组亲子家庭踊跃参与。活动现场,欢声笑语不断,成为周末一道充满童趣的风景。

活动当天,不少亲子家庭早早来到大润发(安海店)。一走进活动区域,孩子们的目光就被桌上整齐摆放的塑料鸡蛋、五彩水彩笔深深吸引。圆润光滑的塑料鸡蛋、色彩艳丽的画笔、便捷的调色盘,整齐排列在桌面上,瞬间点燃了孩子们的创作热情。活泼好动的小朋友们拉着家长的手,踮着脚尖打量着创作材料,有的忍不住伸手触摸塑料鸡蛋,有的拿起水彩笔在纸上试色,眼神里满是期待,迫不及待地想要开启这场创意彩绘之旅。

为帮助小朋友们更好地完成创作,活动开始前,工作人员用通俗易懂、充满童趣的语言,向现场的亲子家庭详细讲解了塑料鸡蛋彩绘的技巧和注意事项。工作人员现场示范,从色彩搭配、线条勾勒,到图案构思,耐心地讲解每一个步骤,还鼓励小朋友们大胆发挥想象力,不用拘泥于固定模板,画出属于自己的独特作品。

讲解结束后,彩绘活动正式拉开帷幕。小朋友们瞬间化身“小小艺术家”,迫不及待地拿起画笔,蘸取自己喜欢的颜色,在白色的塑料鸡蛋上尽情挥洒创意。有的小朋友先小心翼翼地勾勒出简单的轮廓,再慢慢填充色彩;有的则随心所欲,大胆搭配鲜艳的颜色,一笔一画都充满童真与想象力;还有



有的小朋友在家长的陪伴下,你一笔我一画,共同完成创作,亲子间的默契在指尖流转。

活动现场,每个小朋友都全神贯注。原本素净的塑料鸡蛋,在孩子们灵巧的双手和丰富的想象下,渐渐变得鲜活起来:憨态可掬的卡通小动物、色彩斑斓的花朵、灵动可爱的笑脸、简洁明快的几何图案,还有的小朋友发挥创意,画出了充满童趣的小房子、小星星。

短短一个多小时,一个个充满创意的彩绘“鸡蛋”纷纷亮相,成为现场最亮眼的风景。完成创作后,小朋友们小心翼翼地捧着自己的作品,脸上露出了自豪又开心的笑容。

一位参与活动的家长表示,亲子驿站开展的这场彩绘活动,不仅让孩子们在玩乐中锻炼了动手能力和绘画能力,还激发了他们的想象力和创造力,更增进了亲子之间的感情,希望以后能多举办这样的活动。

另一位家长也说道:“看着孩子认真画画的样子,特别治愈。这种手工彩绘活动,比让孩子在家看电视、玩手机有意义多了,既锻炼了孩子的手部精细动作,也培养了他们的审美能力,为亲子驿站点赞。”

光影伴成长 温情暖童心

为丰富小朋友的周末生活,增进亲子间的感情,近日,晋江经济报亲子驿站携手星映影城(吾悦店)精心策划并开展了一场充满温情的亲子观影活动。数十组亲子家庭齐聚一堂,在奇妙的动画冒险旅程中,共度一段欢乐满满、暖意融融的专属亲子时光。

活动当天,小朋友在家长的陪伴下,怀着满心的期待与喜悦,开心地来到星映影城(吾悦店)。在工作人员的引导下,亲子家庭有序签到、入场,顺利就座,等待着电影《喜羊羊与灰太狼之异国破晓》开启。

随着影院灯光渐暗,银幕缓缓亮起,观影活动正式开始。熟悉的喜羊羊、灰太狼等经典动画角色逐一登场,可爱的造型、生动的演绎,瞬间吸引了所有小朋友的目光。原本还带着几分兴奋与喧闹的影厅,很快便安静下来,孩子们纷纷挺直小小的身躯,睁大眼睛,紧紧盯着银幕,完全沉浸在这片奇幻的动画世界中,仿佛与角色们一同踏上了冒险之旅。

现场氛围温馨而热烈,孩子们的神情随着剧情的推进不断变化:有的托着下巴,眉头微微蹙起,神情紧张,紧紧攥着衣角,为羊狼们的困境捏一把汗;有的嘴角上扬,露出灿烂的笑容,被“宝宝版”灰太狼的萌态、羊狼们的机智可爱逗得咯咯直笑,清脆的笑声在影厅里回荡;有的眼神发亮,被羊狼们解锁的“猫化”形态深深吸引,忍不住小声和身边的家长分享,家长们也温柔回应,耐心倾听。

当影片中出现黑暗能量侵袭光



之大陆、万物陷入危机的紧张场景时,孩子们不自觉地握紧小拳头,脸上露出担忧的神情,有的甚至小声念叨着“加油”,为动画角色们呐喊助威。整个观影过程中,孩子们全神贯注,目不转睛,沉浸式感受着动画带来的乐趣与感动,也在潜移默化中学会了团结与勇敢。

影片落幕,灯光亮起,观影活动圆满结束,但小朋友们意犹未尽。有的小朋友念念不忘“宝宝版”灰太狼的可爱,模仿着它的语气说话。

家长们对本次亲子观影活动给予了高度评价,纷纷为活动点赞。“平时工作太忙,每天奔波忙碌,很少有这样完整的时间陪孩子看一场电影。”一位家长感慨道,这样的活动特别有意义,希望以后能多举办。



晋江市安海实验幼儿园开展读书节活动

本报讯 为响应全民阅读号召,营造“爱读书、读好书、善读书”的校园氛围,晋江市安海实验幼儿园各班围绕不同主题,开展精彩纷呈的优秀绘本阅读活动,让孩子们在绘本的奇妙世界里,邂逅美好,收获成长。

小班聚焦文明礼仪类绘本,通过趣味故事、情景互动,引导幼儿学习礼貌用语与交往礼仪,在阅读中养成好习惯,萌发文明意识。

中班以艺术类绘本为主,带领孩子欣赏画面色彩与构图美感,感受绘本艺术魅力,激发想象力与审美能力,在阅读中发现美好。

大班品读传统文化与科普科技类绘本,探索自然奥秘,领略中华优秀传统文化,拓宽眼界学识,培养探索精神与家国情怀。

一册绘本,一份成长。本次读书节活动,让各年龄段幼儿都能在适合的绘本中收获快乐、滋养心灵。



陈埭镇阿梅中心幼儿园开展地震应急疏散演练

本报讯 为筑牢校园安全防线,增强师生防震减灾意识与应急逃生能力,近日,晋江市陈埭镇阿梅中心幼儿园开展了地震应急疏散演练。

演练前,各班教师通过趣味教学,向幼儿普及地震避险知识,清晰讲解逃生流程与注意事项,让孩子们熟知避险、撤离的正确方法。

随着避险警报响起,孩子们立刻双手抱头,快速躲到桌下、墙角等安全区域做好防护。疏散指令发出后,在老师的有序引导下,孩子们弯腰护头,沿着预定路线,安静、快速、有序地撤离到操场安全地带,整个过程有条不紊、高效顺畅。

全体教师安全集结后,各班教师迅速清点人数,确保全员到位、无一遗漏。

此次演练,让幼儿在实战中掌握了基本的自救逃生技能,也进一步提升了幼儿园的应急处置能力。未来,该园将持续把安全教育融入日常,常态化开展安全演练,用责任与爱心守护每一位幼儿健康平安成长!

金井毓英中心幼儿园开展母亲节活动



本报讯 为弘扬感恩美德,让幼儿感受母爱温暖,日前,晋江市金井毓英中心幼儿园小班段开展“感恩妈妈,温暖相伴”母亲节主题活动。

活动现场温情满满,各班以丰富多元的形式向妈妈传递满满爱意:幼儿亲手制作精美花镜子、手绘爱心贺卡、编织暖心手链,用巧手定格对妈妈的爱意;同时唱响爱的歌谣,品读温情母爱故事,用歌声与童声诉说对妈妈的依恋。

园内还发起“爱的约定卡”活动,幼儿与妈妈签下感恩约定,用捶背、做家务、大声说爱等实际行动,暖心回馈母爱。

此次母亲节主题活动,让幼儿在动手、倾听、表达与践行中,学会感恩、勇于示爱。

东石镇侨声幼儿园开展“美食+文化”研学活动



本报讯 为让幼儿了解家乡文化、感受闽南美食的魅力,近日,晋江市东石镇侨声幼儿园组织幼儿开展特色研学活动,走进阿阔拳头母研学实践点与五店市传统街区,在实践中感知家乡之美。

活动首站,孩子们来到阿阔拳头母店,探秘晋江小吃文化。在工作人员的讲解下,孩子们了解拳头母的相关知识,认识这道深沪代表性美食的制作原料与工艺,感受阿阔拳头母的匠心魅力。

随后,师生一行漫步五店市传统街区。穿行于燕尾脊、红砖墙的闽南古厝间,孩子们欣赏“皇宫起”红砖建筑风貌,沉浸式感受闽南文化的深厚底蕴。

此次研学以“美食+文化”为载体,将非遗美食与闽南古建文化有机融合,让孩子们在行走中学习、在体验中成长。

天热 这些运动事项需注意

立夏过后,气温攀升,市民健身热情也随之高涨,跑步、球类等运动成为不少人消暑塑形的选择。适度运动能增强体质、舒缓压力,但高温高湿的气候条件,也让运动过程中的健康风险显著增加。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提醒,夏日运动需坚守科学原则,规避常见误区,掌握热身、补水等关键点,才能在享受运动乐趣的同时守护好身体健康。

夏季健身记得热身

“夏季天热,不用热身就能直接运动”,这是不少市民的常见误区。对此,陈宜阳表示,热身的核心作用是舒展肌肉、活动关节、促进血液循环,让身体机能逐步适应运动状态,是预防运动损伤的关键环节,与环境温度无关。尤其对于业余运动爱好者而言,若跳过热身环节直接开展高强度运动,极易引发肌肉拉伤、关节扭伤、突发性腹痛等不适,严重影响身体健康。建议运动前预留10至15分钟热身时间,通过慢走、四肢拉伸、腰背脚踝转动等轻柔动作,热身至身体微微发热,再正式投入运动。

高温天气下,运动时出汗量大,水分、盐分及电解质流失较快,科学补水成为夏日运动的重中之重。很多人习惯等到口渴才喝水,实则此时身体已处于缺水状态,可能导致体能下降、头晕乏力,严重时还会诱发中暑。陈宜阳建议,补水应遵循“少量多次”原则,切忌一次性暴饮。运动前半小时可饮用300至500毫升温水,提前为身体储

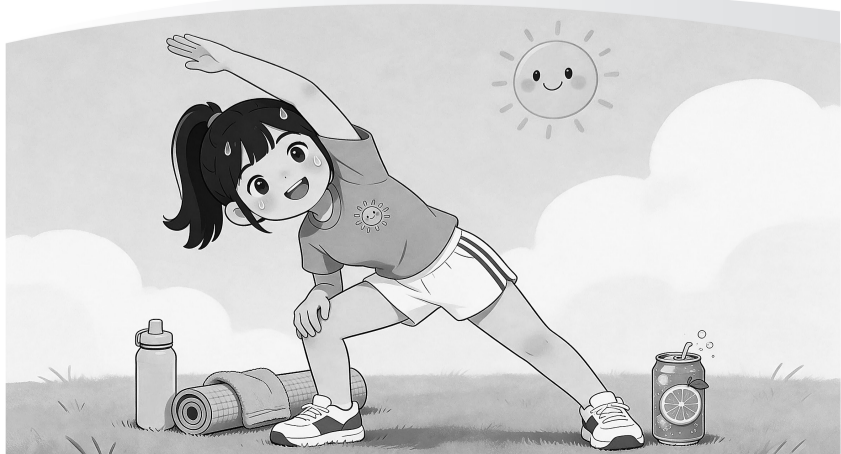
备水分;运动过程中,每隔15至20分钟小口补充温水,长时间高强度运动可适量饮用淡盐水或专业运动饮料,及时补充流失的电解质。同时,应避免饮用冰水、碳酸饮料,防止刺激肠胃引发痉挛不适。

夏季运动合理选择时段

运动后贪凉,是夏季运动最易忽视的健康隐患。运动后大汗淋漓时,人体毛孔处于完全扩张状态,体内热量正加速散发。若此时立即直吹空调、风扇,或直接冲洗冷水澡,会导致毛孔骤然收缩,体内热量无法正常排出,寒气易侵入体内,进而引发感冒、发烧、肌肉酸痛等症状,长期如此还可能埋下关节风湿隐患。陈宜阳表示,正确的做法是运动后先在阴凉通风处缓步休息,擦干身上汗水,待心率平复、体表温度回落,再用略高于体温1℃至2℃的温水冲澡,温和舒缓身体,助力体能快速恢复。

合理选择运动时段与场地,能从源头上降低夏日运动风险。夏季上午十点至下午二点半,阳光直射强烈,气温达到全天峰值,是中暑高发时段,应尽量避开开展户外运动。建议优先选择清晨6至8点、下午5点后等凉爽时段锻炼,此时气温适宜、空气清新,能有效减少高温带来的不适。户外运动可选择树荫下等阴凉场地,穿戴透气速干的浅色运动服饰,搭配遮阳帽、防晒霜做好防晒防护;高温酷暑天气可转战室内健身房、游泳馆,开展瑜伽、游泳、器械训练等项目,避开烈日暴晒。

此外,夏季运动还需量力而行,根据自身身体状况调整运动强度和时长。老年人、儿童及心血管疾、胃肠道疾病患者,应避免高强度户外运动,优先选择散步、太极、慢走等舒缓项目。运动过程中若出现头晕、恶心、心慌、肌肉痉挛等不适症状,需立即停止运动,转移至阴凉通风处休息补水,必要时及时就医。



入夏饮黄茶 解暑又养身

随着夏日的到来,气温逐渐升高,一杯清爽解腻的茶饮,是驱散燥热的最佳慰藉。谈及夏季茶饮,人们多会想到绿茶的清冽、白茶的鲜爽,却常常忽略了被誉为“茶中隐士”的黄茶。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、老茶收藏家林时贤表示,黄茶因独特的闷黄工艺、稀少的产量而低调内敛,它既有绿茶的清新甘醇,又因轻微发酵而多了一份温和醇厚,特别适合夏日饮用。

夏日饮用黄茶好处多

黄茶的“隐”,始于其独树一帜的制作工艺。作为中国六大茶类之一,黄茶与绿茶工艺相近,却多了关键的“闷黄”工序,这也是它区别于其他茶类的核心所在。杀青、揉捻之后,茶坯需趁热堆积,在湿热环境下缓慢闷黄,这个过程中,茶多酚会适度氧化(氧化程度约10%~25%),叶绿素部分分解,最终形成“黄叶黄汤”的独特品质。不同于绿茶的鲜爽清寒,也不似红茶的浓烈醇厚,黄茶的温润特质,正是在这份慢工细作的闷黄过程中悄然沉淀,也让它成为夏季脾胃敏感人群的优选茶饮。

林时贤表示,多重黄茶,最妙之处在于其贴合时节的多重养生功效,温和滋养却不添负担。夏日湿热难耐,人们常贪凉食冷,脾胃易受损伤,而黄茶具有温和养胃功效。相较于绿茶,黄茶经闷黄后,咖啡碱含量有所降低,减少对胃黏膜的刺激,即便是胃寒人群或空腹饮用,也不易出现不适,比绿茶更显稳妥,尤其适合夏季长期处于空调房、脾胃功能较弱的人群。

夏季高温易让人精神萎靡、昏昏欲睡,黄茶的提神功效则恰到好处。其咖啡碱含量适中(约2%~3%),提神效果比绿茶更持久,却不会让人过度亢奋,下午饮用也不会影响夜间睡眠,既能缓解夏日的困倦乏力,又能避免浓茶带来的神经兴奋,适合上班族等各类人群的夏日需求,让人们在闷热午后也能保持清醒状态。

夏日饮食多油腻,烧烤、冰镇美食、辛辣佳肴轮番登场,肠胃负担加重,黄茶具有助消化解腻功效。黄茶在闷黄过程中产生的消化酶及有机酸,能有效促进脂肪分解,餐后饮用一杯,可快速缓解油腻感,舒缓肠胃不适。

除此之外,黄茶的抗氧化与降脂功效,也契合夏季养生的需求。它保留了相当数量的儿茶素(尤其是EGCG)和茶黄素,这两种物质都是天然的抗氧化剂,具有清除体内自由基等功效。

喝黄茶有讲究

林时贤表示,喝黄茶也有一定讲究。例如,水温的控制尤为关键:芽茶如君山银针、蒙顶黄芽,芽头细嫩,水温以80℃~85℃为宜,避免高温破坏其鲜爽度和营养成分;叶片茶则可选用100℃沸水冲泡,更能激发其醇厚香气和内在滋味。

“脾胃虚寒者优选黄茶,可规避绿茶的寒凉刺激,温和滋养脾胃;而体质燥热者,夏季仍可选择绿茶,更能清热降火、缓解燥热。”林时贤说,黄茶的品类,以湖南的君山银针、四川的蒙顶黄芽、安徽的霍山黄芽、浙江的平阳黄汤最为知名,各具特色——君山银针芽头肥壮,满披金毫,冲泡后如银芽挺立,汤色杏黄明亮;蒙顶黄芽香气甜润,滋味鲜醇;霍山黄芽滋味醇厚,回甘持久;平阳黄汤清爽回甘,香气清雅,小伙伴可根据自身喜好选择。

