

巧手做豆花 体验别样乐趣

为让小朋友近距离感受传统美食的魅力,体验劳动的快乐,近日,晋江经济报亲子驿站携手好再来固本钱餐厅开展一场“萌娃探秘美食记——亲手做豆花”主题活动,数十名萌娃化身“小小美食家”,在餐厅负责人庄清义的悉心指导下,沉浸式体验从挑黄豆到品豆花、豆腐的全过程,在欢声笑语中解锁传统美食的制作过程,体验劳动的喜悦。

活动现场,好再来固本钱餐厅早已布置得温馨又有序,干净的操作台上整齐摆放着泡发好的黄豆和石磨等工具。

活动伊始,庄清义化身“美食导师”,用生动有趣的语言向萌娃介绍了豆花的起源和制作原理,“豆花又称豆腐脑,是我们中国传统的特色美食,它的原料就是我们身边常见的黄豆,经过挑拣、浸泡、研磨、熬煮等步骤,就能变成滑嫩可口的豆花”。随后,庄清义重点讲解了挑黄豆的技巧,“要挑选颗粒饱满,颜色金黄,没有杂质和坏粒的黄豆,这样磨出来的豆浆才会更香更浓”。

在挑黄豆环节,萌娃们纷纷围在食材旁,小手小心翼翼地翻拣着黄豆,仔细甄别每一颗豆子的好坏,有的孩子还会主动和小伙伴分享自己挑出的“优质黄豆”。

最让萌娃们兴奋的莫过于磨豆子环节。庄清义先示范了石磨的使用方法,“推石磨的时候要慢慢用力,一边推一边往磨眼里加黄豆和水,这样才能磨出细腻的豆浆”。庄清义示范结束后,萌娃们分组上阵,有的负责推磨,有的负责添黄豆和水,分工协作,配合默契。孩子们看着自己磨出的豆浆,脸上满是自豪,纷纷凑到跟前闻了又闻,成就感十足。

磨好豆浆后,庄清义告诉萌娃,下一步要进行过滤、熬煮等环节,一边操作一边讲解,“过滤是为了去掉豆浆里的豆渣,让豆浆更细腻;熬煮的时候要不停搅拌,防止糊底。”

经过一段时间的静置,洁白嫩滑的豆花终于成形了。庄清义将豆花盛入小碗中,亲子家庭可以根据自己的



喜好,加入蜂蜜、辣椒等调料,搅拌均匀。当第一口豆花送入嘴里,滑嫩细腻、香甜可口,孩子们脸上露出了满足的笑容,纷纷称赞“太好吃了!”“这是我自己的,特别香”。随后,餐厅还为孩子们准备了新鲜的豆腐及油炸豆香饼,让孩子们品尝豆花与豆腐、油炸豆香饼的不同口感,感受黄豆经过不同加工后的美味变化。

活动结束后,不少家长表示,这样的活动非常有意义,不仅让孩子们体验了传统美食的制作过程,了解了传统文化,还锻炼了动手能力和协作能力,让孩子们在劳动中收获快乐、学会珍惜。

据悉,好再来固本钱餐厅是一家老牌特色餐饮店,代代传承闽南传统美食制作手艺,备受食客青睐。

店铺坚守传统手工制作工艺,还原地道风味,店内特色美食种类丰富。其中非遗特色小吃虎咬草风味独到,薄润饼皮裹入花生糕与鲜香芡芡,口感层次丰富;经典古早小吃猪油油香浓郁,软糯香甜,回味无穷,招牌好食卷也备受食客追捧。



萌娃抓泥鳅 尽享欢乐时光



近日,大润发超市(安海店)门口热闹非凡,一场充满童趣的“萌娃抓泥鳅”活动温情上演。数十名来自晋江经济报亲子驿站的萌娃在家长的陪伴下,挽起裤脚、赤着脚丫,走进精心布置的浅水池,与滑溜溜的泥鳅展开了一场欢乐“追逐战”。活动现场不仅有欢声笑语,更有生动的泥鳅知识讲解,让孩子们在玩乐中收获知识,深受家长一致好评。

活动伊始,大润发(安海店)工作人员提前在超市门口搭建好了安全舒适的浅水池,池水中投放了数百条泥鳅,清澈的水质让孩子们能清晰看到泥鳅游动的身影。为了让孩子们更好地了解这种常见的水生生物,工作人员化身“自然老师”,用浅显易懂的语言,向现场的萌娃和家长们讲解泥鳅的相关知识。

“大家看,泥鳅身上滑溜溜的,这是因为它们有一层特殊的黏液,这可是泥鳅的‘保护衣’,能帮助它们减少摩擦、躲避天敌。”工作人员一边用手指轻轻拨弄着水中的泥鳅,一边生动讲解,“而且泥鳅很厉害,不仅能用鳃呼吸,还能靠皮肤和肠子辅助呼吸,就算离开水也能存活一段时间,所以它还有‘气候鱼’的称号。”同时,工作人员还介绍了泥鳅的生活习性、食性特点等。

紧接着,迎来最令人期待的抓泥鳅环节。工作人员为每个小朋友发了透明塑料袋,叮嘱大家抓泥鳅时要轻手轻脚,不要用力捏伤泥鳅。随着一声“开始”,萌娃们迫不及待地挽起裤脚、脱掉鞋子,小心翼翼地踏入浅水池。水池里,泥鳅们仿佛故意和小朋友捉迷藏,一有动静就嗖地一下游走,留下一串涟漪。萌娃们各显神通,有的蹲在水中,双手围成小圆圈慢慢靠

近,试图“瓮中捉鳖”;有的趁泥鳅不注意猛地一捧。“快看!我抓到了!”一名扎着双马尾的小姑娘举着手中的泥鳅,兴奋地向身边的家长大喊,脸上洋溢着满满的成就感。

站在旁边的家长也没有闲着,有的在池边耐心引导孩子“要轻轻捧,别捏太紧”,有的干脆挽起袖子,加入抓泥鳅的队伍中,与孩子一起体验欢乐,亲子间的互动温馨又有爱。

活动结束后,有的小朋友袋子里装着好几条泥鳅,有的虽然收获不多,却也体验到了前所未有的快乐。“这个活动太有意义了,不仅让孩子玩得开心,还学到了很多关于泥鳅的知识,相当不错。”家长林先生笑着说,平时孩子很少有机会接触这类户外活动,这次能在超市门口体验抓泥鳅,既方便又有趣,增进了亲子关系。

另一位家长吴女士也表示,活动组织得很周到,孩子们在玩乐中锻炼了动手能力和反应能力,希望以后能多举办这样的亲子活动。

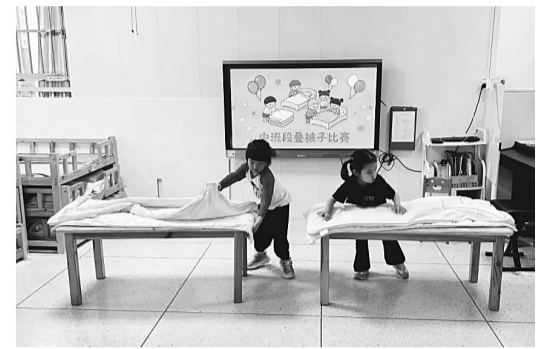


东石钻石海岸幼儿园 开展叠被子比赛

本报讯 为培养幼儿生活自理能力,养成良好生活习惯,近日,东石镇钻石海岸幼儿园中班段开展叠被子比赛。

随着老师口令响起,小选手们立刻动手,认真铺平被子,对折整理,用稚嫩的小手一步步把被子叠得方方正正。孩子们神情专注,认真完成每一个步骤,展现出良好的自理本领。比赛按照叠被子速度、整齐度进行综合评分。

通过本次比赛,孩子们熟练掌握了叠被子技巧,增强了自我服务能力、自信心和集体荣誉感,在实践中快乐成长。



晋江淑惠中心幼儿园 启动第五届“欢乐嘉年华”

本报讯 为了聚焦数字时代儿童保护,营造家园协同育人的良好氛围,近日,晋江淑惠中心幼儿园举办“共同守护数字时代的童年”2026年学前教育宣传月暨第五届“欢乐嘉年华”活动启动仪式。

当天,该园大二班吴佑佐、吴佑佑家庭带来了亲子情境短剧《放下手机伴我成长》。家长与孩子默契配合、生动演绎,以贴近生活的场景,传递健康陪伴、远离过度使用手机的教育理念。大班的哥哥姐姐们化身“小小讲解员”,自信大方地向大家介绍毕业成果展中的“收获·成长”板块。稚嫩而坚定的声音,讲述在园期间的点滴成长与收获。该园园长黄梦鲤表示,数字时代给童年带来了便利,也带来了新的挑战与思考。希望家园携手,共同守护孩子们的健康、快乐、有意义的童年时光,让每一个孩子都能在真实的爱与陪伴中成长。仪式最后,孩子们手持纸飞机,迎风奋力放飞,或小心翼翼地粘贴在主题板上。

此次启动仪式,正式拉开了晋江淑惠中心幼儿园2026年学前教育宣传月暨第五届“欢乐嘉年华”活动的序幕,该园将持续开展主题活动、趣味游戏等,普及科学育儿理念,让孩子们在数字时代依旧拥有纯粹、健康、快乐的童年。



东石井林中心幼儿园 开展幼小衔接活动

本报讯 为舒缓大班幼儿入学懵懂与不安,助力孩子们平稳实现身心过渡,日前,东石镇井林中心幼儿园携手井林中心小学开展幼小衔接沉浸式探访活动,让稚嫩童心近距离邂逅小学生活,在亲身游历中积攒勇气,憧憬崭新未来。

当天,大班的孩子们排着整齐的队伍,在老师的带领下走进了井林中心小学。校门口,小学的老师与哥哥姐姐们早已等候,一张张温柔的笑脸,一句句亲切的问候,瞬间抚平了孩子们的紧张情绪,也为这次奇妙的小学之旅拉开了序幕。

迎着明媚晨光,孩子们整齐列队,参与小学的升旗仪式。

最让孩子们期待的环节,莫过于走进小学课堂,沉浸式体验多样的小学课程,真切感受小学的学习节奏与课堂氛围。

大一班的小朋友体验了趣味满满的摸鼻子互动游戏课堂,新颖有趣的课堂小游戏,锻炼了孩子们的专注力与反应能力;大二班的孩子们走进艺术课堂,体验了精彩的口风琴课程《洋娃娃和小熊跳舞》;大三班的小朋友则沉浸式参与了数学分类趣味课堂,小学老师以生动易懂的方式,引导孩子们观察、对比、归类物品。

课堂体验结束后,在小学小导游们热情又细心的带领下,孩子们有序漫步校园,开启校园探秘之旅。

此次幼小衔接沉浸式探访活动,让孩子们近距离观摩小学课堂,感受校园文化,体验学习氛围,在心底深深埋下向往求学、勇敢成长的种子。



本版由本报记者唐淑红采写

夏日护肤 牢记这些知识

连日来,气温持续攀升,紫外线强度显著增强,加上出汗增多、油脂分泌旺盛,皮肤容易出现晒伤、晒黑、出油、长痘等问题,给护肤带来不小挑战。不少市民在夏日护肤中陷入“过度清洁”“盲目美白”等误区,反而加重皮肤负担。为此,记者专访了泉州市皮肤病防治院副院长李志民主任医师,他结合夏季皮肤特点,为小伙伴们整理出一份科学实用的夏日护肤指南,助力大家轻松应对夏日肌肤困扰。

防晒是首要任务

“夏季皮肤代谢加快,皮脂腺分泌旺盛,加上紫外线照射强烈,出汗多、空气温湿度变化等因素,皮肤容易出现晒伤、晒黑、出油、长痘、泛红等问题。”李志民介绍,夏季护肤并非“越清爽越好”,也不是“一味崇尚精简”,核心要围绕“防晒、控油、保湿、舒缓”展开,其中防晒是首要任务,也是夏季护肤步骤的重点,更是预防皮肤光老化、色斑的关键。

李志民强调,盛夏季节紫外线强度大约是寒冬季节的3-5倍,其中紫外线中UVA和UVB对皮肤持续伤害最为明显。“UVA穿透力强,能穿透玻璃、云层,长期照射会导致皮肤晒黑、胶原蛋白流失、细纹增多,甚至诱发面部色斑;UVB则主要作用于皮肤表层,会导致皮肤晒伤,引发红肿、刺痛、脱皮,严重时还会出现水泡。”他提醒,无论晴天还是阴天,无论室内还是室外,每天出门都需做好防晒。李志民建议,除了物理防晒护具外,小伙伴们应根据出行场景选择适合的防晒产品:日常通勤可选择SPF30+、PA+++的防晒产品,户外工作或长时间暴晒则需选择SPF50+、PA3+或以上的高倍防晒产品。

做好保湿控油很关键

除了防晒,控油保湿也是夏日护肤的重中之重。“很多市民认为夏季出油多,就不需要保湿,甚至频繁使用强力清洁产品,这是本末倒置的做法。”泉州市皮肤病防治院激光美容科王雄医生指出,夏季皮肤出汗多,水分流失速度远快于其他季节,若不及时保湿,皮肤会因缺水导致“水油”失衡,反而导致皮肤分泌更多油脂,形成“越洗越油”的恶性循环,还可能破坏皮肤屏障,引发敏感、泛红等问题。

针对夏日清洁和保湿,王雄给出具体建议:清洁应遵循“温和适度”原则,每天可早中晚各洗脸一次,避免频繁洗脸,去角质,选择含氨基酸等温和成分的洁面产品,避免使用皂基洁面和清洁力过强的磨砂膏,洗脸水温控制在37℃-42℃左右,

接近皮肤体温,洗完脸后用干净的棉柔巾轻轻按压吸干多余水分,切勿用力揉搓,以免损伤皮肤表层。保湿则应选择质地清爽、易吸收的产品,如清爽型乳液、凝露、爽肤水等,避免使用过于厚重的面霜乳液,涂抹时可轻轻按摩,促进吸收,这样既能补充皮肤所需水分的同时又能锁住水分,减缓流失速度,维持皮肤水油平衡,让皮肤保持清爽水润不油腻。

做好舒缓修复必不可少

夏日皮肤敏感症状高发,舒缓修复也必不可少。王雄表示,白天防晒不到位、频繁清洁、长时间待在空调房、蚊虫叮咬后抓挠等,都可能损伤皮肤屏障,导致皮肤出现泛红、刺痛、干燥、瘙痒等不适。王雄建议,小伙伴们可随身携带一瓶舒缓喷雾,感觉皮肤干燥、皮肤过烫时适当喷洒,可在一定程度上缓解不适;晚上护肤时,可选择搭配具有修复功效的精华液、面霜或医用级舒缓面膜,帮助修复受损的皮肤,恢复皮肤屏障保护作用。还有,夏季应避免使用含有酒精、香精等刺激性成分的护肤品,不宜频繁去角质,敷面膜控制在每周2-3次,2-3天一次,每次15-20分钟即可,避免过度护肤加重皮肤负担。

“良好的生活习惯,是夏日护肤的‘加分项’。”李志民提醒,夏季应保证充足睡眠,每天睡眠时间不少于7小时,避免熬夜,长期熬夜可导致肤色暗沉、出油增多,还会加速皮肤老化;日常饮食尽量清淡,少吃辛辣、油腻、高糖的食物,这些食物容易刺激皮肤,诱发皮肤炎症和面部痤疮,可多吃时令新鲜蔬菜和水果,例如,可适当多吃富含维生素C、维生素E、β-胡萝卜素的食物,如橙子、猕猴桃、西红柿、坚果、胡萝卜等;每天饮水量不少于1500毫升,及时补充身体和皮肤所需水分;适当适时进行户外运动,如散步、慢跑等,促进身体新陈代谢,让肤质由内而外地通透。

王雄提醒,若皮肤出现严重晒伤,持续长痘、过敏红肿、瘙痒难忍等问题,切勿自行用药或乱用护肤品急救,应及时前往正规医院皮肤科就诊,避免延误治疗。

这份夏日游泳指南请查收

随着气温持续攀升,游泳成为市民消暑降温、锻炼身体的首选方式。碧波荡漾的泳池,清凉惬意的水域,给人们带来凉爽体验的同时,也暗藏着安全隐患。为此,记者采访泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属医院副主任医师陈宜阳,他提醒大家科学游泳、安全戏水。

下水游泳前 做好热身运动

陈宜阳表示,游泳前的充分准备,是避免意外发生的关键。首先要做好健康评估,并非所有人都适合游泳。患有心脏病、高血压、癫痫等疾病的人群,游泳可能诱发病情发作;患有传染性疾病的人员,会将病菌传播给他人。

还有,酒后、空腹或饱餐后也不宜下水——酒精会影响判断力和平衡感,空腹易导致低血糖、头晕乏力,饱餐后游泳易引发腹痛、抽筋,建议饭后一小时再游泳。

陈宜阳提醒,下水游泳前,要做好热身,预防抽筋。夏季泳池水温通常低于人体体温,突然下水会刺激肌肉收缩。小伙伴下水前,应进行5-10分钟热身,活动全身关节,同时用冷水拍打身体,逐步适应水温。

还有,要优先选择有专业救生员、安全设施完善的正规游泳场所,坚决避免前往野外不明水域。即使在正规泳池,也要看清深水区标识,不清楚水深的区域绝不下水。

量力而行 不宜盲目挑战

“游泳时要保持清醒,量力而行,根据自身水平选择水域和泳姿,不盲目挑战超出能力的动作。若感到疲劳、头晕、胸闷,应立即上岸休息、补充水分。”陈宜阳说道,若发生抽筋,切勿惊慌,可采取仰漂姿势,缓慢拉伸筋



部位,缓解后再慢慢游向岸边,切勿强行挣扎。

正确呼吸对游泳安全至关重要,尤其是初学者。切勿憋气过久,以免体内缺氧引发头晕、昏厥。初学者建议从浅水区开始,循序渐进练习呼吸和泳姿,避免急于求成进入深水区。

这些卫生要注意

陈宜阳表示,游泳不仅要安全,还要注重卫生,避免引发疾病。游泳时应规范佩戴泳镜、泳帽,泳镜可防池水入眼引发结膜

炎,泳帽能保持泳池水质清洁;易耳朵进水或有中耳炎病史的人群,可佩戴耳塞。

游泳结束后,需及时用温水淋浴,冲洗身体表面泳池水;滴专用眼药水预防眼部感染;用毛巾擦干身体,及时更换干爽衣物,避免着凉。

若耳朵进水,可采用歪头单脚跳的方式排出;若出现耳朵发痒、疼痛、流脓等症状,可能是外耳道炎或中耳炎,需及时就医,切勿自行挖耳。

相关链接:儿童游泳这些事项要注意

若是家长带孩子去游泳,以下这些事项要牢记。

首先,家长要全程监护。无论孩子年龄大小,游泳技能高低,家长都必须全程在孩子身边看护,做到“眼不离娃、手不脱娃”,坚决杜绝分心玩手机、与人闲聊等行为。切勿将孩子托付给其他未成年人看管,也不要轻信“孩子会游泳就不会溺水”的误区,即使是熟练掌握游泳技能的孩子,也可能因抽筋、体力不支等突发情况陷入危险。

其次,游泳过程中,要引导孩子养成良好的习惯,遵守游泳规则。教育孩子不要在泳池内追逐打闹、推搡嬉戏,不要撞

自潜水、跳水,尤其是在浅水区,避免头部撞击池底造成伤害。

提醒孩子游泳时保持适当距离,避免拥挤碰撞。若孩子在游泳过程中出现抽筋、乏力、头晕等症状,应立即停止游泳,让孩子抓住池边或救生设施,家长及时上前协助,必要时寻求救生人员帮助。

再次,孩子下水前,要检查孩子的身体状况,若孩子出现感冒、发烧、腹泻、皮肤破损等情况,应暂停游泳,以免引发身体不适或交叉感染。此外,给孩子配备合适的游泳装备,如泳衣、泳帽、泳镜、救生圈等,救生圈需选择符合国家标准、适合儿童体型的产