

泉州晚报社小记者参与“福医二院 惠世科普”活动

# 解锁小胖墩密码 体验疼痛致敬母爱



今年5月11日,世界防治肥胖日与母亲节“不期而遇”。在节日前一天,20名泉州晚报社小记者带着妈妈们走进福建医科大学附属第二医院东海院区儿科,参加了“福医二院 惠世科普”活动,解锁健康体重密码的同时,共度一次特别的母亲节。

现场,胡潇豪医师为大家带来了“健康体重 健康未来”的主题讲座,解开变成“小胖墩”的原因,分享打败肥胖的法宝。此外,在世界无烟日到来之际,该医院保健处主任王翠娥向小记者们科普了吸烟对人体健康的危害。

讲座结束后,小记者们开启儿科诊室“探秘”。充满童趣的温馨环境和陪伴孩子温情治疗的诊疗设备,让小记者们感到新奇。在医护人员的引导下,大家参与了感统训练和注意力测试。

此次活动不仅是一次生动的健康科普,更是一场鲜活的生命教育。现场特设了疼痛科普互动小游戏,借助分娩体验仪,小记者们体验了妈妈分娩时的疼痛等级,明白妈妈生产的不易;还通过“怀胎十月”角色互换体验,切身感受到妈妈孕育的艰辛。最后,小记者们为妈妈送上鲜花和拥抱,用行动传递爱与感恩。

■融媒体记者 吴小婷 林婷瑜 黄巧玲  
通讯员 曾晓红 文/图



通过分娩体验仪,小记者体验妈妈分娩时的疼痛等级。

## ★收获成长与感动

□小记者 林凯默  
(丰泽区湖心实验小学三年级)

通过胡医生的讲座,我知道了原来肉嘟嘟的不一定就是可爱,体重超出正常范围会给身体带来不好的影响。他还告诉我们,变成“小胖墩”可能是因为爱吃高热量食物,缺少运动。想要打败肥胖就要合理饮食和多运动。我暗下决心,以后要少吃薯片、巧克力,多去跑步、跳绳。

活动最后,我们手捧鲜花,献给一直陪伴在旁的妈妈。当我把鲜花递到妈妈手中时,她眼中闪烁着惊喜与感动。

这是一次收获满满的旅程。

我收获了健康知识,明白了呵护身体的重要;也懂得了要心怀感恩,母爱如潺潺溪流,永不停息。未来的日子里,我会带着这些珍贵的收获,勇敢前行。

## ★参与疼痛科普游戏

□小记者 张若茗(丰泽区第二实验小学东海校区二年级)

胡医生分享了打败肥胖的法宝,其中,生活方式的调整可总结为“5-2-1-0”的口诀:每天摄入5份蔬菜,不超过2小时屏幕时间,至少1小时运动,喝0含糖饮料。

当天,最让我兴奋的是疼痛科普互动小游戏。我又期待又害怕,

躲在人群中看别人体验。只见分娩体验仪上的数字一点点增加,到达3级时,一位小女生开始龇牙咧嘴,看着很痛的样子。医生说妈妈分娩时的疼痛等级可达到10级!真不容易呀。

最后,我为妈妈送上了康乃馨。我把花递给妈妈后,紧紧地拥抱她,悄悄地说:“妈妈,以后我一定少吃零食,不让您操心我的健康。”

## ★健康体重 健康未来

□小记者 陈怡儒  
(丰泽区湖心实验小学三年级)

在世界防治肥胖日到来之际,我们聆听了“健康体重 健康未来”的主题讲座。胡医生告诉我们,儿童肥胖可对全身多个系统造成危害,高血压、血脂异常、哮喘、睡眠呼吸暂停综合征、心理智力障碍等健康问题都与之有关。

我们要少吃高热量食品,多运动,多吃果蔬……养成健康的生活方式。只有这样,“肥胖大魔王”才会离我们而去。

活动中,我还收获了另一个健康知识——远离烟草危害。王主任为我们带来世界无烟日主题讲座,吸烟和二手烟、三手烟等带来的问题危害着我们的健康。共创无烟环境,人人有责。(指导老师:吴小宽)

丰泽区实验小学小记者走进泉州华侨历史博物馆

# 聆听华侨故事 感悟家国情怀



日前,丰泽区实验小学小记者走进泉州华侨历史博物馆,在讲解员的带领下,参观了“番邦路漫漫——泉州华侨出国史”“泉州人在南洋”“故土情深——泉籍华侨华人奉献史”三个展厅。

看着丰富的展陈,听着生动的讲解,小记者们了解了不同历史时期泉州华侨移民海外的原因,在海外生存和发展情况,以及他们献身革命、慷慨解囊、兴学育才、筑路修桥等奉献故事。

■融媒体记者 吴小婷 通讯员 白昀 文/图

## ★走近华侨传奇

□小记者 林艺霖  
(丰泽区实验小学四年级)

“泉州人稠山谷瘠,虽欲就耕无地辟。州南有海浩无穷,每岁造舟通异域。”宋人谢履所写的这首诗表述了泉州人早期下南洋的主要原因之一。20世纪90年代,联合国教科文组织在文莱发现一座古墓,其碑文为“有宋泉州判院蒲公之墓”,见证了泉州早期移民的历史。

展厅的灯光照在这些背井离乡、漂泊到南洋谋生的移民群像上,他们的眼神仿佛正在诉说着过去所遭遇的苦难。华侨的传奇从来不是轻松的逆袭,而是把命运的苦胆嚼碎,酿成让后人回甘的醇香。

历史是一面镜子,照亮过去,也指引未来。通过这次参观,华侨的故事让我明白:人生或许会有苦难,但只要像他们一样坚韧,就一定能将苦涩酿成芬芳。(指导老师:陈丽丽)

## ★听泉籍华侨的故事

□小记者 林辰羽  
(丰泽区实验小学二年级)

在“番邦路漫漫”展厅,我看见木船模型载着陶瓷罐漂在蓝布“海浪”上。讲解员说以前人们要坐三个月船才能抵达南洋,有位爷爷把草鞋挂在桅杆上,说“走到哪里都能

生根”。

在“故土情深”展厅,展板上的数字会“发光”,1000多万名泉州籍华侨华人分布在全球170多个国家和地区,他们的汇款单像候鸟一样年年飞回家乡。妈妈告诉我,我们镇上的侨声中学就是华侨捐建的。

摸摸展墙上的老船票,我仿佛听见百年前的潮声。华侨们像蒲公英种子飘向远方,却始终记得把养分送回故土。我要把他们的故事写进日记本,告诉同学们:进取、勤劳、开放、包容、奉献的华侨精神,正在我们血液里流淌。(指导老师:郭恒青)

## ★传承华侨精神

□小记者 林宏骏  
(丰泽区实验小学四年级)

跟着讲解员的脚步,在丰富的展品中,我们了解到泉籍华侨出国的缘由,看到了他们在海外凭借勤劳双手艰难立足、勇敢创业的历程,更被他们投身革命、捐资助学、修路搭桥等种种爱国爱乡的义举深深感动。

泉州作为著名侨乡,不仅得益于优越的地理条件,更离不开“爱拼才会赢”的精神传承。此行让我看到了泉州华侨波澜壮阔的历史,也让我真切感受到了华侨精神的力量。作为新时代少年,我们要传承这份精神,努力学习,用自己的行动续写属于我们这一代人的精彩,为家乡、为祖国创造更美好的明天。