

闽南古早味齐聚宝龙 快来唤醒你的味蕾

“深沪润饼菜太好吃了，好久没有吃到这么美味的古早味了。”“这石花膏看起来像果冻，吃起来爽口嫩滑，很赞。”“原来晋江有这么多好吃的古早味，做晋江人真幸福。”……在刚刚过去的周末，晋江宝龙广场一楼中庭举办了一场闽南古早味集市，现场人声鼎沸，相当热闹。据了解，该活动将持续开展到3月28日，想要品尝正宗、地道闽南古早味的市民可前往瞧瞧。本次活动由晋江宝龙广场携手晋江经济报社、晋江市深沪小吃同业公会，带着自由插画师子子的古早味梦境，收罗晋江好吃的古早味，为广大吃货提供方便，一站式品尝晋江的古早味美食。

本版文图由本报记者唐淑红、黄海燕、陈巧玲采写

深受称赞 很多吃货慕名而来

此次闽南古早味集市活动一推出便深受广大吃货的关注和好评。“为了品尝到正宗古早味美食，我一大早就在宝龙广场门口等候。”来自广州的张先生说道，他这次来晋江出差，听朋友介绍在宝龙有一场闽南古早味集市，就赶紧来看看，品尝了石花膏、土笋冻、马加羹，还特意打包一些特色古早味带回广州，让亲朋好友尝尝。此次活动除了吸引像张先生那样的外地人，也吸引了很多本地人。“前几天从《晋江经济报》上获悉宝龙有一场古早味集市，特意带老婆、儿子来逛逛。”坐在餐

桌上的林先生说道，这次参展的商家都是咱厝有名的老字号，他们的品质有保障，食材也新鲜，如深沪仔磨牛肉羹，嫩滑有嚼劲，汤汁甜美；深沪黄佬海石花膏，入口润滑凉爽、美味香甜。姜母鸭、石花膏、牛肉羹、马加羹、土笋冻、肉粽、虎咬草、冰饼、拳头母、菜头酸、润饼菜、润饼卷……来自晋江磁灶、安海、深沪、龙湖等镇的闽南古早味齐聚晋江宝龙广场，这是一场别具特色的古早味美食盛宴，在这里能唤起你的味蕾记忆。

咱厝老字号 正宗又地道

值得一提的是，此次参展的商家很多都是古早味界的“大佬”，他们获奖无数，上过诸多美食节目，他们追求口碑，注重品质，只为给广大吃货带来美味好吃的古早味美食。如深沪黄佬海石花膏，该石花膏纯手工制作，冷却凝固后像果冻，吃起来口感嫩滑、清热解暑；深沪仔磨牛肉羹，因牛肉嫩滑弹性、有嚼劲、汤汁甜美而闻名；深沪鼎荣成马加羹，可口生津、糯软鲜美、百吃不腻；好再来固本钱虎咬草，坚持纯手工制作、咸甜美味；张林远华姜母鸭，鸭肉鲜嫩多汁、口齿留香、滋而不腻、温而不燥；安海肖民土笋冻，拥有百年历史，味道鲜美、清凉爽口；美琼肉粽，肥而不

腻、瘦而不柴，唇齿留香；深沪金合意冰饼，拥有悠久的历史，皮薄馅软、酥酥清甜、绵软可口；深沪胎韵润饼卷，现做现卖，有麦芽糖、香菜、蒜蓉等，甜而不腻、味美香甜；深沪翁氏润饼菜，包着各种炒菜、三层肉、酥油海苔等，全是小时候的味道；深沪仔磨菜头酸，口感酸甜、清脆可口；阿良姐糖渍萝卜，优选材料、传统工艺制作而成，萝卜味甜、脆嫩多汁。此外，活动现场除了有古早味美食外，更有大牌餐饮的试吃，大丰收、紫溪里胡椒猪肚鸡、印象芭提雅、渔蛙泳特色菜品免费吃。当然，还有更多福利等着你。总之，这个周末相约宝龙广场不见不散。



如何拥有好睡眠？选对床垫是关键

3月21日是第21个世界睡眠日。国际社会公认的三项健康标准，包含充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，其中，充足的睡眠是非常重要的。2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国，今年“世界睡眠日”的主题是“良好免疫源于优质睡眠”，那么，你有优质的睡眠吗？我们又该如何拥有优质的睡眠呢？

晋江吾悦广场开展消防疏散暨反恐防暴演练活动



本报讯 日前，一场消防疏散暨反恐防暴演练活动在晋江吾悦广场开展。此次活动由晋江市公安局、晋江市消防大队、陈埭镇政府、晋江吾悦广场联合开展。此次演练旨在普及安全知识，增强应对各类安全突发事件处置的能力，防风险、除隐患。当天消防演练模拟吾悦广场二楼商户因电线短路引发火情，吾悦广场工作人员发现情况后迅速报警求助，同时第一时间组织人员展开灭火。随后，消防队员赶到现场，架起云梯，营救高层建筑被困者，用灭火设备扑灭了所有明火，并仔细检查杜绝死灰复燃。而在处置工作结束后，消防员还现场讲解了灭火器的使用办法，并手把手教学。另外，当天还进行反恐防暴演

练，只见一名“暴恐分子”在吾悦广场打砸抢，吾悦广场工作人员迅速反应，拨打110、120电话求助。不一会儿，数名特警赶赴现场，举起防暴盾牌与防暴叉与“暴恐分子”搏斗，并将其制服。据晋江市公安局特警反恐大队警官特别提醒，广大市民在面对个人极端行为时要保持冷静，比如说一个人拿了菜刀或是斧头冲进商场，建议通过躲避，寻找一些器械与之周旋，并尽量拖延时间，争取保安或是特警过来处置。此外，活动结束后，商场工作人员纷纷表示，通过此次实战演练活动，提高了自救、自护能力，同时也更加熟练掌握消防安全及反恐防暴知识，比如如何应对火灾、暴恐等事件也有了进一步的认识。

打造安静舒适的睡眠环境

据相关数据显示，中国有超3亿人存在睡眠障碍。去除主观原因，打造安静舒适的睡眠环境对解决睡眠问题有很大的作用。那么，应该如何打造安静舒适的睡眠环境呢？金可儿床垫睡眠顾问冉小姐表示，打造安静舒适的睡眠环境要从声音、灯光、温度及床具等方面进行考量。首先，如果对声音比较敏感，可以安装隔音玻璃，或者使用耳塞。其次，卧室的灯光不适合选太强的光线，会影响褪黑素分泌。保持良好的睡眠最好是能保持黑暗入睡环境，如果要开灯可以换成暖黄色调的床头灯或台灯，营造温馨舒适的氛围，帮助更快入睡。一般卧室温度维持在23°C-25°C左右，保持舒适不冷不热更有利于睡眠。枕头和床垫的选择以枕着或躺着觉得舒适即可。不建议在床上堆放过多的衣物或娃娃，尽量保持床上的空气流通和整洁，更有利于睡眠。

选对床垫 提升睡眠质量

在睡眠中，一款好床垫有着关键性的作用。现在，人们普遍意识到床垫对睡眠的作用。不久前，天猫床垫行业& 天猫新品创新中心



(TMIC)携手8大床垫品牌，联合发布《天猫2021床垫白皮书》。白皮书深度分析了高端床垫的消费者的消费痛点、消费趋势、行业产品趋势等内容。那么，在调查中显示，买床垫的人都关心什么？人们都怎么挑选床垫呢？白皮书报告中显示，第一次装修的人群更看重品牌、价格；而升级人群更看重材质，育儿孝老人群则对附加功能有需求。挑选时，消费者整体上看重品牌规模，第一次装修人群偏爱进口品牌，育儿孝老人群看重附加功能。当价格有限时，人们更爱买国内大品牌的进阶款产品。从材质来说，乳胶床垫已成为

最普遍的选择，其次是双面材质（有硬有软）。其中，育儿孝老人群对材质有明显偏好，倾向“硬质椰棕”材质，护脊的需求大。从安全性能考虑，除螨和无甲醛是普遍需求。从附加功能考虑，育儿孝老人群的偏好明显，最爱“自带坡度，调节血液循环”。关于床垫的选择，要求床垫承托力适中，对压力反应迅速，能保证脊柱平直，保证各点皮肤压强均等；床垫的填充物要有弹性、密度高、具备优质的承托力和耐久性，能够顺应人体的曲线，减少人体颈部、背部和臀部所承受的重力压力。”冉小姐表示。

马哥孛罗酒店贵宾楼层重新启幕

本报讯 3月18日，晋江马哥孛罗酒店的贵宾楼层雅座及客房经过重新装修后，正式揭幕。全新的贵宾楼层雅座位于酒店11层，设计富有亚洲风格并凸显本地特色。据悉，重装之后的贵宾楼层配备有多功能会议室，可为宾客提供个性化服务和私密的会客空间。贵宾楼层雅座空间宽阔，包括能容纳6人的家庭私人影院，配备全躺椅沙发和环绕立体声设备。

据了解，晋江马哥孛罗酒店入驻晋江已有10年。此次酒店不仅升级了设施和服务，更将酒店新形象进行全方位的展现，为客人提供更好的服务体验，以全新的面貌迎接世界中学生运动会。

家装课堂

大家都知道，装修是一件不易的事情，有时候往往花费了不少钱，却还没能装出理想的效果。为了让广大业主在装修过程中更加省心，《家居周刊》推出“家装课堂”栏目，广大业主如果在装修中遇到困惑或是有装修心得等均可发信息到1350506507咨询分享，我们将找专业人士帮你答疑解惑。

春季装修，这些指数要注意

上周六我们迎来春分时节，春天已然过去一半，随着万物复苏，装修市场进入一片繁忙景象，很多工地也开始了新的施工进度。晋江的春天常常是高温伴着高湿，在这样的环境下进行装修，需要注意什么呢？一起来听听大成尚选装饰公司负责人袁修咏给大家的建议吧。

- 木工制品及时封油
- 重要指数：★★★
- 春季的木材容易脆裂，如果封油工作不及时，很容易造成饰面板的表面木皮开裂，影响外观与使用寿命。对于用做收边的木线，其含水率比饰面板高，加工完成后，也应尽快将表面封油，以免影响美观。完成制作后，应尽量封油，以便隔绝水分的挥发，起到后期保护作用。

- 砖缝也要小心养护
- 重要指数：★★★★
- 瓷砖铺好并勾缝完毕同样存在养护问题，砖缝越小越要注意养护。由于小砖缝本身所含勾缝剂量少，养护不到位或不及及时，极易出现地砖勾缝剂断裂、墙体勾缝剂断裂脱落，乃至粉化现象。养护一般在铺砖完毕后隔天进行。方法简单，用干净毛巾轻擦砖缝使其保持湿润即可。

- 通风窗户不宜过大
- 重要指数：★★★★
- 装修完毕通风时，注意南北向的窗户不宜开得过大，否则风力较大，使得对流强烈，容易导致部分工程出现裂纹。开窗通风的同时要保证室内温度维持在合适的范围内。

- 施工过程注意保暖
- 重要指数：★★★★
- 春季气温时高时低，抹灰、刮腻子、贴瓷砖等作业面如果受冻，就会出现空鼓等问题。因此无论是瓦工搅拌砂浆，还是油工喷涂各种涂料，最好不要在露天施工，应严格按照产品说明中的温度作业。施工活要注意保暖，充分干燥后才能打开门窗通风，不要让沙粒落在干燥的油漆表面。

- 墙面处理要防潮抽湿
- 重要指数：★★★★★
- 进行墙面涂料施工时，要刷好基层

- 油漆避免漆面过厚
- 重要指数：★★★★★
- 油漆施工，要注意防沙尘侵入室内造成油漆被污染。木器漆施工时，由于木器漆干得慢，而且油漆吸收空气中的水分后，会产生一层雾面，所以一般要用吹干剂，使油漆干得快。注意漆面不要过厚，否则表里冷热不均容易引起油漆开裂。

- 瓷砖选购要注意
- 重要指数：★★★★

家居监督台

聊聊装修中的烦心事

随着生活水平的提高，房屋装修越来越被人们重视，家居行业的诚信消费和质量安全始终是人们关注的热点。同时，新时代消费升级日益加速，消费领域新场景、新业态、新技术不断涌现，消费者需求向个性化、多元化、品质化转变，家装建材产品也涌现出不同的消费维权状态。比如，说好的装修预算总是不停增加，刚装修1年的房子瓷砖裂开大口，宣称环保的地板一开箱就把人熏晕等等。《家居周刊》即日起开通“家居监督台”栏目，欢迎您来聊聊装修中遇到或曾经遇到的烦心事，例如购买家居建材过程中遇到的产品质量问题；或者在装修过程中遇到装饰公司故意拖延工期、材料以次充好、故意增加工程费用、装修后质量不合格、环保监测超标等问题。读者可以通过以下任何一种方式联系我们。记者热线：1350506507(微信同号) 邮箱：33853075@qq.com