

“双十二”将至 咱厝商场“花式”促销

眼看“双十二”即将来临,不少小伙伴已经在购物车添加各种商品,准备进入“买买买”节奏。如今,电商节已经成为小伙伴的狂欢购物节,不仅线上人气爆棚,线下商家也纷纷拥抱这一节日,想通过各种促销活动吸引消费者回到实体店消费。近日,记者走访咱厝多个商场发现,不少商家针对“双十二”推出各式各样的活动,有购物需求的小伙伴,不妨前往瞧瞧。

商场推出各种促销活动

今年的“双十二”互联网电商激战正酣,而线下实体商家也不甘旁观,咱厝商场、超市、餐饮等积极争抢商机,以期在市场中分取一杯羹。“美好生活节”、“周年庆”……日前,记者走访晋江多个商场发现,不少商场纷纷推出各种“主题”活动来应对即将到来的“双十二”。

晋江万达广场将于近期开启“2021年美好生活节”,届时有奇思妙想狂欢跨年之夜、汽车博览会、千人街舞竞技赛、萌宠考拉总动员、非遗文化展等。其中,非遗文化展将于12月11日-12日在万达广场中庭开展,现场有提线木偶、非遗文化照片长廊等。12月11日-1月3日(逢周末),有消费满额刮荣耀平板电脑等优惠活动。奇思妙想狂欢跨年之夜活动将于12月31日-1月1日开展,此次活动联动本地知名乐队/DJ到场助阵,超多美女“嗨翻跨年夜”,共同迎接璀璨新年,更有魔幻舞蹈、电子音乐、爵士乐、魔幻水晶球表演,希望打造一场奇幻与艺术交织的视听盛宴,更有音乐狂欢盛典跨年超级礼遇等着你!

无独有偶。晋江吾悦广场开启四周年庆狂欢盛宴,届时活动现场有魔力大咖秀、音乐美食节、魔力音乐节等。据了解,此次晋江吾悦广场为了感谢广大客户多年来的支持与厚爱,更是精心打造这场周年庆活动。届时,活动现场除了有精彩的魔术表演,更是携手场内商家开展各种让利活动。

不少商场负责人表示,年终岁末是商场促销最重要的时间节点,今年的“双十二”恰逢周末,这无疑给实体商场的年终促销“添柴加薪”。因此,很多商场果断抓住促销档期,推出的促销活动也非常划算。有购物计划的小伙伴,不妨在这个促销节点去商场逛逛。

商超主推线上活动

本次“双十二”促销大战除了各大商场积极响应外,各大商超、餐饮也加入促销战列。沃尔玛开启“双十二”各种优惠活动,有秒杀低至5折,各种商品、纸尿裤、生活用品等也有推出一定折扣。而永辉超市也推出“双十二”年终盛典活动,推出“买一送一”、爆品秒杀、送券等活动。记者从各大超市了解到,此次超市主要推出线上活动,优惠力度比较大。不少商超表示,在疫情期间,为带给顾客更便利的购物体验,这次“双十二”主要推出线上购物小程序进行品牌推广,帮助消费者足不出户就能享受便捷的购物服务。各大商超负责人表示,此次“双十二”活动,商家都做出大幅度让利,很多产品都是超低价出售。与此同时,此次“双十二”促销活动内容主要是火锅底料、生活用品、母婴用品等。

另外,记者在各大商场的品牌服饰店看到,不少品牌服饰、餐饮也针对“双十二”开展系列优惠活动。晋江宝龙广场不少服装店推出“买一送一”、“五折”等优惠活动。晋江万达广场优衣库于12月10日-12日推出消费满500元赠80元超市购物卡。晋江吾悦广场的餐饮商户推出“午市畅吃福利”活动,各餐厅纷纷推出各种优惠套餐。

此次商家推出的“双十二”促销活动吸引了不少消费者。“最近天气变冷,看到不少品牌服饰都有针对‘双十二’开展优惠活动,就赶紧来逛逛。”家住万达华府的张女士说道,虽然网上也有推出各种促销活动,但是自己比较喜欢到实体店体验试穿。

延伸阅读

线上购物注意事项

面对网上掀起的各种“双十二”促销活动,记者为小伙伴们梳理了一份“线上购物”攻略,让你购物更加轻松省心。

1. 提前做好足“功课”
“双十二”未到,线上各种促销信息已满天飞,小伙伴要提前做好足“功课”,不要被各种“假优惠”陷阱误导。建议小伙伴不轻信商家作出的“特价”“清仓价”“全网最低价”等宣传,购买商品前,要货比三家,先了解商品的大概市场价格,再对商家促销活动是否有实际优惠进行评估,警惕“明降实涨”等价格陷阱。

2. 慎重预付定金,防范消费陷阱
如今线上很多商家会推出“先付定金再购物”活动,消费者选择预付定金方式来享受商品优惠的,一定要提前仔细阅读规则,权衡利弊,确认值得购买后再下单支付。定金支付后,要及时关注商品进展,在约定的期限内支付尾款,避免因违约而遭受经济上的损失。在支付尾款时还要留意支付的金额是否与当时承诺的优惠一致,商家是否存在虚假宣传等。

3. 认真行使“先验后签”权利,确认无误再签收
随着“双十二”的到来,物流快速即将进入高峰期,消费者要认真行使“先验后签”权利,确认无误再签收。同时在签收产品时,要仔细验货。尤其是一些贵重物品和易碎品,一定要确认货品完好无损并符合双方的约定后再签收。遇到快递商品损毁或者与约定严重不符的,消费者有权拒签。

寒冷冬日 这样吃火锅更健康

随着天气转凉,美味火锅成为很多小伙伴约会、聚餐的首选。那么,如何健康吃火锅或是吃火锅时要注意哪些事项成为广大吃货最关心的问题?为此,本报记者特意采访泉州医高专附属人民医院主治医师、泉州市营养健康协会专家委员陈宜阳,他表示,吃火锅时要选择荤素搭配,同时要尽量选择清淡锅底,涮煮也有一定的顺序。

火锅深受小伙伴喜爱

寒冷的冬天正是吃火锅的季节,火锅店里的生意也是如火如荼,吃火锅能让身体更温暖,驱走身体的寒气,而且火锅的口感让人欲罢不能,为此,深受广大吃货的喜爱。“我觉得冬天外出吃饭,首选餐厅是火锅店,因为冬季天气寒冷,一顿热腾腾的火锅会让人感觉浑身暖和,而且在吃火锅的时候可以选择的锅底口味及食材种类非常多,可以满足很多人的喜好。”吃货许女士说道,自己一周要吃好几次火锅。

在冬日里煮上一锅微辣的锅底,摆上羊肉、毛肚、鱼丸和各种青菜,和三五好友围坐一桌谈天说地,真的是件很惬意的事情。吃货林女士说,自己很喜欢吃火锅时边吃边烫的那种热闹氛围,觉得很温暖、很幸福。其实很多人爱吃火锅,就是图那个热闹的氛围。

尽量选择清淡锅底

美味火锅大家都爱,那么如何才能更健康呢?陈宜阳表示,火锅虽好,但是不适合天天吃。一般建议,一周吃一次最适合。因为火锅煮出来的食物本身就是燥热之品,吃多了容易上火,并且有的人过于追求很重的口味,更让火锅变得不健康,因此吃火锅一定要注意频率,一周吃一次还是可以的,同时在选择火锅底料时,尽量选择清淡的锅底。秋冬天气干燥,辛辣食物会使脾胃消化功能失调,内生燥热湿邪,因此在选择汤底时不妨放弃油脂高又易上火的红油麻辣锅,除了清汤锅底,海鲜锅底也是低脂又清淡的选择。在选择蘸料方面,易上火的人群不宜选择辣油,而应选择营养价值最高的芝麻酱,它能提供大量的钙和维生素E,比较适合高血压、高血脂人群。

还有吃火锅时,不要吃过烫食物。食道正常的耐受温度一般是

40℃左右,一旦遭受到50℃~60℃以上的热刺激,就很容易对食道及胃黏膜造成损伤,更可能烫伤。尤其是麻辣火锅中的麻辣成分具有很强的刺激性,也会对消化道造成充血和水肿,故不宜食用温度过高的食物。

涮煮顺序有讲究

另外,小伙伴在选择火锅配料时要注意。一般来说,肉和蔬菜的比例以1:2为适宜。蔬菜的种类尽可能多样化,如菠菜、西兰花、生菜、油菜等;同时还可选择菌藻类食物,不仅可以清理消化道,还有助于减肥;再搭配一些豆制品、红薯、土豆、山药等也不错。特别提醒,选择肉类时最好选一些脂肪含量较低的,如鱼、虾、牛百叶、鸭血、鸡肉等。

从健康角度来讲,吃火锅应优先素后荤,下菜时最好按照“绿叶蔬菜—菌类—豆腐—淀粉类食品—肉类”的顺序。绿叶蔬菜热量较低;菌类可润肺、



爱美的你,请收好这份冬日护肤攻略



致皮肤长色斑、产生皱纹等的元凶。泉州市皮肤病防治院医学美容科副护士长洪小坤说道,冬日护肤除了要做好防晒之外,还要记得涂抹防晒霜,或是出门记得佩戴遮阳帽、穿防晒衣等,这样可以有效减少凉燥天气与紫外线对面部肌肤持续性的伤害,有效降低经皮水分的丢失。

特别提醒,晚间是皮肤护理的黄金时间段,建议小伙伴可以在睡前使用补水保湿面膜敷脸,这样不但可以补充肌肤一天流失的水分,还可以对肌肤起到舒缓修复作用。在敷面膜前一定要充分清洁面部,洁面后可以使用补水爽肤水轻轻拍打脸部,然后再敷上面膜。但是不建议每天敷面膜,三天一次为宜。

此外,冬日护肤要做好基础的护肤工作,选择合适的保湿产品。不论是爽肤水、保湿乳液(或霜)、保湿眼霜等的选择,小伙伴要根据自己的肤质选择能够补水锁水的产品。如果使用这三样还是觉得干燥,可以在水之后、乳之前加用保湿的精华液;如果这阶段你使用的是乳液,皮肤还会有干燥刺痛的感觉,那就该换霜了。

最后,若是觉得脸上肌肤紧绷,那就把保湿乳液多涂上一层,其中保湿因子可以将水分锁住,防止流失太多。别像浇花一样,反复把水直接洒在脸上,皮肤没法吸附,还会因为水分蒸发让脸上肌肤觉得更干燥。若是面部皮肤出现刺痒痛感,那么夜晚睡觉前可以将乳液或霜稍微涂厚一点。除了外部的保护,内在的调理也十分重要。饮食上建议多喝水,多吃水果蔬菜,比如:白菜、萝卜,既能补充水分,又能补充维生素,都对保护皮肤有好处。



本报讯 为了让更多美食爱好者品尝到深沪小吃,日前,深沪小吃同业公会参加了八闽旅游美食创新发展交流会。

据悉,深沪小吃同业公会成立于2014年10月,现有会员企业83家,成功举办了四届文化美食节,并于2015年到菲律宾马尼拉举办美食节,得到中国驻菲使馆、华人、华侨的一致好评。公会成立后先后编印2本美食画册,收录85个深沪美食品种,还编印7期会刊,现在还准备重新修编收录更多品种。公会成立后还向国家商标局申请9枚地理标志证明商标。

公会于2020年底由会员企业自愿投资,成立泉州沪江食品有限公司,推广经营深沪小吃。这次参加2021福建旅游交易会,是小吃公会今年第二次走进会展中心。这次带去的壶仔饭和美食产品是由小吃公会公司员工自己制作的,展会中的壶仔饭、煎包、瘦肉汤、拳头母等产品得到食客的一致好评。

今后小吃公会还将学习沙县经验,坚持走出去,以加盟店或者合作的方式到各地开设连锁店、加盟店。同时还将制定国家地理标志证明商标及深沪特色小吃团体标准。

晋江市第五实验幼儿园开展见习观摩活动

本报讯 为了加强校园和高校间的合作,积极为学前教育专业的学生们创造良好的见习平台,晋江市第五实验幼儿园于12月7日迎来了来自泉州轻工学院学前教育专业的见习生。

为了更好地帮助实习生们了解幼儿园的教育教学活动,该园精心选取了小中大不同年龄段的科学、语言领域活动来进行开展。老师们亲切的教态,丰富多样的教学形式,让实习生们对幼儿园领域的设计与组织有了进一步的认识。此次见习活动,该园以轻松的氛围搭建起见习生的学习平台,理论结合实际,让见习生初步了解幼儿园一日活动的组织环节和管理,丰富实践经验。



清汤、增强免疫力,适合大多数人;豆腐富含优质蛋白;淀粉类食物可增加饱腹感。

很多小伙伴喜欢喝火锅汤,觉得那个汤味道鲜美。陈宜阳表示,久沸的火锅汤里含有很多的嘌呤、脂肪、亚硝酸盐,无论是正常人群、减肥人群等都不建议喝。倘若喜欢喝汤,可以在开始涮火锅之前先喝。

此外,小伙伴在食物煮涮时,要控制好时间,如叶类蔬菜切忌长时间在火锅里煮,在沸腾的锅中稍加焯烫即可,时间过长会增加营养流失,也会失去蔬菜的口感。吃火锅时避免喝冰镇啤酒或饮料,因为酒或饮料加上麻辣油腻的食物,一冷一热,对肠胃有很大的刺激作用。