活动多人气旺 新春咱厝商圈“火”了

在刚刚过去的新春佳节，咱厝商场人气如何？日前，记者走访咱厝多个商场了解到，截至元宵当晚，各大商场的客流量都有不同幅度的增长，其中，晋江万达广场、晋江宝龙广场、晋江吾悦广场客流量分别达到123万人次、52万人次、46.4万人次。不少商场负责人表示，新春佳节，商场客流量增长，在一定程度上带动了各大商户的销售额，同时也为商家接下来的活动开展提振了信心。

客流量暴增 赏灯购物两不误

虎年元宵节，天气晴朗，很多小伙伴都出门逛花灯品汤圆，商场成为元宵佳节的好去处之一。元宵节当晚，记者在晋江万达广场三楼餐饮，看到各大餐饮店门口都排起“长龙”。“元宵节是中国传统节日，特意带娃来吃饭看花灯，让他感受下元宵的氛围。”在一旁排队等候的潘女士说道，元宵节是重要节日，很有必要带娃出来体验了解传统习俗。据悉，晋江万达广场截至元宵节，商场总销售额达到8000万元。

在晋江宝龙广场，记者同样看到，不少小朋友提着自制的灯笼到商场游玩。“元宵带娃来商场DIY灯笼，不仅可以让娃锻炼动手能力，还能了解灯笼知识，挺有意义的。”家住晋江宝龙国际小区的施女士说道，商场里有开展猜灯谜、灯笼DIY等活动，很应景。据了解，截至元宵节，晋江宝龙广场销售额达到2600万元，同比增长20%，其中涨幅明显的是黄金珠宝、餐饮、儿童乐园等业态。

随后，记者来到晋江吾悦广场，看到一楼中庭附近的猜灯谜区吸引不少消费者驻足观看。“这个灯谜区的场景很好看，宝贝，我们来拍一张照。”“叹大钱”“娶水婆”……在晋江吾悦广场一楼灯谜区，不少小伙伴七嘴八舌地说道。据晋江吾悦广场相关负责人表示，截至元宵节，商场销售额达到2400万元，同比去年增长15%，其中，涨幅明显的是餐饮、超市等业态。

DIY灯笼 品汤圆等 各种元宵促销活动火热上演

记者走访各大商场发现，为了弘扬中华民族传统文化，丰富广大消费者的业余生活、刺激消费，各大商场上演各种主题活动。晋江宝龙广场开展“消费满额猜灯谜”“注册会员吃汤圆”“注册会员做灯笼”活动。不仅如此，一些品牌服饰还推出各种打折促销活动，如九牧王推出2件8折、3件7.5折，阅见推出秋冬装3件6.8折等。

无独有偶，晋江万达广场推出“萌虎巡游”“灯笼DIY”“国潮万物新市集”等活动。“这么呆萌的老虎，让人很想摸一摸。”“太可爱了，好想跟它拍照。”……不少小伙伴看到“萌虎巡游”纷纷被它吸引住。同时，晋江万达广场里的众多品牌珠宝、品牌服饰等都有推出一定的折扣，有些品牌低至5折。

晋江吾悦广场值此元宵节，主要开展灯笼DIY、猜灯谜等活动，同时该广场内的品牌珠宝、服饰、餐饮等也有推出一定的活动。新春佳节期间，咱厝各大商场的客流量、销售额都有一定的增长，算是迎来一个客流高峰期。“新春佳节客流量、销售额都有不同程度的增长，这为2022年开了个好头。2022年恰逢世中运举办年，或将给各大商场带来一定的机遇。”晋江各大商场负责人表示，晋江积极提升营商环境，打造国际化品质城市，新春佳节期间客流量的大幅度提升，一定程度上提升了商家的信心，相信在接下来或将迎来销售高峰。

此外，不少商场负责人表示，如今消费者除了关注商场各种促销活动外，更关心商场是否开展一些主题性活动，因此，现在商场除了做好各种促销让利活动外，还着重打造各种有趣好玩的主题活动，以期增强与消费者的粘性。

节后如何减肥瘦身？
听听业内人士怎么说

每逢佳节胖三斤，这是很多小伙伴新春佳节期间最烦恼的事情。春节期间走亲访友，每一餐都是大鱼大肉，还有零食、饮料不断，在这些美食的加持下，不少小伙伴体重蹭蹭上涨。看到体重上涨，有的小伙伴急于减肥，开始寻找各种“减肥法”，为此，本报记者特意采访健身达人、营养师，从专业角度为小伙伴送上一份“节后减肥”指南，近期想要减肥的小伙伴千万不要错过。

节后减肥人群渐多

“狂吃一时爽，长胖泪两行。”圆小腹、粗胳膊……节后不少小伙伴开始在朋友圈吐槽自己节前好不容易减掉的那点体重，都在春节假期中还回来了。“每逢佳节胖3斤，我这一不小心胖了4斤。”家住青阳街道的李女士表示，这个春节假期，自己每天除了吃就是睡，肚子明显有个“游泳圈”。看到圆滚滚的肚子，李女士开启疯狂“甩肉”模式，每天积极跑步，还根据抖音里的减肥动作自己在家练习。

“最近前来询问上减肥塑形课的小伙伴有不少。”随心美（一舞所有）创始人BOYO说道，有的小伙伴平时没怎么锻炼，加上春节放假期间，吃得多，这样体重就更容易增加。“假期每天都是各种聚餐，没有控制‘嘴’，各种吃，结果导致小腹都有赘肉。”在晋江某单位上班的周女士说道，她之前是健身小白，很少运动，为了让自己瘦下来，要开始“减肥”了。

科学减肥 注意饮食

为了减肥，有的小伙伴会选择网上购买一些小的健身器材，通过视频教学在家锻炼，也会通过运动软件按时打卡，每天检测自己的运动质量。BOYO表示，节后减肥要量力而行，春节期间身体处于松懈状态，疏于锻炼，如果突然间开始高强度运动，会对身体造成一定伤害，尤其对35岁以上人群，他们可能本身就有“三高”，或失眠、肠胃等疾病隐患，突然间进行高强度运动会有安全隐患，建议小伙伴可以先做一些舒缓运动，例如静坐、瑜伽冥想、普拉提等，先舒缓，再从静到动，循序渐进。如果要参加一些高强度的训练课，一定要先找专业人士评估身体后再确定课程是否适合自己。“减肥不能急于求成，需要循序渐进。”BOYO告诉记者，平时要坚持锻炼并持之以恒，同时要选择适合自己的运动方式。特别提醒，一定要在专业人员的指导下进行，科学合理减肥。

有很多小伙伴春节期间熬夜刷剧、打麻将、喝酒等，想要减肥就要先调整作息时间。“春节期间很多人吃饭都没有规律，暴饮暴食，建议节后规律进食，定时定量。”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说道，小伙伴在吃主食时，要适量增加粗粮，比如增加蒸山芋、蒸土豆、蒸南瓜、蒸胡萝卜等，同时汤圆、甜点、油炸小饼、奶油蛋糕等应尽量少吃。在保证充足的优质蛋白和高维生素、高膳食纤维食物摄入的同时，尽量以蒸、炖、烩为主，吃煎炸食物时，可剥去最外面的酥面皮；鸡鸭等食用时去皮；不要喝高汤。

另外，很多小伙伴会出现食欲不振、精神萎靡。陈宜阳表示，食欲不振时，建议选择清淡的蔬菜和水果。而蔬菜之中，首选的是白萝卜，有助于促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化。除了白萝卜外，节后还应适度增加芹菜、白菜、西红柿、韭菜、黄瓜等富含膳食纤维和维生素蔬菜的摄入量，以消除肠胃中过多的“油脂”。BOYO表示，小伙伴可以选择一些户外运动，例如爬山、去公园散步等，多晒太阳，有助于驱散不良情绪。

小贴士：节后减肥饮食推荐

为了减肥而盲目节食是极不科学的做法，既影响身体健康，又达不到减肥的目的。因此，在减肥期间要掌握技巧，让身材既变得苗条，又不会对健康造成不良影响。陈宜阳特意为小伙伴推荐几道既能增加饱腹，热量又低的菜品，喜欢的小伙伴可以试试！

●杂粮饭

材料：黑米、红米、糙米、燕麦米、玉米渣。

做法：先把各种材料洗净浸泡2个小时；浸泡后再洗一遍，倒入电饭锅中，加入适量清水，然后再加入一勺白醋和一勺橄榄油，搅拌均匀，加白醋和橄榄油能让杂粮饭更加蓬松香甜，再开始煮。

●鲫鱼百合汤

材料：鲫鱼1条、百合100g、冰糖、料酒适量。

做法：鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净；锅中加水，放鱼去煮，加入料酒、百合，再用小火慢炖1小时，加入冰糖炖化即可。

●胡萝卜粥：

材料：胡萝卜250g、粳米100g

做法：胡萝卜、粳米洗净，加水煮粥，分次服食，能增加食欲，帮助消化。

萌娃拔萝卜 全家乐开怀

本报讯 “小朋友知道胡萝卜除了有红色外？还有什么颜色吗？”……日前，晋江经济报亲子驿站组织安海、东石、磁灶等片区的亲子家庭到福建省福禧种子有限公司参观胡萝卜博物馆、体验拔萝卜，共吸引55组亲子家庭参与。

当天，小朋友们来到福建省福禧种子有限公司，看到一片片绿油油的胡萝卜都充满好奇，希望活动早点开始。随后，亲子家庭在福建省福禧种子有限公司工作人员的带领下，参观了胡萝卜博物馆。“原来胡萝卜除了有红色外，还有紫色、黄色等。”来自东石的许女士说道，通过参观胡萝卜博物馆，收获满满，还了解到胡萝卜的各种知识。

当天最受亲子家庭喜爱的环节就是拔萝卜。看着一个个半截藏在土里的胡萝卜，小朋友们跃跃欲试。“拔萝卜、拔萝卜，嘿哟嘿哟拔不动……”不少亲子家庭一边唱着耳熟能详的儿歌，一边欢呼雀跃地下到地里开始拔萝卜。

拔萝卜现场，有的小朋友在家长的帮助下，轻轻松松拔出萝卜；有的小朋友使出浑身力气都拔不出萝卜。看到小朋友卖力地拔萝卜，不少家长赶紧拿出手机拍照记录美好瞬间。“妈妈，你看我拔了一颗萝卜。”“哇，好大的胡萝卜。”拔萝卜现场，不少小朋友七嘴八舌地说道，拔萝卜活动太好玩了。不少家长纷纷表示，这样的亲子活动非常有意义，不仅让小朋友们了解到胡萝卜知识，也让他们明白了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的寓意，体会到粮食来之不易。

据悉，福建省福禧种子有限公司成立于2020年6月，是泉州市第一家种子企业。依托晋江市梓源农业有限公司与中国农业科学院蔬菜花卉所建立的方智远院士工作团队的技术支持，主要进行甘蓝、西兰花和胡萝卜等新品种的引进试验筛选，以及十字花科、瓜类、甜玉米和胡萝卜等新品种的种植推广，现有胡萝卜新品种试验筛选基地25亩，十字花科类新品种试验筛选基地5亩，温室育苗大棚10亩。值得一提的是，禧红202是福建省福禧种子有限公司最新筛选的品质型胡萝卜品种，属于生食两用水果型胡萝卜，为中早熟胡萝卜品种，生长周期为110天~150天。

晋江金融广场 元宵民俗活动精彩上演

本报讯 “哇，太好看了，这里有好多红灯笼。”“这里有花灯展，还有猜灯谜等活动，非常丰富。”元宵当晚，晋江金融广场人潮涌动，不少小伙伴相约来这里赏花灯、猜灯谜、品年味、玩年趣，体验元宵佳节的乐趣。

为积极响应中共福建省委宣传部推广的“福”文化的号召，加强“福”文化的氛围营造，大力弘扬中华传统文化，晋江金融广场于元宵当晚举办“福星高照 福佑中华”元宵民俗文化主题活动。现场，2000盏红彤彤的传统中式灯笼，组成富有节日特色的“灯笼街”，让整个金融广场洋溢着浓浓的节日气氛。与此同时，活动现场还设有福灯、福谜、福味等精彩纷呈的主题活动，让小伙伴“沉浸式”品年味、玩年趣。

“为了做好这场元宵民俗主题活动，公司提前一个多月筹划。”晋江城建集团副总经理李德毅介绍，值此元宵佳节来临之际，开展这么一场元宵民俗文化主题活动，为的就是丰富广大员工的业余生活及让业主感受传统文化，享受元宵佳节带来的乐趣。

五店市开展 “元宵比拼”活动

本报讯 “这里的元宵圆真好吃。”“元宵佳节来五店市赏古厝、品汤圆，真不错。”日前，一场有趣的“元宵比拼”活动在晋江五店市传统街区火热上演，吸引了众多小伙伴驻足品尝。同时，现场还齐聚各种闽南古早味美食，有拳头母、土笋冻等，深受小伙伴喜爱。

这边“元宵比拼”活动正如火如荼进行中，那边精彩文艺表演激情上演。值得一提的是，当美轮美奂的灯光变换遇上闽南大厝和番仔楼，绚丽的光影与多彩的水波，让五店市变得别有韵味。

据晋江五店市传统街区运营有限公司总经理吴斌介绍，五店市是晋江人的根，为了增添街区元宵气氛，让市民游客感受浓浓的中国传统元宵节氛围，特在五店市水池举办“元宵比拼”活动，通过让游客品尝各种各样美味的元宵圆，感受传统美食的美味，让游客度过一个不一样的元宵佳节。

萌娃做花灯 欢度元宵佳节

本报讯 为了弘扬传统民族文化，进一步激发小朋友的创造力和动手能力，日前，晋江经济报亲子驿站组织东石、陈埭片区的亲子家庭开展“萌虎花灯Diy”活动，共吸引50组亲子家庭参与。

2月11日、14日，一场灯笼Diy活动在泉州银行（鑫海湾支行）、晋江吾悦广场上演。50组亲子家庭围坐一堂，大手小手一起做灯笼，传承民俗情，了解中国传统节日，在活动中尽情体验和感受传统节日的氛围。

本次活动围绕元宵节的历史和元宵节的民间习俗来展开，工作人员讲解灯笼的起源与发展、如何制作等，小朋友们一个个瞪大眼睛，聚精会神地聆听。

在随后的灯笼Diy环节，小朋友们在家长的辅导下，认真制作灯笼。不一会儿工夫，一个个灯笼制作完成，孩子们提着自制的花灯，爱不释手地把玩着，脸上洋溢着幸福灿烂的笑容，家长们趁机把一张张笑脸用手机记录下来。活动现场，泉州银行（鑫海湾支行）工作人员为亲子家庭普及金融理财知识。

2月14日，25组亲子家庭齐聚晋江吾悦广场，开启一场Diy灯笼之旅。当天，亲子家庭一拿到灯笼，便迫不及待地拆开包装，有板有眼地拼折起来。活动现场，欢声笑语，热闹非凡，亲子家庭沉浸在灯笼Diy活动中。

活动结束后，不少亲子家庭纷纷称赞此次活动很有意义，既能让小朋友了解传统文化，又能锻炼小朋友的动手能力，增进亲子感情。

本版文图由唐淑红采写