在家也能逛商圈

咱厝商场开启“云购物”

疫情之下，咱厝各大商场除了做好各项防疫、消杀工作外，同时也积极调整思路，思考如何让消费者安心又便捷地逛街购物。不少百货商场纷纷开启“云购物”，让广大消费者宅在家里也能轻松购物。温馨提醒，广大消费者外出购物时要做好个人防护措施，佩戴好口罩。

商家频频推出“云购物”

“春夏特卖会开启了，进直播间加享10元无门槛券。”“可以进群了解春装。”……日前，记者走访咱厝百货商场发现，不少品牌商家纷纷推出“云购物”。AIKOSM百货店于16日开启直播活动，推出春夏套装秒杀低至79元，直播领券立减10元！

无独有偶。不少品牌服饰通过微信建群，把消费者统一拉到群里，不定时分享商家消息。有商家表示，消费者只要扫描相关二维码进群后，每天都可以看到店员现场拍摄的店内视频和照片，并且商品的款式、材质、尺码等都可以随时与店员进行交流，甚至还能请店员代为试穿，下单购买的话，即可享受送货上门。

还有商家表示，现在通过“服务群”的方式来增强与消费者的互动，消费者只要扫码进群，就能体验到“一对一导购”、线上折扣、快递直送等服务。据了解，目前，各大商场里的一些品牌都有“服务群”“福利群”，包括时装、美妆等众多品牌，很多人气火爆的品牌甚至开出了“三群”“四群”。不少商家坦言，疫情之下，商家除了做好各项防疫措施外，也要调整经营思路，改变传统的营销策略，让消费者可以在线上享受更好的体验、服务。

另外，在走访中，记者了解到，目前也有不少商家正在筹划直播，欲通过直播来带动销售。不少商家表示，线下实体商家或是商场开展直播活动，或可占据一定优势。因为本身消费者对线下商家或商场比较熟悉，基于这种信任感，开展直播活动，有助于刺激消费。

省心便捷的购物方式受青睐

不少消费者对商家推出的“云购物”体验称赞有加。“我觉得这种购物方式和常见的网上购物不太一样，不是简单地看图下单，而是能够通过视频互动体验到‘逛’的感觉。”消费者林女士说道，自己还是挺喜欢这种购物模式的。据了解，特别是在年轻人群体中，乐于接受这种新模式的不在少数。“疫情期间，宅在家里也能网上‘云购物’，既能体验逛街感觉，又能大饱眼福。”“00后”许小姐说道，这种购物方式既省心又省力。

新的服务模式，对商家来说也是“摸着石头过河”。部分商家表示，目前通过这种“云购物”或是线上下单，线下配送的方式，一方面是为了加强与消费者的黏性，另一方面就是为了带动销售，积累经验和口碑，也可以理解为所谓特殊时期的一种“自救”。也有不少消费者表示，很多商家推出“云购物”，这种方式挺好的，但是消费者更关注商家的折扣力度。折扣力度大是消费者在线上决定购买的最大因素。对此，不少商家坦言，现阶段为了刺激消费，回笼资金，都会做出大幅度让利，让消费者能够实实在在淘到实惠。

提醒：线上购物需牢记这几点

广大消费者通过线上购买商品和服务时，需要做到“三注意”，注意查看关键信息，特别是务必看清品牌信息、商品规格、服务内容、使用方式方法及有效期限等信息，避免所买到商品和服务与实际不一致；注意询问物流信息，因疫情原因，物流均有所滞后，消费者通过线上购买时，必须特别向商家询问物流相关信息，如运费、送达时间等。

此外，现在抖音直播带货风行，广大消费者在选择抖音直播购物时，要选择可靠的直播平台和可信赖的商家；理性选择商品，不要轻信网红效应；不要购买价值过高的商品，类似珠宝类产品，消费者在网上选购时，更应谨慎。

居家品美食 暖心又暖胃

疫情防控期间，大多数小伙伴都选择少出门或不出门，而待在家里除了陪孩子上网课，线上处理工作上的事情外，最幸福的事莫过于在厨房奋斗，为家人烹饪出几道美味可口的菜肴。今天，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将为大家推荐几道可在家制作的美食，快跟随记者步伐来瞧一瞧。

●名称：葱油拌面

推荐理由：葱油拌面食材简单、做起来简单又快速，冒着青烟的滚油淋在面上，面香裹着葱香扑鼻而来，令人垂涎！拌好的葱油面，浓油赤酱、油光乌亮，香葱炸得脆而不焦，面条韧性十足、不粘牙。

材料：香葱三根、面条适量、生抽5勺、老抽2勺、白糖2勺、蒜适量。

做法：葱沥干水分切段，蒜切片，锅入油，将蒜片葱白分别下锅炒香，然后下葱叶小火慢炸，炸至焦黄；加5勺生抽、2勺老抽、2勺白糖，翻动至冒泡盛出；煮好水，面条下锅煮熟捞出过凉水，沥干水分后放入碗中，加入葱油搅拌均匀，最后撒点白芝麻（提升整碗面的颜值）。

●名称：糖醋排骨

推荐理由：糖醋排骨是一道大众再熟悉不过的家常菜了，选用新鲜猪子排作料，肉质鲜嫩，口味香脆酸甜。

材料：排骨适量、糖、醋、酱油、生姜、料酒、少许油

做法：排骨剁成小块，加点生姜和料酒及水，用小火煮沸捞出；接着往热锅里加点油倒入排骨焖一下；倒入调好的酱汁（糖+醋+酱油），把汁收干即可。

●名称：奥尔良烤翅

推荐理由：奥尔良烤翅，一种带有奶香味的烤翅，鸡肉嫩滑，微波炉即可搞定，关键是这道菜还是小朋友的最爱。

材料：鸡翅、奥尔良烤翅腌料、蜂蜜

做法：按照调料包说明倒入料包腌制鸡翅过夜；取出后刷一层薄薄的蜂蜜（若担心蜂蜜太甜，可以兑一点点水），放入微波炉中高火正面加热3分钟，翻面，刷蜂蜜水，再加热2分钟即可。

●名称：白切鸡

推荐理由：白切鸡，鸡皮油光明亮、鸡肉鲜嫩多汁，口感鲜美爽滑，味道虽清淡，但却十分鲜美。

材料：三黄鸡、沙姜少许、葱结、鸡精（半匙）、盐（半匙）、蚝油、酱油

做法：把鸡清净，水烧开，放姜片、葱；将鸡放入锅中再提起，这个动作重复反复5-6次后，再把鸡放入锅里煮25分钟，然后关火泡3-5分钟，再把鸡放入冰水中浸泡1分钟，捞起切块即可；把姜、葱放入一个小碗，油烧热后直接淋上，再加入盐、酱油、蚝油、鸡精，搅拌均匀即可。

●名称：自制蛋挞

推荐理由：无论大人还是小孩闻到那充满奶香味的蛋挞，都会忍不住想要品尝。宅家日子虽然有点无聊，但是生活还要继续，来一道甜品，让生活充满甜蜜。自制蛋挞或是不错的选择。

材料：炼乳、牛奶、蛋挞皮、鸡蛋、白砂糖、淡奶油

做法：蛋黄分离出来，将淡奶油、牛奶、细砂糖、炼乳倒入小锅内，不断搅拌，直到细砂糖全部溶解，再加入鸡蛋黄搅拌均匀，然后再分装到蛋挞皮里，放入烤箱，烤15~20分钟。

居家如何护肤？

这份宅家护肤指南请收好

在新冠肺炎疫情影响下，很多小伙伴选择宅在家中，减少出门。与此同时，有的小伙伴选择不化妆，或是觉得外出有佩戴口罩，就可以不护肤了，这看似对皮肤是个友好的时期，其实是在伤害肌肤。泉州市皮肤病防治院副院长李志民主任医师说道，居家的小伙伴也要做好基础护肤，尤其是很多小伙伴每天对着电脑办公，更应该做好护肤。

佩戴口罩就不用护肤？

“最近几天外出都有佩戴口罩，就想着可以不用化妆，结果发现皮肤有点干燥。”家住晋江中奥·名雅居的林女士说道，想着护肤会增加肌肤负担，就干脆裸妆，没想到皮肤反而有点干燥。李志民主任医师说，虽然佩戴口罩可以在一定程度上阻挡紫外线的照射，但是小伙伴还是要做好基本的护肤工作，例如爽肤水、乳液、隔离霜、防晒霜等也是要涂抹。

另外，有的小伙伴觉得宅家没有出门，就不用洗脸护肤了，其实这样是不对的。“即使不出门，宅在家里，也要做好基本的护肤。”李志民主任医师表示，宅家可以不用化彩妆，但是基本的皮肤护理还是要的。因为脸上的肌肤若是清洁之后，完全没有涂抹爽肤水、乳液等，容易引起皮肤干燥。因为春天早晚温差大，空气比较干燥，若是没有做好补水保湿工作，更容易加剧皮肤干燥。

防晒霜应这样选

在春季挑选防晒产品时，最适当的防晒系数是介于SPF15到SPF30之间。防晒指数是选择防晒品的一个重要指标，防晒指数的选择与环境有很大关系。日常生活和工作时，一般选择SPF15-30，如果你只是在上下班的路上接触阳光的上班族，选择SPF15-20左右的防晒霜为宜；如果要进行游泳、户外活动，那么应选择SPF30甚至更高的防水性防晒品，但卸妆时需要使用特殊的洁肤品进行清洁；对光敏感者来说，最好使用SPF12-20的防晒品。李志民主任医师特别提醒，肤色白皙者较容易晒伤，不易晒黑，考虑SPF值为主；肤色偏深者，易晒黑，不易晒伤，考虑PA值为主。

此外，疫情宅在家，有的小伙伴熬夜刷手机，还经常食用奶制品、膨化食品，如薯条、巧克力、冰淇淋、爆米花、碳酸饮料等，容易诱发加重痤疮、粉刺等。因此，在饮用甜食、零食时要适量，多吃新鲜水果和蔬菜，避免熬夜，保证充足的睡眠。熬夜对皮肤的伤害最直观的影响就是导致脸色暗沉、痘痘频发、黑眼圈、眼周出现小细纹等，因此一定要养成早睡的习惯。

最后，想要拥有好的肌肤，平时一定要多喝水，不仅对皮肤好，而且对自身排毒、代谢都有帮助。好的皮肤状态能带给人们自信及愉悦的心情，春季皮肤比较敏感，大家不要盲目使用护肤品，要根据自己的肤质选择正规产品，科学护肤。

行业资讯

深沪小吃同业公会持续推广咱厝名小吃

本报讯 日前，福建省商务厅服务业相关领导走进深沪小吃同业公会考察调研深沪小吃。当天，一行人来到深沪镇金合意糖品厂，考察有着百年历史的晋江市非物质文化遗产代表性项目——深沪冰饼制作技艺。随后，还前往双猛鱼丸店，品尝深沪特色小吃：深沪拳头母、深沪马鲛鱼丸、深沪虾仁、三层肉羹等。

据深沪小吃同业公会会长黄清海说，小吃同业公会在成立时，就有意识地将创造中国小吃名镇作为今后的重要工作目标。自小吃同业公会成立以来，包括举办四届深沪美食文化节、首届晋江市特色小吃烹饪职业技能竞赛及走出国门在菲律宾举办深沪美食节，对于深沪小吃的推广都起到了一定的作用。同时，小吃同业公会也将朝着这个目标继续努力。

宅家这样做运动 科学又健康

因疫情原因导致很多小伙伴宅在家里，加上很多小伙伴吃得多，动得少，难免会出现“疫情肥”的情况。对于不少“宅男”“宅女”来说，如何能“宅”得不胖还健康，成为人们关注的热点，为此，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表示，居家健身运动可以选择一些简单易操作的动作，同时健身要根据自身体质、健康状况量力而行，不宜盲目跟风。

可选择太极拳 八段锦等健身方式

“我觉得小伙伴宅在家里，也要适当锻炼身体。”陈宜阳表示，可以选择“太极拳”“八段锦”“五禽戏”等我国传统健身方式，这些传统健身方式的特点是节奏舒缓，动作柔和，动静结合，不受场地和器械限制，也不容易受伤，居家就能强身健体，还能有效缓解长时间宅家的焦虑情绪。

广大小伙伴除了选择传统健身项目，还可以选择瑜伽、普拉提、做健身操、俯卧撑、仰卧起坐、哑铃等练习达到锻炼的效果，在活动强度上要根据自身状况而定。还有抖音上有很多健身小视频，小伙伴不宜盲目跟练，最好先咨询专业老师了解自身体质，根据体质特点去选择相应的运动，或将取得更好的运动效果。特别提醒，如果是在家做运动，室内最好要定时通风透气，以每天早、中、晚三次各通风20分钟为宜，每换气一次可除去室内空气中部分有害气体。如果是多人同时运动最好稍稍开点窗，以免室内二氧化碳浓度过高。

要确保足够的热身时间

居家训练和去健身房最大的不同就是，居家健身可能一切都要“靠自己”。“在家训练的时候要以安全为标准，尽量选择一些好上手的运动项目，不要去做一些挑战性的项目。”陈宜阳建议，在选择网上健身课程或者健身APP的课程时，要根据自身体质进行考量。更重要的是，要先确认自己以前的伤病史或者是容易受伤的身体部位，然后排除掉一些不适合的训练。

“由于我们大部分时间都待在家里，身体的机能都不是很活跃，因此在运动前肌肉的紧张程度会大大高于平时，如果没有完整的热身过程，非常容易受伤。”陈宜阳特别提醒，无论做哪种运动，小伙伴都要记得先做好热身。想要避免健身受伤的一大原则就是负重从轻到重，强度从低强度到高强度。

居家健身的一个“敌人”就是舒适环境所产生的惰性，对于不少居家健身者而言，短暂的热情只能让他们在最初几天积极训练，然后很快就进入倦怠的平台期。因此，选择居家健身的小伙伴要自己制定一个目标，按照这个目标去健身。

此外，在保证充足睡眠的前提下，要控制静态行为，不要整天坐着、躺着、靠着，可以按照上学、上班时间安排作息，每坐一小时就站起来活动一会儿。

本版由本报记者唐淑红采写