

# 暑期来了 咱厝商圈成遛娃好去处

暑假才刚刚开始,咱厝各大商圈、超市等却早已按捺不住,纷纷掀起各种暑期主题活动,有“乐浪一夏 cool 暑营地”“欢乐暑期”……不少商场负责人表示,相比往年,今年商家更加重视暑期营销活动,大部分围绕“亲子”开展。活动除了传统促销外,也会开展丰富多彩的亲子活动,以便吸引亲子家庭眼光,力求能够带动销售。

## 暑期活动精彩上演

日前,记者走访咱厝百货商场发现,为了让孩子们度过一个愉快的暑期,各大百货商场纷纷更换陈陈,把氛围营造得充满童趣,吸引孩子的目光。今年火爆朋友圈的出游方式,非露营莫属,它成为当下小伙伴社交、解压放松的新方式。各大百货商场也紧跟这一时尚热点,抓住小伙伴的爱好,在商场中开展各种“露营+”创意,探索微度假的新生活方式,汇聚更多人气。这不,记者从晋江SM百货获悉,该百货开启一场“乐浪一夏 cool 暑营地”活动,除了有各大品牌的促销活动外,还在该百货一楼摆放着帐篷、老式自行车、特色桌椅、大熊猫玩偶等,将其打造成夏日露营打卡点,吸引众多亲子家庭打卡拍照。“这个露天野营的场景蛮好看的,让人忍不住想要去拍照打卡。”消费者张女士调侃道,坐在帐篷里拍照,就可以去体验露营生活。

纵观各大商场开展的暑期活动,除了有露营主题外,还有篮球赛主题。晋江人对篮球赛有一种特别的偏好。为此,咱厝商场也开展各种篮球争霸赛。在刚刚过去的周末,一场精彩的篮球赛在晋江吾悦广场上演,吸引了众多小伙伴围观。“在商场也能看篮球赛,还是挺新鲜的。”家长张女士说道,带娃来商场逛,娃一看到有篮球赛,就舍不得挪开腿。

无独有偶。晋江上悦城将于7月15日开展“第七届三人篮球赛”,届时设有青少年组、女子组、公开组、少儿组等,参赛者年龄10岁至40岁。不少商家负责人表示,篮球赛是男女老少都喜欢的赛事,恰逢暑期,商场开展这样一场赛事,既能聚客流,又能增强与顾客的黏性,一举多得。

## 亲子互动成亮点

进入暑期,各大商场开展各种丰富多彩的亲子活动,有的甚至打造卡通童趣网红点,吸引亲子家庭的关注。不得不说,亲子消费成为商场暑期的“吸粉利器”,而商场亲子消费场景也日渐变得更多元更细化。

记者在走访中发现,除了各大商场积极开展暑期活动外,商超也加入暑期促销的队伍中。在大润发世纪店,记者看到各种“暑期”促销字眼。据大润发世纪店相关负责人杨女士说,目前开展的暑期活动,主要是针对小朋友的玩具、零食等产品,优惠力度大,有兴趣的小伙伴可前往瞧瞧。除此之外,大润发每周周末还会开展一些亲子活动,主要是一些DIY等活动。

据了解,其他商场目前也积极策划各种亲子主题的活动,力求在暑期活动中突出重围。晋江吾悦广场正在筹划7月份暑期活动;晋江SM百货也在周末开展一些亲子活动,例如手工活动、亲子课堂等。“带娃逛商场,参加一些亲子活动挺好的。”宝妈林女士表示,暑假到了,不想让娃待在家里看电视,就带他到商场逛逛,参加一些互动性强的亲子活动,这样不仅能锻炼小朋友的动手能力,还能从中获取新知识,结交新朋友。

常逛商场的小伙伴会发现,如今越来越多商家专注“儿童”经济,以前只有零星儿童店的商场,现如今都加大力度招一些与亲子有关的商店,早教班、玩具城、溜冰场等。“如今的商场业态很丰富,齐聚婴幼儿游泳馆、玩具店、童装店等。”家长林女士说道,商场集吃、喝、玩、乐于一体,为家长解决了“暑期带娃去哪儿”的问题。

不少商场负责人表示,7月份—8月份恰逢暑期,商场都会紧紧围绕“暑期”主题开展各种各样的暑期活动,力求吸引亲子家庭到商场消费。有商家坦言,每个小孩子的背后都是一个大家庭,家长都舍得为孩子买单,因此商家做活动都会牢牢抓住这些群体。



## 夏日冷饮这样喝 美味又健康

一到夏天,冷饮就成为很多小伙伴的挚爱。目前,冷饮的主要种类有:冰饮料(比如绿茶、凉茶、红茶、奶茶、雪碧、可乐、果汁等)、冰激凌、雪糕等。因为冷饮中含有饮用水和一些糖分,所以冷饮在消暑、补充体内水分等方面有一定作用。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,冷饮虽说对解暑降温有一定作用,但是吃冷饮也是有讲究的,要适当,不宜一次进食太多。

### “冷”经济火了

每当提到夏天消暑食品时,多数小伙伴就会想到雪糕。日前,记者走访大润发、永辉、沃尔玛等超市发现,超市里雪糕种类繁多。在大润发世纪店,记者看到雪糕口味多样,有榴梿味、巧克力味、绿豆味、抹茶味等,价格从几元到十几元不等。“目前超市里的雪糕品种多,大概有上百种。”大润发世纪店相关负责人说道,近來气温升高进而带动冷饮经济的增长,主要消费群体都是以家庭为主。“夏天天气炎热,吃雪糕解解暑,我感觉很凉快,我买了好几盒雪糕。”消费者林女士说道,家里的孩子都喜欢吃雪糕,看到超市有做促销就赶紧入手一些。

“近期来店里吃四果冰的消费者逐渐增多。”阿玲四果冰创始人说道,夏天向来是四果冰的销售旺季,因为店里的四果冰材料丰富,有芋头、莲子、薏米、红豆、仙草、石花膏、西瓜、芋圆等。为了保证四果冰的口感,店里四果冰的材料都是采用纯手工现做的,这样不仅口感会更为Q弹爽口,色泽上也更为软萌可爱,颇受广大消费者的青睐。

记者在走访中发现,随着人们越来越注重健康,面对消费者的不同喜好,不管是巧克力、牛乳还是水果口味的雪糕、

冰激凌,都开始走起了低糖、低脂路线。“冷”经济除了在线下火爆外,线上各种冷饮雪糕也卖得如火如荼。

### 夏日喝冷饮有讲究

面对各式各样的冷饮,小伙伴该如何选择呢?陈宜阳表示,可以从以下几个方面入手:首先,选购冷饮食品时应注意卫生。冷饮香味应与品名相符,无刺鼻气味,若有异味,则表明已变质;冷饮应酸甜适宜;冷饮的色泽应清澈透明,无杂质、不混浊、不沉淀,如发现饮料分层,有絮状沉淀或有大量搅不散的沉淀,是已变质的显著标志,不能吃。

其次,进食冷饮要做到适时、适量、慢饮。饭前吃冷饮会影响食欲,导致营养缺乏。饭后立即吃冷饮会使胃酸分泌减少,消化系统免疫功能下降,导致细菌繁殖,引起肠炎等肠道疾病;冷饮的摄入量一次最好不要超过150毫升;喝冷饮也要同喝热汤一样,细细品味,慢慢饮下。

此外,不同的人群,对于冷饮有不同的要求,特别是有疾病的人,应少吃冷饮,甚至不吃冷饮。婴儿忌食冷饮,幼儿少吃冷饮;年老体弱、患心血管疾病的人不宜多吃冷饮。

### DIY自制冷饮

最后,陈宜阳为大小小伙伴推荐在家也可制作的冷饮,让你既能防暑,还能安然度夏,快来瞧瞧有哪些。

#### 1. 莲藕绿豆汤

**做法:**将绿豆洗净、提前用清水浸泡2小时;把莲藕洗净、去皮、切成0.5厘米厚的藕片;锅中烧水,水开后放入藕片,焯烫1分钟左右;焯烫后的藕片捞出,沥干水分,立即浸入冷水中;藕片降温后捞出,与绿豆一起放入汤锅;大火烧开后,放入红枣和枸杞,转小火,煮至绿豆开花即可关火,放凉后调入适量蜂蜜食用。

#### 2. 酸梅汤

**做法:**准备乌梅50克、陈皮40克、山楂50克、甘草10克、冰糖150克,洗净后充分浸泡;锅中加入2L至3L的水和原料,先大火烧开,关小火慢熬半小时;再放入冰糖后搅拌均匀,放凉后即可食用;也可放冰箱冰镇一会儿或加入少许冰块,风味更佳。

#### 3. 三豆羹

**做法:**提前泡好绿豆、红豆、黑豆各150克;将他们放入锅内后再加适量水,大火煮沸后改小火焖煮40分钟,加入红糖;此羹利于清热解暑、健脾化湿,老少皆宜。



## 亲子驿站

### 陈埭镇龙林中心幼儿园举行庆“七一”毕业典礼

**本报讯** 为了激发小朋友爱国、爱党的情感,以实际行动向党的生日献礼,日前,陈埭镇龙林中心幼儿园隆重举行了庆“七一”暨“礼别小时光 携梦新起航”大班毕业典礼活动。

活动中,小朋友表演了《从前有座山》《老师老师》《大梦想家》等形式多样、内容丰富的节目,为现场小朋友呈现了一场精彩纷呈的视听盛宴,向家长展示了自己三年来幼儿园生活学习的收获。看到小朋友在台上自信大方的表演,台下的老师、小朋友家长代表纷纷拍手称赞。受疫情影响,该园通过云直播的方式,让广大家长通过线上围观本次毕业典礼活动。

表演结束后,该园园长林丽倩为大班毕业生颁发毕业证书。幼儿们站在舞台上,领取人生中第一本毕业证书。小小的一张毕业证凝聚了老师们所有的祝福。当双手接过毕业证书的瞬间,成长的喜悦与祝福就在幼儿们小小的心田中蔓延。

### 东石钻石海岸幼儿园欢乐毕业派对精彩上演

**本报讯** 华丽又缤纷的热气球、梦幻的“小飞屋”……日前,东石钻石海岸幼儿园举办“追梦·梦与远方”毕业典礼活动。当天,小女生戴着公主的皇冠,小男生佩戴领结,迈着优雅的步伐,走进“仙境瀑布”,开启一场不一样的毕业典礼。

当天小朋友用嘹亮的歌声、优美的舞姿,演绎着难忘的童年。现场有打鼓《鼓韵风采》、舞蹈《我们都是小星星》、童话剧《聪明的小鸡》、舞蹈《飞得更高》、诗朗诵《毕业诗》、街舞《追风少年》、南音《一身》等。值得一提的是,该园还准备了“幽静密语”环节,每个小朋友绘出记忆最深的画面,放在邮箱里储放起来,给小朋友留下美好的回忆。

此外,为了让小朋友有一个美好的露营体验,该园精心准备了帐篷、荧光棒、气球等。小朋友齐坐在帐篷旁,一边挥舞着荧光棒、一边唱着歌,度过一个美好的夜晚。同时,为了增进小朋友的感情,该园还举办特色的毕业晚宴,有柠檬茶、炸鸡、果冻等,小朋友齐聚一起,品尝着各种美食,诉说着离别的不舍。该园园长蔡美美表示,此次开展这样一场特别的毕业典礼,有露营、表演等,给小朋友留下美好的回忆,让他们能够带着祝福和希望,放飞梦想、拥抱远方。

### 金井毓英中心幼儿园开展“手拉手”结对帮扶

**本报讯** 日前,晋江市金井毓英中心幼儿园与新疆昌吉市大西渠镇中心幼儿园幸福村分园举行了泉昌教育“手拉手”结对帮扶签约仪式暨2022年春金井毓英“幼小衔接”专题讲座活动。当天,昌吉市大西渠镇中心幼儿园幸福村分园园长刘威与金井毓英中心幼儿园园长黄冰香签订了“手拉手”结对帮扶协议书。黄冰香表示,将从幼儿园管理、校园文化建设、师资队伍、环境创设等方面与幸福村分园加强交流探讨,互相分享经验,携手共进,实现合作共赢。

本次签约仪式,拉近了金井毓英中心幼儿园与幸福村分园的距离,建立了良好的互动平台,为实现幼小科学双向衔接奠定了扎实的基础。

### 走进龙湖消防救援站 萌娃变身小小消防员



**本报讯** “哇,消防车好大!”“消防员叔叔好酷啊!”……日前,晋江经济报亲子驿站组织金井毓英中心幼儿园的亲子家庭到晋江市龙湖消防救援站体验当小小消防员。

当天,亲子家庭早早来到活动现场,不少小朋友看到红彤彤的消防车忍不住叫道:“好大的消防车,太酷啦!”活动现场,龙湖消防救援站的工作人员为亲子家庭讲解消防车的器械及功能等。不少小朋友与家长听得津津有味,积极与工作人员互动。为了让小朋友零距离感受消防车,工作人员特意让小朋友坐在车上感受消防车的“与众不同”。有的小朋友爱不释手地摸着方向盘,有的小朋友坐在驾驶室摆各种Pose,现场欢声笑语不断。

在接下来的时间里,小朋友与家长跟随消防员逐个认识了金属切割机、消防扳手、消防服、防烟防毒面罩、泡沫灭火器、消防水枪等。小朋友与家长看到各式各样的消防器械向消防员提出许多问题,消防员们都耐心地回答。在消防员的指导和帮助下,小朋友纷纷穿上灭火战斗服、戴上避火头盔,体验一回“小小消防员”。

“太好玩,这个水枪喷出的水好高啊。”“这个水花好漂亮。”当天还体验消防水枪使用,每个小朋友痛痛快快地玩水,过足“玩水瘾”。

不少家长纷纷称赞此次活动开展得很意义。通过参观消防救援站,小朋友直观、真实地了解了消防服、消防车等用途,了解到消防队员的辛苦不易,同时也进一步强化了消防安全防范意识。

## 游泳旺季来临 这些误区要避免

随着气温持续升高,游泳成为很多小伙伴消暑纳凉的休闲活动。大家都知道,游泳好处多,有助于增加肺活量,提高呼吸系统能力等。值得一提的是,虽说游泳好处多,那么在游泳时又有哪些注意事项呢?让我们一起来看看。

### 游泳馆人气火爆

日前,记者走访多家游泳馆发现,近来到游泳馆游泳的消费者逐渐增多。“最近天气炎热,到游泳馆游泳的人逐渐增多。”古德菲力晋江吾悦店相关负责人表示道,

炎炎夏日,游泳是夏季最适宜的运动之一,既能健身又能防暑降温,因此深受广大小伙伴喜爱。“我觉得夏日最好的健身运动就是游泳。”游泳达人王先生说道。游泳可以放松心情,不仅可以冷静自己的头脑,还可以平静浮躁的心情,进入水中之后只需要全心全意享受水带来的舒服轻松感即可。因此,夏天一到,自己经常会到游泳馆游泳。还有的消费者表示,炎炎夏日,特别享受一头扎进清凉的游泳池里的那种感觉。同时,大家还可以相互学习交流泳动作,切磋技艺,特别开心。

“天气太热,在家吹空调容易得空调病,游泳既能消暑又能健身,这不带着家人来了。”在古德菲力晋江吾悦店游泳的陈女士说道,连日来气温升高,就选择到游泳馆避暑。不少游泳馆负责人告诉记者,每年的7月到8月底,是一年中游泳馆客流量的最高峰,尤其是在炎热的天气里人数更是暴增,很多小伙伴都选择到清凉的游泳池中避暑。

除了成人游泳馆火爆外,小朋友游泳馆也深受家长青睐。记者走访贝爱、爱甜甜等母婴店发现,入夏以来,到店里游泳的小朋友也逐渐增多。不少家长都认为,天气逐渐变热,让小朋友游泳既能消暑还有助于身体发育。



### 游泳前要做好热身

另外,游泳时有哪些问题需要注意呢?“游泳前要做好拉伸和热身运动,这样对肌肉关节有充分的拉伸,防止下水后由于水温过低导致腿部抽筋。”古德菲力游泳主管曾庆华说道,小伙伴们在大汗淋漓时不要游,因为这个时候血管处于扩张状态,如果遇到冷水刺激很容易出现血管突发性收缩的现象,而且即便夏天水温较高,对于体表温度而言,也还是低很多。还有,游泳前不要空腹,也不要饱腹,

建议可以适当摄入一点食物,如喝牛奶配面包。游泳对人体的热量消耗是比较大的,空腹游泳的话,容易造成低血糖。特别提醒,若是在大量运动之后,比如健身或者进行其他体力劳动之后,身体会大量出汗,毛孔会扩张,这个时候就需要休息30分钟至40分钟,方可下水游泳。需要注意的是,酒后严禁下水游泳。

夏季,游泳是非常好的锻炼方式,但一定要掌握足够的游泳技能和救生技能,才能保护好自身安全。在此,特别提醒广大小伙伴,游泳前要做好热身运动;下水后,不要发力太快,一定要循序渐进。

### 避开游泳误区

很多小伙伴对游泳有不少误区,让我们来瞧瞧有哪些?很多人以为充气式游泳圈较安全,其实不是。曾庆华表示,平常游泳最好选择泡沫式游泳圈,因为专业的游泳圈多数是用泡沫做成的,能够承受一两百斤的重量,不会漏气、不易损坏,安全性较高。还有的小伙伴认为只要会游泳,姿势不重要。“错误的泳姿容易造成肌肉骨骼的拉伤。”曾庆华说道,国际上公认的几种规范的泳姿分别是蛙泳、蝶泳、仰泳、自由泳等。游泳姿势如果不规范,会在短时间内消耗人体大量的体力,很可能会因为体力不支而发生危险。值得注意的是,有的小伙伴觉得自己体力好可以游很远,其实不是的。长距离游泳都是要经过长期持续性的训练,要循序渐进,不可能一蹴而就。

此外,目前,市面上游泳池众多。广大小伙伴在挑选游泳池时,如何判断泳池水质问题?主要从以下几个方面来考虑。首先,水质颜色是否清澈,水面上有无泡沫,用手感觉池水是否有皮肤不适感。其次,空气中有无刺鼻氯气,有轻微的氯气味表示水质达标;看底部或泳池旁边的出水口,是否有水源源不断进出的现象,如果有,则说明水循环消毒装置在正常运行。此外,查看公示栏有无卫生许可证。最后,查看当天水质公示是否合格。