今年暑假 你露营了吗

这个暑期，朋友圈最火的莫过于露营。约三五好友，带一顶帐篷，惬意地享受云卷云舒，呼吸大自然的新鲜空气。或是选择一个营地，带上家人、孩子一起感受大自然的美妙。不少业内人士表示，露营是今年最火的一种户外运动方式，小伙伴外出露营时应配备好防蚊液，做好防晒措施，同时要注意安全。

各种露营地扎堆出现

“这个季节最火的场景就是露营！”“立秋以来的第一场露营。”“露营派对很好玩。”……这个暑期，朋友圈最常出现的两个字眼就是“露营”。近日，记者陆续采访了几名20岁至40岁的消费者，发现露营深受他们的喜爱。“趁着假期，带娃来体验露营，呼吸大自然的空气。”家住陈埭的陈女士说，天气炎热，带孩子到海边挖沙体验露营很不错。

记者了解到，目前露营除了深受广大亲子家庭喜爱之外，也颇受年轻人青睐。“90后”林先生，每到周末经常约朋友去露营，体验别样的生活方式，释放工作压力。据老友记露营地负责人赵子行介绍，目前预约露营的群体主要是亲子家庭、年轻群体，也有部分是公司组织团建的群体。

在不少人眼中，露营是一种野餐文化，人们带上一张野餐布，约上三五好友，在公园里吃吃喝喝，悠闲自在地度过休息时光。自疫情发生以来，露营成为最火的一种户外运动方式。当下大泉州有不少露营基地，例如老友记露营地、保利自在海露营地等。

记者走访中发现，随着露营的走俏，咱厝不少商场开展活动，也是纷纷以“露营”为主题。这不，前段时间，晋江SM百货开启一场“乐浪一夏 COOL暑营地”活动，现场设有帐篷、草坪、自行车等，吸引不少消费者前往打卡。不少商场负责人表示，在疫情防控常态化背景下，亲近自然、放松身心的露营，成为一种新潮流，露营经济逐渐兴起，因此很多百货商场在策划活动时都会以“露营”为主题，并在此基础上做延伸。

露营产品销售上涨

据了解，目前露营产品有很多方面可选择，有一种就是自己带装备，帐篷、桌椅、野餐垫等；另一种是直接去露营地，吃住全包，还有提供个性化休闲服务。正如老友记露营地目前推出多种露营套餐，一种提供帐篷、场地、餐食；一种不含餐食，只租赁帐篷、场地等。大部分人选择前者，比较省心又省事。

记者发现，随着露营经济火起来，一些与露营有关的装备产品也悄然走俏，露营经济显著升温。在迪卡侬晋江宝龙店，记者看到不少消费者驻足选购与露营有关的产品，如帐篷、折叠桌椅等。“除了最为热销的帐篷，烧烤架、防潮垫等销量也很不错。”迪卡侬晋江宝龙店相关负责人告诉记者，近期卖得比较好的就是帐篷。

除了实体店，露营装备产品在线上也卖得火热。记者在网购平台上看到，只要输入“帐篷”就会跳出各种各样的款式，其中一款价格为269元的帐篷，月销售1万多单。

在赵子行眼里，露营经济之所以火，主要是因为以下两个原因，一是疫情影响，人们无法远行，大家逐渐把注意力转移到了户外；二是城市化进程加速，生活压力大，人们到乡野户外来寻找另一种生活方式。随着露营逐步走向大众，消费者对专业的组织者和优美的露营环境需求急剧攀升，预计未来或将出现更多露营地。

提醒：外出应做好防晒措施

此外，小伙伴外出露营应该注意哪些呢？赵子行建议，要做好防晒、防蚊措施。虽说时下已过立秋，但是天气依然炎热，小伙伴还是要做好防晒措施。很多小伙伴觉得下午4点出门就不要防晒，其实这种观点是错误的。下午4时，依然有阳光、紫外线，若是没做好防晒措施，皮肤容易晒伤晒黑，建议准备好防晒服、帽子、防晒霜。同时户外防晒建议选择SPF50且具有防水性的防晒霜。

另因露营都是户外，有的会靠近花草树木，建议小伙伴应穿透气性好的长衣、长裤，避免被蚊虫叮咬。特别提醒，容易出汗的人更容易吸引蚊虫，建议小伙伴应自备天然驱蚊液或者喷雾，定时进行补涂，以达到驱蚊效果。

这份露营装备指南请收好

周末闲暇时光，约上三五好友去郊区露营，在草地上搭上一顶帐篷，支起一张桌子，铺上野餐垫，放上餐点，便开启了一整天的美好自由时光。露营作为时下最火的一种户外出游方式，广大小伙伴去露营需要做好哪些准备？为了方便小伙伴露营，记者特意整理出一份露营指南以供小伙伴参考。

■推荐一：帐篷
推荐指数：***
推荐理由：这是小伙伴露营的必备之物。目前市面上帐篷种类多种多样，有单层也有双层的，小伙伴在选择时可根据自身需求选，同时选帐篷的大小要依照各人体型。特别需要注意的是，材质上要注意防水、防风、防潮。如在公园近郊露营，建议选择手抛速开帐篷，因为安装和拆卸都比较方便快捷，省时又省力。如果对内部空间要求高，可选择比实际使用人数多1~2人的帐篷，活动起来感觉较宽敞。

■推荐二：睡袋
推荐指数：***
推荐理由：如果有过夜露营的话，就需要准备睡袋。目前睡袋种类多样，有天然羽绒、化学纤维等材质，一般来说都会建议选择羽绒睡袋，因为羽绒的好处是非常保暖又轻量，收纳起来也比较不占空间。当然，不习惯睡睡袋的小伙伴，可以自带小毯子、枕头。

■推荐三：防潮垫
推荐指数：***
推荐理由：防潮垫是去露营一定要带的物品。现在的防潮垫分为充气防潮垫、发泡塑料防潮垫、EVA防潮垫、XPE防潮垫等。建议小伙伴选择泡沫型或充气款防潮垫，这两类防潮垫比较轻便易携带，防潮功能也不错。

■推荐四：折叠桌
推荐指数：***
推荐理由：任何时候，在户外有一个合适的折叠桌，都可以很大程度缓解内心的焦虑，放松心情。市面上露营桌子类型多样，主流是铝合金桌椅、蛋卷桌等，小伙伴可以选择那种方便携带、重量较轻的桌子。

推荐五：折叠椅
推荐指数：***
推荐理由：小伙伴露营时，需要一把折叠椅，无论是露营时放在餐桌旁，还是背包徒步露营中暂坐一下……一把合适的户外折叠椅，都能让你的露营经历更加舒适。建议选择重量轻、方便折叠及折叠后体积小的椅子。因为户外地形复杂，多是凹凸不平的地面，折叠椅一定要着重考虑牢固性和舒适度。

■推荐六：收纳箱
推荐指数：***
推荐理由：收纳，是一个容易被新手忽略又极其重要的装备。建议小伙伴提前买好收纳箱及各种合适的收纳包，这样可以提高出行率。同时，收纳箱在户外还可以作为桌子使用。

■推荐七：照明灯
推荐指数：***
推荐理由：如果露营要过夜的话，建议小伙伴要自备手电筒等照明用品。户外露营，建议至少配置两盏灯，一盏用作主照明，固定在营帐上；一盏做氛围灯或是烹饪照明灯，用作细节照明。

■推荐八：防蚊液
推荐指数：***
推荐理由：这个季节蚊虫多，如果小伙伴选择在林间、湖边这些地方露营。小孩子皮肤娇嫩，最容易招惹蚊子了，家长一定要带上适合户外的防蚊用品，例如驱蚊液。

■推荐九：防晒霜
推荐指数：***
推荐理由：防晒霜是一年四季都必须准备的防晒武器，即使是阴天也要涂防晒霜。防晒霜是为了防止紫外线带来的伤害，而紫外线在阴天也是存在的。尤其是在户外，更是需要涂抹防晒霜，做好防晒措施。如果长期在户外活动，需在2~3小时之后，再次补涂防晒霜。

■推荐十：太阳镜
推荐指数：***
推荐理由：眼部防晒是非常重要的，人体面部的衰老通常是从眼睛开始的。眼睛很容易出现皱纹，且很难修复，毕竟眼部皮肤的衰老是不可逆的。因此，小伙伴外出露营时要佩戴太阳镜，这样就可以保护户外强烈的紫外线对眼球造成的刺激和伤害。

晋江市鞋服乐购促销活动延续到8月30日

本报讯 为了让更多小伙伴享受“晋江市鞋服乐购促销”活动，本次活动延续到8月30日。届时，只要在晋江工作、生活、就学、旅游的所有人员，均可参与享受乐购活动的让利促销优惠。值得一提的是，本次活动共设置两种消费券，一种是到线下实体店消费的消费券，只要消费满500元立减150元、满200元立减60元，消费者凭券到参与促销活动的实体门店进行消费；另一种为线上消费券，小伙伴可到文旅集团旗下“爱晋江·美好生活”网上平台商城进行消费，消费券分为消费满100元减30元、满50元减15元。

据悉，本次参与促消费活动的主要为晋江市域内的鞋服企业（含鞋服品牌企业及泳装、拖鞋、内衣、瑜伽服等品类生产企业），有361°、安踏、七匹狼、浩沙等知名品牌。同时，像泳装、拖鞋、内衣、瑜伽服等产品，小伙伴可通过“爱晋江·美好生活”网上平台商城消费，无须到现场体验。

此外，对于广大消费者最关注的折扣问题，本次活动相关负责人表示，参与本次活动的商家都做出最大限度的让利，同时促销打折的产品量多，消费者选择空间大。例如参加此次活动的促销产品，都是今年的新品，折扣为6.5折；往年的产品，折扣为1~4折。想要淘实惠的小伙伴千万不要错过喔！错过就要再等一年啦！

萌娃巧手DIY流体熊

本报讯 上周六上午，晋江经济报亲子驿站开展的“DIY流体熊”活动在晋江吾悦广场一楼精彩上演，吸引不少亲子家庭参与。据了解，流体熊是目前很受欢迎的一种手工制作，将潮流公仔熊和流体艺术画结合，既具有公仔熊酷帅的个性，又有流体画细腻的纹理。

当天，小朋友们拿到颜料后很是兴奋，迫不及待地要创造出属于自己的流体熊。工作人员为小朋友讲解色彩搭配，并鼓励他们发挥自己的想象力和创造力制作一份独一无二的流体熊。在家长的帮助下，小朋友尽情地发挥着自己的艺术天赋，创造出最美丽的色彩。不一会儿，各式各样的流体熊出现在大家眼前，有粉嫩可爱的，有黑银炫酷的，有天蓝纯粹的……每一只流体熊都拥有自己独特的风格与寓意。看到这么可爱的流体熊，家长纷纷拿出手机拍照记录美好瞬间。

“这次DIY活动不同以往，很有特色。”家长林女士说道，此次流体熊DIY活动丰富了小朋友的暑期生活，提高了小朋友的动手能力和创造力。活动结束后，不少小朋友带着流体熊开开心心地回家。

关注“晋好康” 好礼送不停

本报讯 “非常感谢‘晋好康’开展的七夕互动活动，让我领到一份拳头母礼盒。”“‘晋好康’最近福利很多，做‘晋好康’粉丝好幸福啊。”……日前，晋江经济报旗下微信公众号“晋好康”推出推文“七夕将至 晋好康送好礼啦！”引起广大粉丝注意，很多粉丝纷纷留言分享自己的浪漫故事。

据悉，开展此次互动活动，主要是为了回馈与感谢广大粉丝多年来对“晋好康”的支持，因此，“晋好康”工作人员通过统计后台留言点赞量，最终，选取留言点赞量靠前的6名粉丝（阳光、欣、敏敏、龙腾、玲、黑金）获得由深沪阿阔拳头母提供的价值208元的拳头母礼盒。获奖的粉丝纷纷称赞此次活动开展得非常好，既能让粉丝分享浪漫故事，又能获得礼品，一举多得。有粉丝坦言，“晋好康”果然名不虚传，关注它真的有“好康”。

近日，“晋好康”又推出新的福利。只要转发推文“晋江有家正宗的深沪名小吃，你知道在哪？”到朋友圈，到阿阔拳头母店里消费拳头母即可享受9折优惠。同时，只要留言分享对阿阔拳头母的评价，点赞量前10的小伙伴可获得阿阔拳头母提供的5粒拳头母。目前有不少吃货都已经在推文后留言。粉丝“阿阳”说：“阿阔家的拳头母百吃不厌。”粉丝“天空翱翔”说：“记得第一次吃拳头母还是去深沪吃的，当地朋友就直接推荐来这家老店‘阿阔拳头母’吃，比较了一下，确实味道好极了，香嫩弹牙，特别是沾的酱汁那是绝对赞！”粉丝“后来的我们”说：“‘泉州老字号’阿阔拳头母中的拳头母是泉州晋江深沪的特产，用猪肉搅碎后捏出来的大小和一个拳头差不多，传说拳头母本叫筋头母，以猪瘦肉和猪肉筋制成，因其形态似拳头，闽南语发音也近似‘拳头母’，后便‘改名换姓’流传下来。”

若还没关注“晋好康”的小伙伴快快拿起手机扫码关注，还没留言的小伙伴快快在推文末写下你的留言，把福利领回家。此外，“晋好康”作为咱厝美食休闲公众号，如果小伙伴有发现身边不错的美食店家或是特色餐饮店，均可在“晋好康”后台留言。届时，小伙伴推荐的美食店一经采用，均可获得“晋好康”送出的一份神秘好礼喔！快快来做“晋好康”的美食推荐官，好礼等着你。

扫码有好礼

秋天的第一杯奶茶 这样喝更健康

虽说眼下已过立秋节气，但是高温酷暑依然包围着广大小伙伴。面对炎热的天气，很多人喜欢吹着空调喝冷饮来消暑，相比绿茶、红茶、白茶等茶饮，奶茶因为味道香甜，更受人们喜爱。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，奶茶虽美味，但是饮用应适量，一般来说，一天不要超过一杯。

奶茶深受小伙伴喜爱

面对高温天气，很多小伙伴难以抵挡香甜爽口的冰奶茶。有小伙伴调侃，奶茶的口感很好，让人喝了停不下来。“每到高温天，特别喜欢喝冰镇奶茶，喝一口神清气爽。”吃货张女士说道，奶茶是年轻人非常喜爱的饮品之一，奶茶的品种和口味多样，抹茶味、草莓味、原味，加入适量的芋圆、珍珠等，喝起来口感很好。很多小伙伴无论是熬夜学习，还是在运动过后，都会来一杯香甜的奶茶解乏。

据陈宜阳介绍，奶茶是一种高热量、高脂肪及高糖的食物，倘若长期过量饮用奶茶，那么发生肥胖的几率极高。因此小伙伴喝奶茶要注意保持其能量的摄入和消耗的平衡，比如喝一杯奶茶，至少要运动半小时，消耗其热量，同时还要减少摄入其他高热量食物。还要特别提醒的是，一些特殊人群不宜饮用奶茶。例如，婴幼儿禁止饮用，儿童可少量饮用，胃肠功能弱的人、老年人、肝肾功能较差的人需谨慎饮用。

这样喝美味又健康

人们都知道，奶茶并不是一种健康食品，经常喝可能会引发各种各样的健康问题，但很多人明知奶茶有害依然欲罢不能，对奶茶甚至产生了依赖性，不喝就会有各种不适。那么，究竟要怎么喝才能更科学健康呢？陈宜阳表示，奶茶可以喝，但是要控制量。同时，奶茶要尽量选择微糖或者无糖的，最好是选择鲜奶制作的低糖奶茶，少添加或者不添加配料；尽量选择常温或者是加热的奶茶，因为冰块会让舌头对于甜味的敏感度降低；日常喝奶茶建议要适量，一天不要超过一杯，喝完奶茶建议去进行半个小时的运动。

特别提醒，喝奶茶的时间也是有讲究的，早餐喝一杯奶茶比午后茶歇的时候来一杯奶茶要更有利于健康。小伙伴外出选购奶茶时，尽量选择鲜奶制作的低糖奶茶，有条件的话，小伙伴可选择在家自制更放心。此外，不论何种口味的奶茶，都要选择大品牌的奶茶，这样品质或更有保障。

DIY奶茶推荐

陈宜阳特意为广大小伙伴推荐几款适合在家自己制作的健康又美味的奶茶，小伙伴可瞧瞧。

■烧仙草奶茶
材料：烧仙草粉20克、牛奶300克、红茶5克、糖15克。
做法：烧仙草粉加适量清水搅拌均匀，倒入锅中，加400克清水煮开；倒入碗中，放凉凝固。红茶、牛奶、糖放入锅中煮开后过滤，烧仙草切小块放入杯中，倒入奶茶即可。

■芋泥奶茶
材料：芋头200克、红茶1包、牛奶500克、糖15克。
做法：芋头切块蒸熟；将芋头、50克牛奶、糖放入榨汁机打成芋泥。锅中加入100毫升水煮沸，加入红茶包焖3分钟，再放入牛奶，加热一下。杯底铺上芋泥，倒入奶茶即可。

■玫瑰奶茶
材料：牛奶500克、红茶1包、干玫瑰3朵、蜂蜜少许。
做法：将牛奶倒入锅中并放入茶包，小火煮5分钟，再放入玫瑰煮5分钟，放凉后倒入杯中，最后加少许蜂蜜调味即可。

本版由本报记者唐淑红采写