商圈促销延续 周末淘货走起

进入消费旺季，咱厝各大商圈无论是客流量，还是销售额都取得不错的成绩。值得一提的是，各大商圈为了带动消费，纷纷使出各种绝招，吸引消费者眼球。虽说各种精彩主题活动已结束，但是各大商圈为了让更多小伙伴淘到实惠，纷纷延续促销内容，想要淘实惠的小伙伴，千万不要错过！

各大商圈人气回升

“秋装6折。”“购物抽奖，很实在。”“消费满额抽奖赢好礼。”……进入10月以来，咱厝各大商圈使出浑身解数，各种主题活动、促销优惠等吸引广大消费者的眼球，同时也迎来了销售和客流“井喷”现象。

不少商圈负责人表示，近段时间来，商圈在落实好疫情防控的基础上，纷纷推出各种主题活动吸引人气，进而带动商家的销售额。其中，国潮主题的促销活动显得尤为抢眼。例如，晋江吾悦广场上演“国风制ZAO”活动，各种国潮秀场、国潮美陈展非常吸睛。“商场活动非常丰富，带娃来商场逛逛。”家住陈埭的陈女士说，逛了一圈发现，诸多品牌服饰都在做促销活动，就赶紧购买。

无独有偶。晋江万达广场开展观红萌·赏国潮的狂欢活动，吸引不少消费者关注。“近来，商场活动丰富多彩，既有国潮旗袍大秀，又有各种促消费活动。”消费者张女士说。不少商圈负责人表示，商家紧抓10月份消费旺季，从目前销售来看，消费市场整体呈回升趋势，尤其是餐饮、数码等业态销售额均有大幅度提升。

促销活动持续加码

另外，记者走访多个商圈了解到，虽说近段时间，消费市场回暖，但是商家活动并未立刻恢复“平静”，特别是一些品牌鞋服店，“利好”活动持续不断，一些品牌商家优惠活动持续到本周末。与此同时，各大商家推出的优惠力度与之前不相上下。在晋江SM百货二楼童装店，随处可见各种秋装打折促销信息。“原本以为商家会收紧促销，没想到各大商家依然延续促销政策。”家住华泰的陈女士开心地说，近来早晚有点凉，看到商家做促销活动，就赶紧买了。

“别以为近来商家的商战会停止，其实那可能只是下半年促销的第一个高潮，各类的促销活动将一直延续到年底，消费者可以过足购物的瘾。”不少商家负责人表示，目前商家又精心策划了一系列的促销活动，同时促销的力度将不断升级，消费者随时都能享受到折扣，有些折扣甚至比之前的力度更大。

此外，不少业内人士表示，如今的消费者已经养成了“无促销不购物”的习惯，商家要吸引消费者就必须绞尽脑汁想出更多的招数来吸引消费者。从总体情况而言，今年上半年在各种因素影响下，消费者的购物欲望有所降低，消费力度也相应减小。下半年，这个消费热情将有望进一步爆发，而商家也憋足了劲，准备在下半年好好赚上一把。也有商圈负责人表示，10月份对商圈来说是一年当中的重中之重，从目前市场情况来看，各项体验及促销活动的叠加和延续，将带来更为理想的效果。对消费者来说，大力度活动持续时间长，获得的实惠必然会更多。对商家来说，活动不断则有利于保持较高的关注度和客流量，从而促进销售额不断提升。

天冷火锅“热” 这样吃更健康

寒露过后，秋意渐浓，随着气温下降，火锅市场逐渐“热”起来，美味火锅成为很多小伙伴外出聚餐、约会的首选。面对美味火锅，小伙伴在品尝时需要注意哪些，成为很多吃货关心的问题。泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属人民医院主治医师陈宜阳表示，小伙伴品尝火锅要注意涮煮顺序，可以先素后荤，同时尽量选择清淡锅底，在食用火锅时，尽量选择荤素搭配。

火锅市场“热”了

面对天气的变化，很多人都会选择食补来暖身，正是印证了“暖身先暖胃”的说法。说起暖胃的方式，火锅是当之无愧的第一。热腾腾的，现煮现吃，胃暖了，身体也暖了。为此，美味火锅深受吃货喜爱。“秋天外出吃饭，首选的餐厅就是火锅店，看着热气腾腾的火锅，会让人浑身暖和。”吃货林女士说，近来早晚温差大，来一顿火锅，暖胃又暖身。

记者走访大润发、永辉超市等发现，各种火锅底料早已被摆放在显眼的位置。在大润发世纪店，记者看到不少消费者驻足选购火锅料。“近来气温降低，打算买一些火锅料回去煮火锅。”顾客吴女士边选边说，自己买了不少火锅料，有各种丸子、蔬菜等，邀约朋友来家里围炉吃火锅。人们喜欢吃火锅除了火锅食材丰富多样外，还喜欢吃火锅时热闹氛围。“秋天的第一杯奶茶没有安排上，秋天的火锅一定要安排。”吃货西西说，众人围炉而坐，一起谈天说地，相当惬意。

涮火锅有顺序 先素后荤

美味火锅深受广大吃货喜爱，但是如何吃更健康呢？陈宜阳表示，随着天气转凉，火锅成为很多小伙伴聚餐首选，但火锅虽好，也有一些禁忌。有的小伙伴觉得火锅口感丰富，便天天吃，其实这样是不对的。因为火锅烹煮出来的食物本身就是燥热之品，吃多了容易上火，一般来说，一周吃一次比较合适。很多小伙伴吃火锅，吃的是火锅酱料。对此，陈宜阳表示，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、高血脂患者。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。

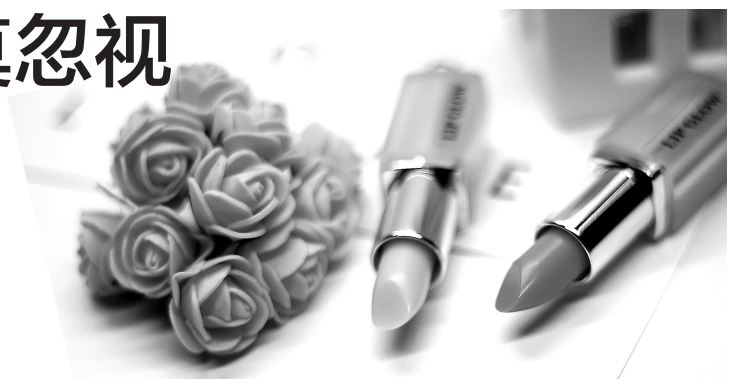
在火锅配料上，陈宜阳表示，要注意荤素搭配，一般情况下，肉和蔬菜的比例以1∶2为适宜。蔬菜的种类尽可能多样化，可选择对身体益处较大的菠菜、西兰花、生菜、油菜等；还有，菌藻类食物也很不错，不仅可以清理消化道，还有助于减肥；豆制品、红薯、土豆、山药等也很有营养。选择肉类时，最好点一些脂肪含量较低的，如鱼虾、牛百叶、鸭血、鸡肉等。

吃火锅很多人有这样一个误区，那就是先荤后素，其实这样不对。从营养学角度来说，涮菜时最好按照“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、清肠、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；肉类尽量选择瘦一些，进食量应以小于半斤为宜。

特别提醒，品尝火锅，要注意食物涮烫时间。例如，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，时间过长会导致营养素过量流失，蔬菜也会失去应有的口感。还有不要吃过烫的食物，人体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，食道及胃黏膜很容易损伤。尤其是麻辣火锅中的麻辣成分具有很强的刺激性，因此不宜食用温度过高的食物。

秋季护唇 这些细节莫忽视

很多小伙伴一到秋季，嘴唇就容易干裂、起皮，有的小伙伴为了缓解嘴唇干燥，就舔嘴唇，殊不知这个动作，不仅不能缓解嘴唇干裂，还有可能带来危害。那么，在这秋意渐浓的日子里，小伙伴要如何护唇呢？护唇有哪些妙招？快来听听，咱厝护肤专家怎么说。



不宜频繁舔嘴唇

在这秋风萧瑟的日子里，相比较身体其他部位，嘴唇的皮肤很薄，属于敏感的黏膜区域，没有汗腺，无法分泌汗液，油脂分泌也较少，且保护性色素也少，这样就容易导致嘴唇干，且更容易受自身及外界因素的影响产生诸多唇部问题，因此很多小伙伴的唇部干裂起皮出血、唇周暗沉、唇纹加深等。

“秋季维护唇部健康可以从唇部清洁保湿做起。想要做好唇部的清洁保湿应在进食后，特别是进食有一定刺激及容易色素沉淀的食物（如浓茶、咖啡等）后，可用32°C左右的温水进行适度清洁；使用口红、唇彩等产品后，须用专用唇部卸洗产品配合卸妆棉片，擦拭卸除后再用温水冲洗，清洁后及时外涂成分精简、无香精不刺激的润唇膏进行滋润保湿。润唇膏没有严格限制使用频率，所以可以随身携带使用。”泉州市皮肤病防治院激光美容科主治医师王雄说，有的小伙伴嘴唇容易起皮、干裂，就喜欢频繁舔嘴唇，这个做法看似滋润嘴唇，实则不是。舔嘴唇，唾液只是短时间润湿唇部，蒸发后带走的水分只多不少，反而加重唇部干燥起皮，甚至出血导致唇部炎症。还有的小伙伴，喜欢用撕嘴皮来缓解干燥，其实这样做会直接破坏唇部固有屏障，为有害菌群提供温床而令唇部症状雪上加霜。

使用润唇膏有技巧

秋季天气干燥，小伙伴可以通过日常多喝水及从新鲜蔬果中摄取多元维生素来使唇部保湿。

另外，秋季紫外线指数并无明显减弱，小伙伴在做好防晒的同时，不要遗忘唇部防晒。

日常可以使用具有一定SPF值的唇膏(使用后记得及时清洁保温)，使用这类唇膏、唇红、唇彩时可以先用润唇膏打底，进而起双重保护作用。

在唇膏的使用上，王雄表示，首选成分精简、无香精不刺激的唇膏，成分优选如含有神经酰胺、角鲨烷等保湿修复成分，含有凡士林、牛油果脂等有效锁水成分等，尽量不要选择有香味或色彩的润唇膏，切勿用口红替代润唇膏，口红类产品成分复杂，易导致过敏而诱发接触性唇炎。唇膏的使用方法，可以顺着唇部纹理，以上下竖涂为主，横涂为辅，涂后微抿，使唇膏涂抹更均匀，唇部太过干燥的可以先用温水湿敷3~5分钟后再按上面方法使用润唇膏。

此外，小伙伴要科学管理表情，可以有意识地减少不必要的唇部运动，比如少抽烟、少用吸管、少噘嘴，同时还要改掉舔嘴唇、咬嘴唇、撕嘴皮的坏习惯。嘴唇干燥的小伙伴，可以通过适当的唇部护理来保湿护唇！首先，用温水清洁唇部后，用唇部专用保湿水、保湿喷雾或湿热棉巾湿敷10~15分钟，在此过程中稍加柔和的按摩，有助于促进唇周血液循环，让其更易于吸收养分，再敷上专用唇膜15分钟，最后涂抹保湿效果好的润唇膏；一周1至2次即可。

最后，秋季气候干燥，小伙伴可在室内放置加湿器，保持一定的环境湿度。同时，秋风瑟瑟，小伙伴外出可佩带口罩，这样能避免唇部风吹日晒，又能为其提供温暖湿润的外环境，有效避免因干燥缺水导致的嘴唇开裂。

晋江万五商圈 十月促消费活动明日落幕

本报讯 随着传统消费旺季来临，为进一步刺激消费潜力释放，活跃消费市场，晋江万五商圈推出以“国韵十月 热购全城”为主题的十月促消费活动，将于明日落幕。为了加大促消费力度，晋江万五商圈在做好疫情防控基础上，推出包括消费券、打折等多样促销活动。

本次十月促消费活动内容丰富，既有万五商圈的“国韵十月·特色市集”“国韵十月·万五嗨购”，也有五店市商圈的“国韵十月·FUN心趣露营”“国韵十月·抖趣购”以及万达商圈的“国韵十月·首届红萌音乐狂欢节”“国韵十月·商圈旗袍大秀”等。值得一提的是，此次，万五商圈开展的十月促消费活动，深受广大消费者喜爱，国庆七天假期，万五商圈销售额累计5134.2万元，客流量累计为63.3105万人次。“我觉得万五商圈联合开展十月促消费活动非常不错，推出的很多消费券、打折活动，非常靠谱又实在，希望以后多多开展。”家住晋江万达华府的张女士说，这次万五商圈促消费活动精彩纷呈，自己连续好几天穿梭在五店市、万达广场，淘实惠。

据了解，万五商圈由晋江市五店市传统文化旅游街区和晋江万达广场以“前店后市”结构共筑而成，将时尚、快节奏的商业与传统文化有机结合在一起，成为晋江独有的特色商圈。此次万五商圈营销联动，为的就是不断夯实万五商圈的商圈基础及实力，再次打响万五商圈的“城市名片”，盘活万五商圈“省级示范商圈”的商业活动。

晋江万达广场 获评“绿色商场”

本报讯 近日，福建省商务厅公示《2022年度福建省“绿色商场”名单》，晋江万达广场商业物业管理有限公司获评2022年度福建省“绿色商场”，为晋江市唯一入选的大型商场。据悉，“绿色商场”指的是集绿色产品销售、绿色技术应用、废弃物回收于一体的商贸零售企业，通过宣传绿色低碳的生活方式，严格执行“限塑令”，严格进行废弃物回收，对消费者起到积极的引导作用。

老叶烧酒菜全新升级

本报讯 为了给广大吃货提供更好的用餐环境，老叶烧酒菜全新升级，变为老叶饭店。一走进老叶饭店，扑面而来的是简约现代感。据老叶饭店老板介绍，这次老叶饭店新址、装修设计等都下了不少工夫，力求让顾客拥有一个全新的消费体验。

值得一提的是，店里共有两层，用餐区域十分宽敞、舒适，设有包厢供消费者选择，最大的包厢可容纳20人。升级后的老叶饭店，除了环境变得更有格调外，菜品也升级了。多年来，老叶饭店秉持“质量至上”原则，严格把关每道菜品，力求做出满足不同消费群体的美食。

店里有不少闽南菜，有各种时令海鲜，还有焖炒类。酱牛肉可以说是店里的招牌，基本是到店顾客必点。精心酱好的牛肉，肉筋和瘦肉相交，酱香入味，而且完全不掩盖牛肉本身的味道，一口吃在嘴里，十分有嚼劲但又不老，可以品尝出牛肉十足的风味，一片片根本停不下来。香煎走地鸡也深受食客喜爱。白嫩的鸡肉被金黄的外衣包裹着，显得十分诱人，忍不住咬上一口，美味无比。吃上一口，让人欲罢不能，久久不能忘怀。用食客的话来说，就是鲜香肉美。店里的招牌菜，还有很多，在此不一一列举。

关注“晋好康” 美食福利等着你

本报讯 想要知道咱厝晋江有哪些好吃的餐厅？那么，快来关注晋江经济报旗下微信公众号“晋好康”，这是一个专注美食休闲的公众号。若还没关注的小伙伴，赶紧拿起手机扫码，惊喜福利等着你。

另外，小伙伴只要为“晋好康”分享特色餐厅，一经采用，便可获得“晋好康”送出的神秘大礼。虽说酒香不怕巷子深，但是晋江餐饮店众多，竞争激烈，各大餐饮店应积极发声，让更多吃货了解餐厅特色。晋江各大美食餐厅，若是有意向与“晋好康”合作向粉丝送福利，也可在后台留言！

关注有好礼

本版由本报记者唐淑红采写