

# “双十一”将至 咱厝商家也“疯狂”

一年一度的“双十一”即将到来,线上商家早已按捺不住纷纷提前启动“双十一”促销,各种有关“双十一”促销信息扑面而来,而线下商家不甘示弱,也启动各式各样的促销活动,力求从中分取一杯羹。小伙伴们快来瞧瞧,这场“双十一”购物狂欢盛宴,带给消费者哪些优惠福利,同时在选购时需注意哪些。

## “双十一”提前开打 淘实惠有门道

“消费满300元减50元”“双十一”预售,瓜分各种好礼。……细心的小伙伴们会发现,只要打开手机上的淘宝、京东等,便可看到各种“双十一”促销活动。家住青阳的李女士告诉记者,纵观这几年的“双十一”促销活动,很多商家都会提前谋划,提前售卖,因此自己已经先把那些有意向购买的物品添加到购物车里。

面对各个电商平台开启的“双十一”促销大优惠、大折扣活动模式,不少消费者也摸索出自己的“淘经验”。“我算不上达人,平时网购并不频繁,不过

## 咱厝商家积极应对 推出各种促销活动

记者了解到,随着“双十一”购物狂欢节的到来,除了线上平台、商家推出各种“双十一”促销活动,咱厝不少商家也加入到这场促销战中。日前,记者在晋江宝龙广场多家商铺看到,不少商家推出“11·11提前购 精选商品5折”“买4送1”“消费满299元送指定商品”等。“最近店里秋冬装推出折扣,折扣力度不比线上低。”在晋江宝龙广场某品牌服饰店员告诉记者,时下正值秋装热卖季,店里的秋装推出5折等折扣,有需求的小伙伴可到店瞧瞧。

在大润发世纪店,记者看到店里悬挂着“不必等双11”“满减 减划算”等促销海报,吸引不少消费者眼球。“如今的‘双十一’已成为一种购物狂欢节,很多商家都是线上线下一起参与,这无疑给广大消费者带来淘实惠的好时机。”消费者张女士说,看到大润发一些玩具、生活用品推出折扣,就来瞧瞧。

无独有偶。在百捷上悦城杰克琼斯店,记者看到该店推出“11·11潮流狂欢 巨惠来袭”活动,海量潮品,劲享超低折扣、消费立减,最高高达1000元,更有会员积分兑换活动,还有潮流好礼免费拿等。不少商家表示,对商家来说,“双十一”是一个不错的销售时机,很多线下商家也会借助这个节点开展各种让利促销活动,让消费者淘到实惠,也有助于回笼资金。值得一提的是,如今的消费者都比较理性,除了逛逛线上平台,也会逛线下,经过多方对比,看哪些商家性价比高。因此,不少商家在推出优惠政策时,会综合考虑,推出高性价比的商品。

## 小贴士 | “避坑指南”请收好

今年“双十一”预售已开启,无论是直播间购物还是线上商家推出的促销一波接一波,令人应接不暇。消费者在“双十一”时购物如何避坑,如何在捡实惠的同时又能保障自己的消费权益?为此,记者梳理出几大“避坑指南”给广大消费者。

1. 保持理智,按需购买。小伙伴无论是观看直播还是浏览网上促销信息,一定要保持冷静,按需购买,不要被直播间的哄抬氛围冲昏头脑,小伙伴可先把要购买的东西罗列清单,根据清单购买。
2. 提前准备,做好功课。“双十一”促销周期长、活动多,大部分商家已提前推出促销活动,消费者要提前规划,看清规则,尤其要注意尾款时间,抓住最佳下单时机。
3. 货比三家,选择性价比高的商家。面对直播间或是线上商家,小伙伴尽量选择口碑好、平台大、售后服务完善、性价比高的商家。特别提醒小伙伴,不要脱离平台进行私下交易,不转账或汇款到私人账户,不通过非官方的付款链接或扫描二维码等方式付款。
4. 保留凭证,以备无患。消费者在购买商品时应注意保存购物凭证,例如促销承诺、直播页面、聊天记录、购买记录等截图,主动向商家索要发票或收据,以备日后出现纠纷时有充足的证据维护自身合法权益。



# 瑜伽渐风行 练习注意这五点

高压的工作、忙碌的生活,激起广大小伙伴的健身热情,近年来,瑜伽成为广大小伙伴热衷的一项健身项目。瑜伽运动虽不错,但是小伙伴在练习时需要注意哪些要领?下面,我们来听听咱厝健身达人怎么说。

## 瑜伽并非不适合身体骨头“硬”的人

说到瑜伽,很多小伙伴会停留在“很软”“拉伸”这样粗浅的理解上,会觉得只有身体柔软的人适合练习瑜伽,这其实是不对的。随心美(一舞所有)创始人BOYO老师告诉记者,她最常听到小伙伴说的一句话就是:我骨头太硬了,不适合练瑜伽,这其实是一个非常大的误区。其实身体僵硬的人不是骨头硬,而是肌肉缺乏锻炼产生的肌肉僵硬无力不灵活,从而导致一些关节或体态问题,因此“僵硬”不是你练瑜伽的理由,恰恰是你需要练习的理由,谁也不是天生的“软”。

很多小伙伴是因为练习瑜伽,身体才变得柔软,而非身体柔软的人才适合练习瑜伽,而且瑜伽练习并不追求动作幅度很大,只要练习者尽力而为便可达到一定的效果。“瑜伽起源于印度,有几千年的历史,从风格和派别上可分为很多种类:哈它瑜伽、阴瑜伽、艾扬格、曼陀罗、阿斯汤加等。”BOYO老师说,瑜伽是一门哲学,小伙伴平常所见的瑜伽动作其实只是瑜伽中一个很小的部分。

## 练习瑜伽遵循五大原则

在瑜伽练习上,很多小伙伴误以为瑜伽动作难度越高越好。BOYO老师,练习瑜伽有很多体位法,其中一些体位法对于大多数人而言难以做到。一般来说,高难度的体位对身

一个好的状态,使人精神饱满,活力十足;能增加关节的柔韧度,改善形体,使人具有气质。如果在青春时期,可以促进身高的增长。但如果小伙伴练习方法不当会导致肌腱和关节的损伤,年龄大者,其关节、肌肉和韧带都有一些退变或慢性损伤,不利于关节和脊柱的稳定和保护,所以瑜伽既有科学的拉伸也有精准的力量练习,一般情况下没有受过专业指导的练习者大多数会存在错误的发力。

此外,建议小伙伴在瑜伽体式习练前1-2小时,不建议吃太多食物,晨练也可空腹练习,但对于低血糖或体质虚弱者不宜空腹练习,可提前一两个小时适当补充食物。瑜伽体式习练完成之后,最好休息30分钟,等体内的生命能量恢复到正常状态后再摄入水和食物。同时,小伙伴在练习瑜伽时,要尽量穿具有吸汗和透气功能的衣服。如果在练习瑜伽时,感到头晕或明显的疼痛应立即停止练习。

体各方面的要求都很高,每个人的身体基础不同,如果没有锻炼的过程,一下子想要做到高难度动作就很难,而且会对身体造成一定的伤害。建议瑜伽小白可以先找专业的瑜伽老师练习,待基本动作掌握之后,再自行练习。

BOYO老师特别提醒,在家练习的小伙伴要选择舒适、安静的环境,遵循五大原则,放松的心情、正确的练习、正确的呼吸、适合自己的体式及合理的饮食,不执念、不攀比、不急,追求高难度,以平和的心态量力而行。练习瑜伽的好处:能够平心、静气,改善不良的情绪;能够增强身体的抵抗力;能调整身体的机能,保持



# 科林绘本馆:独具特色的双语绘本馆

## 专业的绘本老师 演绎别样绘本故事



科林绘本馆负责人 佩欣

随着越来越多家长重视小朋友良好阅读习惯的养成,近年来,晋江市面上涌现出不少绘本馆,科林绘本馆就是其中之一。作为一家后起之秀,科林绘本馆凭借优质服务、良好口碑,深受广大家长青睐与认可,很多家长称赞它是一家值得家长信赖的绘本馆,它的特色是绘本穿插思维导图和中英文教学。快跟记者的步伐一起瞧瞧遍布华泰、英林、深沪、金井的科林绘本馆。

“小朋友知道鸭子是怎么骑车的吗?”“鸭子的声音是咋样的?”……夜幕降临,在科林绘本馆里,小朋友聚精会神地听着绘本老师声情并茂地讲《鸭子骑车记》,并沉浸在绘本故事里,不时被绘本故事里的情节逗乐。不少家长说,绘本老师讲得有趣又生动,小朋友听得很入迷,每次都吵着要来科林绘本馆上绘本故事课。

那么,科林绘本馆老师究竟有什么“魔力”,这么吸引小朋友到馆听课呢?在家长林晓丽眼中,科林绘本馆的老师,每次上课,通过丰富的肢体语言、有趣又幽默的言语来讲解绘本故事,让枯燥无味的绘本故事变得丰富多彩。据科林绘本馆负责人佩欣老师介绍,绘本馆里的老师都是持证上岗,拥有绘本阅读指导师证书;核心团队带领所有工作人员一起学习“研学指导师”和如何用思维导图来演绎绘本。教学质量一直是科林绘本馆的生命线,每周三上午雷打不动进行教研磨课,只为用更好的方式演绎绘本故事,让小朋友爱上阅读,喜欢上阅读,真正培养孩子的阅读力。正是有一支优秀的绘本老师团队,才造就了科林绘本馆的深受好评。

**独具特色的双语绘本馆**

每个家长都知道阅读的重要性,可是如何培养孩子良好的阅读习惯呢?在科林核心团队看来,3-8岁是儿童阅读能力发展的关键期,是开启儿童智力大门的金钥匙,家长一定

要抓住这个黄金期,千万不要错过。想要培养小朋友良好的阅读习惯,除了可以带小朋友到绘本馆聆听绘本故事外,平时在家也要养成亲子共读的习惯。当记者问道:“家长自己陪孩子阅读和你们老师陪孩子阅读有什么区别?”佩欣老师表示:“如果一本绘本有100个知识点,家长陪孩子读有可能只传达了50个,而转化成孩子自己的东西有可能只有20个知识点;我们老师陪孩子读,100个知识点有可能传达给孩子的有80个知识点,孩子再转化成自己的知识点有可能就超过50个知识点,这就是我们与家长的陪读区别。”另外,在佩欣老师看来,孩子的阅读力不是天生就拥

有的,而是需要后天专门的培养。正是因为负责人这种教育理念,科林绘本馆才能在短短的时间成为绘本界的一匹黑马,地点遍布华泰、英林、金井、深沪,深受广大亲子家庭的喜爱。同时,科林绘本馆独特之处是中英绘本穿插教学,让小朋友从小接触英语,培养语感,有助于以后更好地学习英语;就像孩子一出生不会说话一样,父母并没有因为孩子不会说话而不跟孩子说话,正是因为父母不断跟孩子说话,孩子才学会了语言;英语也是一样的。值得一提的是,科林绘本馆老师复述故事时,会用思维导图帮小朋友理清思路,把重点知识串联起来,进而



让孩子形成具备思维导图的能力,为以后步入小学打下坚实的基础。

目前科林绘本馆开设精品班(思维导图教学、综合能力的培养)、中英文件读班、故事汇(精读+拓展)、特色班(针对某一方面能力的培养:如情商或财商或逆商等),不同的课程设计,方便家长进行选择,有需求的家长可扫码了解。



扫码咨询

地址 晋江市罗山华泰天天渔港旁 晋江市金井豪景嘉园1号一楼35号  
晋江市深沪镇狮峰村中垵区96号三楼 晋江市英林镇英林村龙英路968-3号

## 资讯

# 深沪小吃同业公会 推出福利啦

本报讯 深沪小吃作为晋江美食的重要组成部分,糅合了中西美食文化的精华,历史悠久,古早味鲜明。为回馈广大消费者对深沪美食的热爱与支持,深沪小吃同业公会于10月份进驻晋江梅岭许厝农贸市场,让广大吃货在家门口即可品尝深沪美食。即日起至10月31日,小伙伴根据相关指令,转发相关推文并配文字到朋友圈即可获得美食抵用券。

近年来,深沪小吃同业公会积极践行“走出去、引进来”理念,打造深沪小吃品牌,扩大深沪小吃影响力,深沪小吃愈来愈家喻户晓。深沪拳头母、蚵仔饭、马鲛羹、牛肉羹、泼卤(酸辣汤)、面线糊、花生汤……琳琅满目的深沪特色美食,在许厝农贸市场,让你不用到深沪,就能品尝到原汁原味的正宗深沪美食。据了解,深沪小吃同业公会成立于2014年10月,现有会员企业几十家,该公会一直秉承把深沪美食传播出去,让更多吃货知道、了解深沪美食理念。

# 关注晋好康 美食福利等着你

本报讯 想要了解晋江有什么特色美食?想知道晋江新开了哪些餐厅?想让你的餐厅增加曝光度,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,旨在为广大吃货分享特色美食和美食福利。“晋好康”是一个有颜有料的美食公众号,其推荐的美食餐饮都很不错,同时还在各大节日给广大小伙伴送各种福利,真心不错。“吃货小胖说,自己是“晋好康”的忠实粉丝,经常转发“晋好康”推文给身边朋友,让他们一起享受美食福利。

在如今这个年代,想要让吃货更加快速地了解、了解你的餐厅,那么可以关注“晋好康”,与后台联系,届时“晋好康”工作人员将会安排探店,让你的餐厅在“晋好康”上亮相。如果你是吃货,可以把你认为好吃或是特色餐厅推荐给“晋好康”,届时被采纳的话,将获得一份神秘大礼。



关注有好礼

## 亲子驿站

# 安海苗苗中心幼儿园 开展典型模范教师学习宣传活动



本报讯 为发挥老教师的示范引领作用,打造一支“不忘立德树人,牢记廉洁从教”的教育初心队伍,日前,安海苗苗中心幼儿园开展了以“汲取榜样力量 坚守教育初心”为主题的典型模范教师的学习宣传活动。

当天,全体教师观看30年教龄教师的风采录。其中郑明霞老师、曾婉玲老师、颜丽辉老师、高雅拿老师、李碧莲老师通过生动的情景表演方式,还说着一个个感人的故事,向大家传递了三十年教龄的老人们对教育事业的无私奉献,对后辈的谆谆教诲,成为年轻教师学习的榜样。

最后,现场还有颁发荣誉牌匾环节。据了解,通过此次学习交流活动,对老教师们表达了感谢,感谢她们对教育事业的默默奉献,同时也激励年轻的教师们以她们为榜样,积极向上,不断进步。

# 东石钻石海岸幼儿园 开展主题绘画比赛

本报讯 每个孩子都是天生的艺术家,以纸为田,以笔为路。一抹色彩,一点创意,构成一个美丽世界。为了提升小朋友的动手能力和绘画能力,日前,东石钻石海岸幼儿园开展大班段主题绘画比赛。小朋友拿到画纸后,迫不及待开始画画,有白鸽高飞、花团锦簇、五星红旗等,一会儿工夫,一幅幅生动又活泼的图案亮相在大家眼前。

现场评委老师通过构图、色彩搭配、整体效果、与主题的贴合度等方面对幼儿的绘画作品进行评选,最终评出一等奖、二等奖、三等奖!据悉,通过此次主题绘画比赛,既锻炼了小朋友的绘画能力,也丰富了他们的知识。