

# 冬日养生茶你喝对了吗

随着生活水平的提升,大家的健康养生意识逐渐增强。在气候干燥的冬日,多喝汤水具有极佳的补水功效,其中喝茶是不错的选择之一。如今喝养生茶成为很多小伙伴的共识,那么,在这个季节,喝养生茶,又该注意哪些呢?下面,我们一起了解一下。

## 养生茶市场火热

细心的小伙伴会发现,如今养生茶渐渐走入大家的视野,成为日常生活的标配。“在这冬日里,来一杯菊花枸杞茶。”“红枣茶,美容又养颜。”……日前,记者在宝龙广场负一楼某门店发现,该店里售卖各种养生花茶,有配好的,也有未调配的。据该店员介绍,如今随着健康养生理念意识的增强,越来越多人会购买一些养生茶来泡,有的会自己选择产品,有的会自己购买商家配好的养生茶,目前店里的销量还不错。

“最近觉得火气有点大,特意泡一壶菊花枸杞茶喝。”在某单位上班的吴女士说,自己经常会上网查询一些养生茶的搭配,然后再去购买。“喝开水无味,喝点养生茶,让生活更有色彩。”“00后”的许小姐开玩笑说,有一些养生茶调配得好,喝起来口感不错,又有一定功效,挺好的。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,一般来说,养生茶不含传统茶叶的任何成分,小伙伴不用担心影响睡眠或肠胃功能。

## 不同养生茶功效不同

冬日里,喝养生茶,小伙伴可根据自身的身体状况和喜好,选择养生茶。陈宜阳特别提醒,不同的养生茶有不同的功效,小伙伴不要盲目跟从别人饮用。需要注意的是,平时肠胃不舒服的人群应尽量少喝咖啡因含量较高的茶。喝茶时茶叶不可放太多,因为浓茶容易刺激胃酸分泌,引起泛酸症状。

喝茶也要与季节匹配。陈宜阳表示,春饮花茶,夏饮绿茶,秋饮乌龙,冬饮红茶。春夏两季,喝绿茶和花茶,能起到清热解暑的作用。冬季,适合喝红茶,这种茶具有温热性质,可以起到驱寒的作用。

## 小贴士丨5款养生茶推荐

此外,陈宜阳特别推荐几款比较实用的养生茶,供小伙伴参考。

**1.养肝明目茶**  
**用法:**枸杞子15g、杭白菊10g、石斛10g,加1000毫升水浸泡15分钟,煎煮半小时即可饮用,也可以直接开水泡服。  
**功能:**养肝明目,润肺生津,还能缓解电脑族、手机党的眼睛酸涩、疲劳。

**2.滋阴养胃茶**  
**用法:**百合、玉竹、莲子各10g,大枣5颗,加500毫升水浸泡15分钟,煎煮半小时即可饮用,也可以直接开水泡服。  
**功能:**养阴润肺,益胃生津。适合阴虚体质,不仅可以缓解秋冬季口渴咽干,还能改善皮肤干燥,达到美容护肤的效果。

**3.养心安神茶——甘麦大枣茶**  
**材料:**甘草10克、浮小麦30克、红枣10颗。  
**做法:**将甘草、浮小麦研成粗末,红枣去核,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖10分钟左右,代茶饮。  
**功效:**养阴除烦、宁心安神。

**4.肉桂玫瑰红茶**  
**材料:**肉桂3g、玫瑰花3至5朵、大枣2至3颗、红茶2至3g  
**做法:**热水冲泡饮用。  
**功效:**玫瑰花不仅芳香怡人,还能疏肝、理气、解郁,对于缓解焦虑、抑郁情绪有很好的作用;红茶甘温,可以温补阳气。

**5.雪梨乌龙茶**  
**材料:**雪梨1个、乌龙茶3g、冰糖5g、柠檬半个  
**做法:**将雪梨去皮、去核、切块,然后和冰糖一起熬20分钟,用煮好的雪梨汤冲泡乌龙茶,再滴上几滴柠檬汁。  
**功效:**具有润喉、生津的作用。冬季气候干燥,人们容易出现咽干舌燥、嘴唇干裂的症状,这时可以泡上一杯雪梨乌龙茶,滋阴润燥。

# 城市盛欢节火热来袭 本周末相约晋江万达广场

“双11”购物狂欢节正式“开战”,你买买买了吗?还没买的小伙伴,告诉你一个好消息,作为万达广场一年一度的城市盛欢节将开启。今年,万达广场“城市盛欢节”采取多层次策划模式,覆盖美食电影、潮玩酷乐、亲子体验、家庭民生、品牌购物全业态,联合众多商户线上线下联动发力,开启一场与众不同的城市盛欢节活动。本周末,相约晋江万达广场,不仅可大饱眼福,还能淘到诸多福利。

## 精彩活动等着你

据了解,“城市盛欢节”是万达广场针对会员开启的一场狂欢盛会,让消费者尊享各种权益。2022年城市盛欢节活动将于11月12日—13日开展。为了让广大小伙伴领略不一样的狂欢盛宴,11月12日-13日有“嘻哈狂欢·双11嘻哈音乐节”,届时将会邀请本地知名嘻哈歌手,开展一场有趣的嘻哈音乐节主题活动,现场还有各种抽奖互动,让你嗨购11月。

值得注意的是,11月12日-13日,晋江万达广场设置网红美陈打卡点“情话阶梯”,通过线上线下联合互动,小伙伴只要在打卡点位拍摄打卡视频,以#晋江万达情话阶梯为话



# 翡翠渐走俏 选购有讲究

古人有说,“君子无故,玉不去身”“君子比德于玉”等,随着生活水平的提升,购买和佩戴翡翠已成为一种时尚选择。眼下翡翠的消费,不再仅仅是投资、收藏的需求,而是一种日常佩戴需求。与此同时,不少珠宝商家提醒,目前售卖翡翠的珠宝商家众多,消费者选购时,尽量选择信誉好、品质有保障的品牌商家购买。

## 深受年轻群体喜爱

“这块翡翠不错,种头好,色泽通透。”“想要购买一块翡翠吊坠,平常可以佩戴。”……日前,记者走访咱厝各大珠宝店发现,不少珠宝店推出翡翠挂件,吸引了不少消费者驻足选购。在香港大福珠宝店,记者看到一位消费者正在挑选翡翠挂件,她告诉记者,翡翠的寓意美好,想要挑选一块翡翠挂件作为日常佩戴使用。据大福珠宝店相关负责人表示,近来到店购买翡翠的消费者不少,基本上每天都可以卖出一件。

不少珠宝店负责人表示,近年来,购买翡翠的消费者逐渐增多,其中不乏一些年轻群体。这部分群体,对翡翠都有一定的认识和了解,他们在选购时更注重翡翠的款式。值得注意的是,翡翠饰品相比其它饰品而言,每一块都有着自己不同的美好寓意。所以在选择上,无论是自己佩戴还是送给他人,都比较适合。

## 性价比高产品走俏

记者在走访中发现,市面上的翡翠价格从几千元到几万元不等。不少

珠宝商家表示,从目前销售的翡翠来看,价格在几千元的翡翠比较受消费者喜爱。同时,也有商家表示,现在的消费者购买翡翠饰品除了注重性价比外,更注重款式。如今,很多珠宝店推出的翡翠饰品款式经典,设计独特。

也有商家表示,当下售卖较好的翡翠饰品是一些挂坠,例如如意等。“购买翡翠,我比较看重款式。”“90后”消费者林女士表示,因为购买的翡翠饰品是用来日常佩戴的,所以款式是重点。在香港大福珠宝店,记者看到店里摆放着诸多翡翠饰品,有手镯、吊坠、戒指等,款式多样。

## 选购翡翠有讲究

随着佩戴翡翠的人越来越多,市场上的翡翠也变得鱼龙混杂,真假难辨,让人看得眼花缭乱。那么,消费者在购买翡翠时需要注意什么?不少珠宝商家表示,翡翠通常分为A货、B货、C货、D货。只有A货翡翠是天然的真品,消费者在购买时要查看其证书。

同时要注意以下几点,第一:“种”,是翡翠的细腻度,一般来说,翡翠的颗粒越小,“种”越好,价值越高。除了玻璃种、冰种、糯种、豆种之分,翡翠还有着“老种”和“新种”之分。第二:“水”,是翡翠的透明度,虽然一般来说翡翠的种好,透明度相对较高,但是有时候翡翠的透明度由翡翠内部杂质决定,所以购买的时候不能仅仅看“种”,还要看一看翡翠的透明度。目前来说,除了绿色翡翠以外,紫罗兰翡翠和飘花翡翠都是比较受欢迎的。第三:“工”,是翡翠的工艺,一般来说工艺越精美,寓意越好,造型独特的翡翠价值会高上几分。挑选翡翠的时候形状也很重要,翡翠的大小、厚薄、饱满度和规整度都决定着翡翠的品质和价值。

此外,日常生活中,小伙伴要如何保养翡翠?一般来说,在进行户外活动时尽量取下,避免阳光长时间照射;在洗澡做饭时也应取下小心保管;同时应该把翡翠放置在干燥的环境当中,还要做好防潮工作。



## 亲子驿站

## 萌娃欢乐DIY陶艺

**本报讯** 为了提高小朋友的动手能力和认识陶瓷的能力,日前,晋江经济报亲子驿站携手大全文艺妇女微家组织一场“亲子DIY陶瓷”活动,吸引了不少永和片区亲子家庭参与。

当天,亲子家庭来到大全文作现场,看到店里各种陶瓷作品纷纷露出好奇的眼神。陶瓷是怎样生产出来的?陶瓷为什么是五颜六色的?陶瓷的大小为什么不一样呢?带着小朋友的疑问,现场工作人员组织小朋友观看了陶瓷纪录片,通过现场老师生动的讲解,小朋友们明白了练泥、拉坯、印坯、利坯、晒坯、刻花、施釉及烧窑等完整的陶瓷生产工艺流程,加深了对陶瓷艺术的了解。

随后,现场开启了捏泥巴环节,只见小朋友把泥巴放在桌上,用锤子去敲打,有的小朋友直接用手去戳泥巴,把它戳成“小面条”,有的在家长的指导下,用泥巴做成一个小杯子。

当天,最受小朋友喜爱的环节就是亲手制作陶瓷作品,看到制作陶器的机器,小朋友迫不及待想要体验。在陶艺老师的一声令下,小朋友开启了一场有趣的“DIY陶瓷”之旅。“妈妈,我想要做一个杯子,可以用来喝水。”“爸爸,我想要做一个碗,可以用来吃饭。”……现场,小朋友在陶艺老师的指导下,认真观察、充分发挥想象力,开始认真动手制作陶艺作品。

“哇,杯子成型啦,要上颜色啦。”紧接着,小朋友开始为自己制作的陶艺作品上色彩。“我要涂点绿色。”“我要涂红色的。”在一片欢声笑语中,小朋友完成了专属于自己的陶艺作品。没一会功夫,一件件亮丽的陶瓷作品展现在大家眼前。不少亲子家庭表示,此次陶艺活动,不仅使小朋友学习到不少陶瓷知识,还提高了小朋友的审美水平。陶艺DIY是很好的减压放松体验,伴随着灵感和智慧,捏制一件属于自己的艺术品,很有意思,希望以后可以多多举办类似活动。



## 趣味体能初体验

**本报讯** 生命在于运动,为了提高小朋友的运动能力,日前,晋江经济报亲子驿站携手启飞少儿体能中心阳光店组织了一场有趣的“趣味体能”体验活动,吸引了众多亲子家庭参与。

在现场体验活动中,教练带领小朋友练习了一些基本动作,并结合练习讲述了在运动过程中如何避免受伤,在教练铿锵有力的口令声中,小朋友们积极参与。紧接着,在教练的指导下,小朋友们变成小勇士,勇闯关卡。现场有独木桥、爬桩等环节,在过独木桥时,小朋友个个表现得勇敢无比,大踏步往前走,在遇到障碍物时,更是积极闯过去。看到小朋友积极地闯关,家长赶紧拿出手机拍照,记录美好瞬间。

现场,教练为家长介绍了有关少儿体能知识。据了解,少儿体能就是科学地运动,通过安全、有效、有趣的运动训练,提高孩子身体适应环境的能力。体能是身体的基本能力,包括十项基本要素:身体组成、肌力、耐力、爆发力、速度、敏捷性、平衡、协调、心肺适能、柔软度。活动结束后,不少家长表示,通过这种少儿体能体验,可以锻炼小朋友的各方能力,增强体能,很不错。



# 晋江市第五实验幼儿园 开展幼儿安全教育

**本报讯** 为了增强小朋友的防拐骗意识,日前,晋江市第五实验幼儿园开展“幼儿防拐骗”安全教育活动,同时,现场还举行法制副校长聘任仪式暨2022年“幼儿防拐骗”安全教育活动。该园园长尤希凡为陈埭镇派出所警员许进兴颁发聘书,聘任其为学园法制副校长。

活动中,许警官通过典型防拐案例,为老师和小朋友们普及基本的防拐常识,就拐骗儿童犯罪的表现形式、如何进行孩子被拐骗、如何报警求助等向老师和幼儿进行了详细讲解,传授了预防拐骗的具体防范措施。演练开始了,“假扮坏人”的叔叔各显神通,在孩子们不知情的情况下,纷纷进入指定活动区域,以不同的方式“拐骗”孩子跟自己走。通过这种活动,让小朋友和老师增强防范意识,学会保护自己,有效提高防拐骗能力。

