围炉煮茶火出圈

咱厝专家提醒：安全莫忽视

生一炉火、烧一壶茶、放两把干果、烤几个橘子，与三五好友围炉而坐，喝茶聊天烤火……这个春天，“围炉煮茶”成为当下最火的生活方式和社交新宠。不过，围炉煮茶虽好，但也要注意安全，若是在室内围炉煮茶，要注意开窗通风。

围炉煮茶走俏市场

“一边围炉一边聊天，很是惬意。”市民林丽虹表示，几个朋友相约一起喝茶聊天吃零食，不仅能释放压力，还能缓解焦虑情绪，围炉煮茶是一种很好的解压方式。每到周末，都会约上小伙伴到咱厝一些茶馆围炉煮茶。日前，记者走访市场发现，目前市面上推出的围炉煮茶套餐，主要是一些茶馆，也有一些单独运营围炉煮茶的商家。

在五店市大众茶馆，记者看到到处升腾着围炉的热气和茶香，好不热闹。“看到‘围炉煮茶’这么火，就约上几个朋友来体验，很不错，很有仪式感。”来自青阳的林晓玲告诉记者，自己烤的橘子很好吃，同时围炉煮茶很适合打卡拍照，随手一拍就是朋友圈美图。

不少小伙伴表示，“围炉煮茶”不仅代表新社交方式，也击中了年轻一代对古代又暖又慢生活的向往，为现代生活增添了片刻诗意。

安溪县茶叶公司农艺师、国家一级评茶师、安溪乌龙茶研究会副会长副秘书长李俊博表示，“围炉煮茶”历史悠久，中国古代称之为茶宴，是朋友间以茶为宴席的一种品茗清谈之举。如今，这一传统饮茶方式，更是融入一些现代人喜欢的元素，让饮茶变得更有仪式感、氛围感。同时，这也契合了当代年轻人的消费需求，为大家提供了一种社交新场景。

潮流玩法备受青睐

落座、点火、煮茶……在炭火慢条斯理的烹煮中，不少小伙伴也不由得“慢”下来，放下平日里难以割舍的手机，伴着阵阵茶香和暖意围炉畅谈，一扫积蓄的疲惫。

在大众茶馆负责人丽丽眼里，茶作为中式慢生活的一个代表，无疑迎合了很多小伙伴的精神需求。新春期间，茶馆里一天高峰期可以接待30~40桌，到店的顾客有朋友相约而来，也有家庭聚会。目前，店里围炉煮茶套餐多种多样，从78元到几百元不等。“围炉煮茶将传统文化、茶文化及消费需求相结合，塑造了新消费场景。”丽丽认为，围炉煮茶有望成为兔年新春里年轻人的最潮玩法。

也有不少围炉煮茶商家表示，新春期间，到店体验围炉煮茶的顾客增多，大部分都是年轻人，很多人把围炉煮茶当做网红打卡项目，带动店内销售。

另外，记者了解到，也有不少年轻人为了实现“煮茶自由”，自行在网上购买围炉煮茶工具，一些与“围炉煮茶”所需的陶制茶壶、炭炉、电陶炉、烤网、竹编椅子等装备热销。“我买了电陶炉，还有糍粑、板栗、拇指玉米、棉花糖等烤食，打算找个时间约上朋友外出围炉煮茶。”“00后”女孩吴晗说道。

小贴士▶安全莫忽视

虽说“围炉煮茶”近来成为人们聚会的“新风尚”，三五好友围座一桌，用小火炉烹一壶热茶，惬意地聊人生，但是，一些安全问题，不容小觑。

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，在炉暖茶香的温馨场景下，一定要让炭火充分燃烧，特别是在室内“围炉”时，一定要注意开窗通风。即使是使用无烟煤炭，也需要开窗，且开窗缝隙不可太小，保持空气流通。特别提醒，不可在密闭空间里烤火，如在室内感到头晕、发沉、四肢无力时，要及时呼吸新鲜空气，或及时就医。同时，围炉煮茶时，可以搭配烤一些“水果”，如橘子、甘蔗等。

“小伙伴在围炉煮茶时，要注意炭火安全，在烤板栗、龙眼时也要特别注意。”丽丽告诉记者，板栗、龙眼在烤的时候容易炸开，因此带小朋友一起围炉煮茶时要认真看好。

此外，用来围炉煮茶的茶，有老白茶、普洱茶、老茶、岩茶等。小伙伴可以根据自己的喜好来，也可以将烤熟的大枣、桂圆直接扔壶里，这样，一锅色、香、味俱全的茶汤就新鲜出炉了。

至于茶点的搭配方式，可以烤花生、烤瓜子、烤橙子、烤梨、烤山楂、烤红薯、烤年糕、烤大枣、烤桂圆等。

节后促销延续 咱厝商圈人气不减

DIY灯笼、赏花灯、消费满额抽大奖……在刚刚过去的元宵佳节，咱厝商圈的消费市场迎来强劲复苏。值得一提的是，此次元宵佳节，咱厝商圈通过打造各种各样的主题活动，吸引人气，无论是客流量还是销售额都有很大提升。不少商圈负责人表示，接下来，商圈将会根据节点推出更多吸引人气的主题活动。

各种主题活动频现

“妈妈，这个花灯要这样黏贴。”“我想要跟花灯拍照。”……日前，记者走访咱厝多个商圈（晋江宝龙广场、晋江万达广场、晋江吾悦广场等）发现，各大商圈在元宵节推出丰富多彩的主题活动。在晋江宝龙广场一楼中庭，记者看到不少市民齐聚在猜灯谜区。“今年各大商圈都很重视元宵节活动，商场内元宵氛围浓厚。”市民许美娜说，为了让孩子感受元宵氛围，特意带她来宝龙广场逛花灯、猜灯谜。

无独有偶。晋江吾悦广场也在元宵节推出各种主题活动。活动当晚，只见吾悦广场一楼中庭人潮涌动，不少小伙伴齐聚在此，观看精彩的歌舞秀，感受传统文化魅力。与此同时，吾悦广场推出的千灯会、汉服华裳展、花灯DIY活动也深受广大小伙伴喜爱。晋江万达广场推出“兔”个好运主题活动，吸引众人眼球。当天精彩的汉服灯会吸引不少小伙伴驻足围观。“非常精彩，不仅有各式各样的花灯，还有各种主题活动。”市民张美香一边拍照一边称赞道，如今商场的活动越来越丰富了。

都说正月十五看花灯，各大商圈也为顾客提供了亲子手工DIY花灯活动，正月十五当天，不少亲子家庭齐聚晋江宝龙广场一楼中庭，参与DIY灯笼活动。此次活动让参与活动的亲子家庭更好地了解中国传统文化，小朋友们在家长的陪伴下，完成了寓意平安喜乐、团团圆圆的兔子花灯。

客流量销售额双提升

此次元宵节，不少商圈推出各种主题活动，除了吸引人气外，也带动商圈的销售额。记者从晋江万达广场获悉，元宵节期间客流量日均达到8万人次，同比增长34%，销售额日均达到605万元，同比增长36%。元宵当天，晋江吾悦广场客流量达到4.5万人次，同比增长20%，销售额达到300万元，同比增长25%。

一份元宵、一个灯谜、一个兔子灯，都是人们心中对元宵的记忆，也是最传统的年味儿。不少商圈负责人表示，此次借助传统节日开展各种形式的活动，既让广大小伙伴感受体验了传统文化，又带动了客流量、销售额。此次元宵节，消费复苏势头强劲，接下来，商场将会继续策划各种有趣又好玩的活动，通过活动招揽消费者，刺激消费需求。

此外，咱厝商圈将更加注重活动品质，积极挖掘新的活动内容，呈现更有活力、有价值、有感情的活动和美陈。随着商圈客流量的回暖和消费力的提升，期待新一轮消费热潮来袭。这个元宵节，咱厝商圈洋溢着消费热情，提振着市场信心，为消费复苏开了好局。

也有不少商圈负责人坦言，未来活动将会更加注重与消费者的互动，通过增强消费者的粘性，开展各种沉浸式互动体验活动。不仅如此，商圈活动将会聚焦亲子，通过亲子活动来吸引亲子家庭。

本版由本报记者唐淑红采写

关注晋好康 时时有好康

本报讯 想要知道咱厝哪里有好吃的、好玩的，那么，快来关注咱厝美食公众号“晋好康”。作为晋江本地最具权威的美食公众号“晋好康”，一直以来，秉承给广大粉丝送福利的原则，持续不断送出各种美食福利。

在激烈的市场竞争中，美食商家想要从中脱颖而出，就需要多曝光，让更多人知道，因此，商家若想要分享美食福利，可与“晋好康”后台联系。作为吃货，想要结交认识更多同道中人，可加入“晋好康”粉丝群，届时可以第一时间获悉“晋好康”相关信息。“晋好康”是晋江经济报旗下的微信公众号，专注晋江美食休闲，定期为小伙伴送出各种美食福利，为小伙伴推荐咱厝特色餐厅，还没关注的小伙伴，快快拿起手机扫码关注。

这份节后饮食指南请收好

新春佳节，不少小伙伴暴饮暴食，大鱼大肉，难免让肠胃感到不适。为此，记者特意采访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，为大家送上一份节后饮食指南。

多食用绿色蔬菜补充膳食纤维

春节期间，不少人多食用大鱼大肉，看似补充了丰富的营养，实则不然。很多人食用新鲜蔬果不足，再加上新春期间运动量减少。陈宜阳建议，小伙伴要特别注意膳食纤维的补充，增加绿色蔬菜摄入的比例和种类。

新春期间的美食不乏煎炸食物和甜点，建议可以多吃水果促消化，多吃些苹果，苹果具有生津、润肺功效，还可以炖苹果汁喝。新春期间，饭菜比较油腻，建议可减少精制米面、糖果、糕点的摄入，多喝水促进胃肠道的新陈代谢，还可以喝茶解油腻。

适当食用粗粮

此外，陈宜阳表示，节后小伙伴的主食应以粗粮为主，如玉米、燕麦、小米等。玉米中的膳食纤维比精米、精面粉高数倍，可加快肠道蠕动；燕麦饱腹感很强，是减肥瘦身人士的好选择。小米可蒸饭、煮粥等。

陈宜阳还特别推荐两款节后饮用茶，以供参考。

推荐一▶谷芽山楂茶

材料：山楂50g，酸梅20g，谷芽50g，麦芽50g，冰糖适量。

做法：加入清水8碗，煮45分钟，加入冰糖融化即可。

功效：健胃消食。

推荐二▶健美茶

材料：普洱茶、乌龙茶、莱菔子、茯苓。

做法：将上述材料放入茶杯中用开水泡，3分钟后即可饮用。

推荐三▶红枣山药花生粥

材料：红枣10枚、花生仁20颗、粳米100克、山药、白糖均适量。

做法：红枣、山药洗净切丁，加少量白糖腌30分钟。粳米和花生仁加水煮到浓稠，最后放入红枣和山药，慢火再煮20分钟即可。

功效：健脾胃等。

春季护肤 这些你做对了吗

春季万物复苏，乍暖还寒，空气干燥多大风，小伙伴护肤节奏也要跟着季节变化而改变。泉州市皮肤病防治院副院长李志民主任医师表示，春季护肤除了注重补水保湿外，也要做好防晒措施。

做好清洁和补水

很多小伙伴在护肤上有不少误区，有的人买一套护肤品，一年四季都在用，这其实是错误的。“一般来说，护肤品要跟随季节的变化而改变。”李志民说道，小伙伴在春季护肤时，要做好清洁工作。

正常面部清洁一天两次，一般水温在35℃~42℃，过冷或过热都易对肌肤造成刺激。同时，还要用温和洗面奶清洁，再加上温和的洁面手法，建议尽量避免强力揉搓、拍打、摩擦等蛮力动作。如果是油性、混合偏油性肤质可选泡沫型洁面产品，干性肤质就要减少使用洁面产品，或直接用温水洁面；无论何种肤质都要避免使用磨砂、去角质等诸如此类的产品，因为此类产品会对肌肤造成一定的刺激。

泉州市皮肤病防治院激光美容科王雄主治医师说，在保湿补水方面，要在做好面部洁净的前提下配合外用保湿润肤水、凝露+滋润型的面霜面乳，使用时轻轻按压即可，切勿蛮力揉搓。特别提醒，日常护肤的面乳霜在保湿持久能力方面要优于面膜。面膜方面，建议2~3天一次，一次15~20分钟，合理规范使用面膜有助于保证肌肤水合度。特别提醒，小伙伴要关注下唇部的保湿，及时涂抹唇膏，注意多饮水；饮食方面建议多摄入富含维生素A、B2的食物和新鲜蔬果，合理膳食改善皮肤缺水、干燥的状态。

防晒不容忽视

春季紫外线的照射强度逐日增强，无论是首选的硬防晒还是软防晒都要时刻提前关注紫外线强度指数及户外活动时长。李志民表示，小伙伴应该选用遮阳帽、墨镜、遮阳伞等以遮挡为主的硬防晒，软防晒即根据个人肤质情况选择防晒霜乳等产品，如敏感肤质、老、孕、幼儿，建议选择刺激性小、安全性高、稳定性好的防晒产品，其他人群可选择优势互补的滋润型防晒产品。春天的太阳看似无害，却“暗藏杀机”，紫外线中的UVB可以穿透层层阻碍，直达肌肤，造成皮肤损伤，加速皮肤衰老。

李志民说道，回家休息时要清洁干净后以舒缓修复护理肌肤为主，饮食方面建议少吃或不吃光敏性食物，如菠菜、荠菜、油菜、芹菜、无花果等。

此外，小伙伴要调整好生活节奏，养成良好健康生活作息习惯。尽量早睡早起，切忌熬夜通宵，要多饮水，切勿暴饮暴食。

最后，王雄说道，在护肤产品选择方面要谨慎，大牌子、昂贵的护肤品不一定最好，适合自己的才是理想的，而且护肤产品更换过程不要着急，须循序渐进，让皮肤有个适应的过程；若是更换新的护肤产品可以先选择在上臂内侧、耳后或面颊耳前局部试用，待无不良反应且感觉舒适良好时逐个更替，不可骤然更换全套护肤品；谨慎对待网红面膜、自制面膜及民间小偏方。

春天万物复苏，柳絮飘飞，随着户外活动增加，也增加了引起皮肤过敏的因素。春季除了要做好防晒防干燥，也要谨记防过敏，若皮肤出现红斑、丘疹、脱屑伴瘙痒等皮肤症状时，切勿自行处理，要及时到医院就诊。