

夏日消暑美食推荐

夏天是热情如火的季节,持续的高温让人直呼“热热热”!为了帮助大家度过这个酷暑,本报记者特别推荐几款夏季消暑美食,让你在炎炎夏日中感受到丝丝清凉。

►推荐一:四果汤

推荐指数:*****

推荐理由:四果汤是闽南地区非常受欢迎的一款夏日美食。它通常由不同的水果或食材组成,如西瓜、莲子、绿豆和薏米、红豆、芋圆等,小伙伴可根据自己的口味自行挑选配料。这款甜品口感丰富,既能消暑又能滋补,是夏日里的不错选择。市面上,口碑不错的四果汤商家有深沪阿玲四果冰等。

►推荐二:土笋冻

推荐指数:*****

推荐理由:土笋冻以其独特的口感和清凉解暑的特性,成为夏日解暑的必备神器。土笋冻的制作过程颇为讲究,主要原料是沙虫。虽然沙虫的外观让人有些害怕,

但一旦品尝,其Q弹的口感和清爽的味道定会让人难以忘怀。经过精心熬制的土笋冻,晶莹剔透,宛如一块宝石,轻轻一晃,还能看到内部的沙虫若隐若现,充满了神秘感。在酷热的夏日,来一碗冰凉的土笋冻,仿佛有一股清流从口中流过,带走了全身的燥热。

►推荐三:清补凉

推荐指数:*****

推荐理由:一份清补凉由八种材料组成,莲子、白木耳、枸杞、绿豆、麦仁、红枣、菠萝、莲藕冻,再加冰糖、蜂蜜和白糖进行调味。清补凉的口感丰富多样,既有豆类的绵软,又有糖水的甜润,让人回味无穷。它不仅能满足味蕾的享受,还能让你在炎炎夏日中找到一丝清凉。

►推荐四:石花膏

推荐指数:*****

推荐理由:石花膏是一种以石花草为原料制成的甜品,口感滑嫩,有清凉解毒、解暑降温的功效。目前,市面上有推出盒子装和瓶装的石花膏,盒子装的石花膏吃起来类似果冻Q滑爽口,瓶子装的石花膏可直接食用。在夏日酷暑中,来一份石花膏能够迅速降低体温,带来清凉舒适的感觉。

►推荐五:烧仙草

推荐指数:*****

推荐理由:夏天,一碗冰冰凉凉的烧仙草,堪称炎热消暑的甜品。烧仙草,一般以仙草为主要原料,搭配红豆、花生、芋圆等多种食材。在夏日里享用一碗烧仙草,既能感受



到仙草的滑嫩与红豆的绵软,又有花生的香脆,口感层次丰富,让人回味无穷。

►推荐六:绿豆汤

推荐指数:*****

推荐理由:绿豆汤是一款简单又实用的消暑饮品。绿豆具有清热解暑、消暑止渴的功效,煮成汤后口感清爽,是夏日里的必备饮品。绿豆汤

的制作也非常简单。只需将绿豆煮熟,加入适量的冰糖或蜂蜜调味即可。在这个天气炎热的季节里,不妨多喝一些绿豆汤,让它成为你夏日消暑的良方。

►推荐七:西瓜

推荐指数:*****

推荐理由:西瓜堪称夏季的清凉佳品。它富含水分,能有效补充人体在炎热天气中流失的水分,帮助维持身体的水平衡。在酷暑中,一块清甜的西瓜下肚,立刻就能感受到一股清凉从口腔扩散至全身,令人心旷神怡。除了清凉解暑,西瓜还富含维他命C和多种矿物质,如钾、镁等。这些营养成分对于维持身体的正常功能至关重要。因此,吃西瓜不仅能解暑降温,还能为身体带来诸多好处。



美味生腌这样吃更健康

随着夏日气温的升高,人们的味蕾也开始偏好那些清爽解腻的美食。在众多夏日佳肴中,生腌以其独特的鲜美口感和清凉感受,成为许多食客的心头好。然而,如何健康地享用这份来自大海的馈赠,成为不少人关注的焦点。泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属人民医院副主任医师陈宜阳提醒,生腌虽美味,但食用要适量。

天气炎热 生腌美食受青睐

炎炎夏日,生腌美食深受不少小伙伴喜爱。“新鲜的海鲜、鲜美的调料,在低温腌制下完美融合,保留了食材的原汁原味,又赋予了其更加丰富的层次感。每一口都是对味觉的极致挑逗,让人回味无穷。”吃货曾娟说道,天气炎热,一份冰凉爽口的生腌更是能瞬间驱散炎热,给人带来清凉与舒适。

近日,记者走访闽厝多家餐厅发现,不少餐厅纷纷推出生腌海鲜。“目前,店里推出生腌海鲜,例如生腌虾、生腌蟹等。”晋江某餐厅负责人告诉记者,最近,生腌海鲜卖得不错,很多人到店用餐都会点一两道生腌。与此同时,不少餐厅

负责人表示,为了让顾客品尝到原汁原味的海鲜,一般店家都会选用新鲜的海鲜,然后用独特的调料配方和低温腌制技术,制作一份美味的生腌。有吃货表示,相比起油炸、烧烤等高热量的夏日美食,生腌更加注重食材的新鲜与营养的保留。适量的调料腌制,不仅提升了口感,还减少了油腻感,让人品尝起来更舒服。

这些事项需注意

既然生腌如此受小伙伴的喜爱,那么食用时要注意哪些?“小伙伴外出用餐时,优先选择环境卫生良好、有正规营业执照和良好口碑的餐厅。这样的餐厅通常更注重食材的来源和加工过程的卫生。”陈宜阳说道,要注意食材新鲜度,如在点餐前,可以观察餐厅的生腌食材是

否新鲜,海鲜是否活蹦乱跳、色泽是否鲜艳等。

特别提醒,如果小伙伴想要在家里自己制作生腌的话,一定要注意这几点。首先,生腌的美味源于食材本身的新鲜与纯正。因此,在选择生腌食材时,应尽量选择来自可靠渠道的海鲜,确保其新鲜无污染。新鲜的海鲜不仅口感更佳,还能有效减少因食材不新鲜而带来的健康风险。还有,对于易滋生细菌的部位,如虾头、蟹壳等,应彻底清洗并去除,以保证食用的安全性。

其次,生腌的腌制过程至关重要,它直接关系到成品的口感与安全性。在腌制时,应选用干净无污染的容器,并遵循科学的腌制比例和时间。一般来说,腌制液中的盐、糖、醋等调料应适量添加,以抑



制细菌的生长。同时,腌制过程中应注意保持容器的密封性,避免外界杂菌的侵入。再次,腌制完成后应及时放入冰箱冷藏保存,以延长保质期并保持良好的口感。

虽然生腌美味可口,但也要注意适量食用,并与其他食材进行合

理搭配。例如,可以搭配一些富含维生素和膳食纤维的蔬菜沙拉或水果拼盘,以实现营养的全面均衡。特别提醒,对于肠胃功能较弱或患有消化系统疾病的人群来说,生腌可能并不适合。

如何敷面膜 请牢记这些技巧

夏季天气炎热,肌肤也面临着前所未有的挑战,干燥、出油、晒伤等问题频发。在这个季节,面膜成为众多爱美人士护肤的必备“神器”。然而,仅仅敷上面膜还远远不够,掌握正确的敷面膜技巧,才能让护肤效果事半功倍。那么,夏季如何敷面膜,让肌肤在炎炎夏日中也能保持最佳状态,请小伙伴仔细阅读本篇报道。

不宜天天敷

天气炎热,肌肤也需要补充水分,保持一定的水合度。关于给肌肤补水保湿,很多人就会想到敷面膜。为了给面部肌肤补水,有人天天敷面膜,甚至于一天敷好几次。殊不知,这样敷面膜效果不仅不好,反而对肌肤健康是不利的。“大家都知道通过敷面膜来保持肌肤水合度,维护肌肤健康,但是也要注意技巧。”泉州市皮肤病防治院激光美容科主治医师王雄说道,外敷面膜确实可以在一定程度上临时补充角质层含水量,但面膜使用频率和补水作用并不成正比。若天天高频敷面膜,有可能造成肌肤水合过度,无法有效吸收面膜中的营养成分,如抗氧化剂、维生素和保湿剂等,反而可能导致毛囊堵塞或皮肤微环境的改变。正常情况下,一般建议外敷面膜一周2-3次,隔天1次为佳。

在炎热的夏季,有些爱美的小伙伴会将面膜放入冰箱冷藏片刻后再敷用,这样在一定程度上给肌肤带来清凉感,安抚镇静燥热的肌肤状态,收缩毛孔,减少皮脂分泌;降温后的面膜还能反向刺激进而带动肌肤血液循环,加速对面膜中有效营养成分的吸收,让肌肤状态更水润透亮。还可在外敷面膜前,先用温毛巾敷脸或用蒸脸仪蒸脸,软化角质,舒张毛孔,促进面膜中的营养成分渗透吸收,发挥面膜更好的护肤作用。

分区护理 效果更好

夏季肌肤问题多样,针对不同区域的肌肤状况进行分区护理尤为重要。例如,T区容易出油,可以选择控油效果好的面膜;而两颊则可能偏干,更需要的是补充水分保湿。分区护理能更精准地针对性分解肌肤问题,让面膜效用更加显著。虽然外敷面膜能为肌肤带来丰富的营养和水分,但敷用时间过长也可能导致肌肤过度水合,反而引起不适甚至皮肤屏障功能受损。所以针对敷面膜时长一般建议面膜的敷用时间宜控制在15-20分钟,具体可根据面膜的说明和个人肌肤状况进行调整。

敷完面膜后,不要急于洗脸,可以先轻轻按摩面部,帮助剩余精华成分吸收。然后用清水或湿巾轻轻擦拭干净,再涂抹乳液或面霜进行锁水保湿。这样不仅能巩固面膜的护肤效果,还能为肌肤形成一层保护膜,防止水分和营养流失。

此外,敷面膜哪个时间段最适宜?王雄表示,晚上睡前敷面膜是不错的选择,夜晚是肌肤修复的黄金时段,此时敷面膜能促进肌肤吸收养分,修复日间受损的肌肤屏障。特别提醒,敏感肌肤在尝试新面膜前,建议先在手背或耳后局部区域进行测试。

如何选择面膜

最后,面对各式各样的面膜,小伙伴该如何选择?王雄表示,夏季气温高,选择质地轻薄、透气性好的面膜,能减少肌肤负担,避免闷热感。如蚕丝面膜、凝胶面膜等,它们不仅贴合度高,还能有效锁住水分,为肌肤带来清凉感受。针对夏季肌肤易干燥的特点,补水保湿面膜是适宜之选。因此,小伙伴可以选择富含玻尿酸、甘油等保湿成分的面膜,能迅速为肌肤补充水分,提升肌肤锁水能力,让肌肤保持水润弹润。

对于油性或混合性肌肤而言,控油平衡面膜能有效平衡皮脂分泌,清洁毛孔,预防痘痘(面部痤疮)生成。因此,小伙伴可以选择含有炭黑、绿茶等控油成分的面膜,能有效改善肌肤油腻状态。

“睡眠保单”清理正当时 这些诈骗套路要当心

自去年10月“睡眠保单”清理工作开展以来,金融机构通过各种渠道与消费者取得联系,及时让“睡眠保单”不再沉睡。但在清理工作有序开展的同时,近期,有不法分子冒充金融机构客服或工作人员,以“睡眠保单”清理名义对消费者实施诈骗活动。业内人士提醒广大消费者,要提高警惕,增强反诈意识和识别能力,保护好个人信息和财产安全。

唤醒“睡眠保单”

“睡眠保单”主要是指保险事故发生或保险合同到期但尚未领取赔偿或满期给付保险金,以及保险合同效力终止或效力终止但尚未领取现金价值的保单。记者从晋江多家保险公司了解到,金融机构在“睡眠保单”清理专项行动期间,往往采用短信通知、推送官方微信和App消息、营业场所宣传、电话通知、投递信函、面访等方式提示消费者,使消费者知悉保单权益,自主进行操作。消费者可以在保险公司主动联系“睡眠保单”清理的时候提出服务需求,或拨打保险公司客服热线,在保险公司的指导下通过官方渠道完成相关清理流程。

这些套路请认清

在金融机构与消费者取得联系的同

认准官方渠道

“办理‘睡眠保单’业务请认准金融机构官方客服电话。”晋江保险人士提醒消费者,各金融机构客服热线均可在线查询,金融机构仅会通过其官方客服电话发送短信或拨打电话方式提醒消费者保单状态,指导消费者通过官网、官方App、官方小程序或线下柜面进行操作,不会要求消费者通过短信链接或网络会议软件授权进行激活保障等操作。

金融机构也不会委托第三方开展“睡眠保单”清理服务。消费者如接到自称是金融机构客服人员的电话,可询问对方工号、所在机构营业网点等信息,并通过金融机构官方客服热线或官方网站查询和核实身份。

对于个人信息,应妥善保管,请勿向任何不明身份的人员提供包括身份证号、银行卡号、密码、短信验证码等敏感信息,并谎称消费者可领取高额保险赔偿或保险保障失效需要进行激活操作,诱导消费者提供个人信息或进行转账操作。此类诈骗手法极易导致消费者个人信息泄露、资金损失等严重后果。此外,不法分子还会通过邀请消费者参加“线上理财讲座”“睡眠保单清理宣讲会”等手段,利用网络会议软件操控手机,通过诱导受害者泄露个人信息或远程操控手机进行资金转账,达到非法牟利的目的。

消费者如要自行查询保单信息,可通过保单信息查询平台——“金事通”App进行查询。消费者下载经过实名认证后,即可在App首页“常用服务”项目下的“睡眠保单”模块,查询自己作为投保人和被保险人的“睡眠保单”相关信息,并通过“联系保险公司”按钮与“睡眠保单”所属保险公司取得联系。

公募基金降佣新规 本月起施行

本报讯 记者从晋江多家券商获悉,本月起,《公开募集证券投资基金证券交易费用管理规定》将正式实施生效。按照监管下发的降佣标准,被动股票型基金产品交易佣金费率不得超过2.62‰,其他类型则不得超过5.24‰。

根据规定,公募基金证券交易佣金分配进行上限管控,交易佣金分配比例上限由30%调降至15%,基金管理人严禁将证券公司选择、交易单元租用、交易佣金分配等与基金销售规模、保有规模挂钩,严禁以任何形式向证券公司承诺基金证券交易量及佣金或利用交易佣金与证券公司进行利益交换,严禁使用交易佣金向第三方支付费用。

业内人士表示,降低交易佣金有三个方面的目的:一是为规范基金管理人证券交易佣金及分配管理;二是降低交易成本,增厚基金份额持有人收益;三则要求证券公司机构投资者服务能力。中金财富证券晋江营业部工作人员表示,降佣降费背景下,投资者所承担的公募基金管理费、托管费、证券交易佣金及销售环节等成本均有所下降,而监管引导基金公司及券商提升投研能力有助于提升公募基金的长期业绩表现,同时在券商财富管理业务从卖方代销向买方投顾转型过程中,获得更多的获得感和回报。

本版由本报记者唐淑红、陈荣汉、陈巧玲采写

金事通

睡眠保单查询功能上线

睡眠保单

本服务由金事通与保险公司合作

本服务的睡眠保单是指保险合同长期未领取的人身保险单

- 睡眠保险金未领取的保单
- 自保险合同生效日起一年以上仍未支付的人身保险单
- 满期给付保险金未领取的保单
- 应续保而未续保且续保金大于零且已满一年的人身保险单
- 合同效力中止或终止的保单
- 保险合同效力中止或终止,客户尚未领取现金价值大于零且已满一年的人身保险单

消费者可下载“金事通”App查询保单信息。