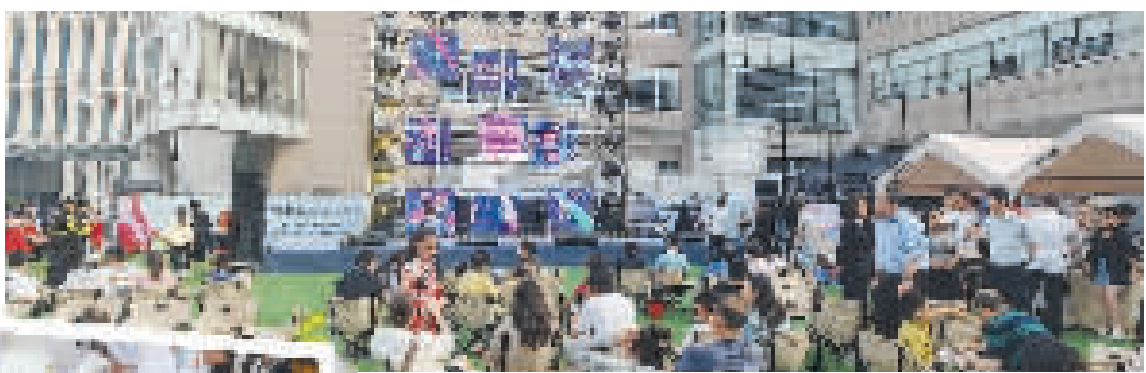


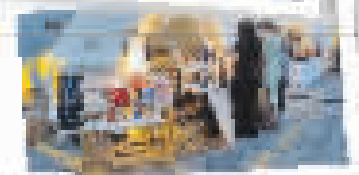
# 夜市经济 激发城市活力 繁华之下 约会人间烟火



盛夏之夜,约上三五好友,落座徐徐晚风之间,品尝地道风味美食,伴着优美的歌声和精彩的灯光秀拍照打卡、谈天说地,仿佛时间定格在了“美好”,空气中弥漫着快乐……

“夜经济”不仅延长了消费时间、拓展了消费空间,更创造出丰富的消费场景。商务部城市居民消费习惯调查报告显示,60%的居民消费发生在夜间。如今,越来越多消费者追求有品质的“八小时以外”生活。

今夏,津城市民都惊喜地发现,夜市从商业街区开到了“家门口”,从简单的小吃摊变成了丰富的多种业态融合体,而且不少夜市还有了特色的商品或形式,成为“八小时以外”休闲生活的绝佳去处。



## 特色夜市 层出不穷

说起今夏夜市的细分定位,可谓让人眼花缭乱。餐饮方面,有主打烧烤风格的传统夜市,也有定位高端的酒店专场,甚至还有专为“剥虾爱好者”准备的小龙虾专场夜市。

售卖摊位方面,有新潮的后备箱市集,也有主打文创的文化市集,还有集合了多项“非遗”的国潮市集。

如果不想逛吃逛吃,体育夜市还能满足您的“暴汗”需求。例如东丽区新开的东体夜市依托东丽区体育运动中心,围绕运动元素,设置了集餐饮消费、文体健身、亲子娱乐等多个夜间休闲场景。

## 烟火美食 主打多元

正所谓“于焉酒烦抱,可以对华觞。”在夏日里,就是要丢掉烦恼,朵颐美食,举杯畅饮,自在享受快乐的时光。因此,今年的夜市大多设置了餐饮休息区,让消费者可以坐下来,享受一份休闲时光,体会夏夜的美好。

记者在采访中注意到,今年的夜市美食区域总能看到一些新奇的产品,例如在河西区梅江南地区日前举办的夜市中,天津食品集团旗下各品牌形成了品牌间产品联动,组合出适合市集售卖的即食产品,如利民与津垦组合的“溜博烧烤”,利达与迎宾组合的“热狗”等,利达还将“小站稻”制成大米口味的冰淇淋,独具特色。

有着160年历史的利顺德大饭店也参与到了夜市之中,他们带来了自己的文创产品,其中备受欢迎的文创冰棍以饭店建筑外立面、醒狮等为设计元素,备受消费者青睐。

另外,“反季反时”也成为今年夜

市的一大特色,例如冬天才能见到的糖葫芦,被大多数人当做早餐的煎饼果子,如今在夜市里都能够品尝到。

## 演出免费 品质不降

每当夜幕降临,一场场好戏便在城市的各个角落上演。在今年的夜市里,演出板块也开始“卷起来”,传统的歌舞已经不能满足消费者的需求,电音舞台、都市民谣、爵士乐……尽管演出是免费观看的,但部分夜市的演出品质已经丝毫不输演唱会。

有业内专家表示,从单纯的“味觉经济”到“视听经济”,再到“体验经济”,沉浸式、互动式、艺术式的夜间经济模式不断涌现,已经成为促进消费、提振经济的“金钥匙”。

如今,有网友在网络上发起了津城最热闹十大夜市的排名,天津食品街、摩天轮夜市、五大道夜市、天津意式风情街、滨江道、“滋滋街”美食城、凯莱赛夜市、爱琴海老门口夜市、河邻巷夜市、时代奥城夜市都榜上有名,你心目中最热闹的津城夜市在哪里呢?欢迎关注每日新报运营地铁渠道号“津铁生活圈”微信公众号,后台留言告诉我们你的答案吧。

新报记者 苗娜 文/摄

## 小暑临近暑气重 预防湿热重养阳

小暑是夏季的第五个节气。《月令七十二候集解》中说“六月节暑,热也,就热之中分为大小,月初为小,月中为大,今则热气犹小也。”此时天气炎热,但尚未达到顶点,故为“小暑”。时至小暑,气温居高不下,又是全年降水最多的一个时节,并易出现大雨、雷击或冰雹等天气,因而小暑节气湿热感极重。

暑期的高温会给人的生理带来诸多不利,因此,需要特别注意防暑降温,预防湿热以确保安全度夏。当气温达到或超过36℃时,人体的神经系统和内分泌系统的调节功能就会出现异常,为了适应炎热的环境,人体皮肤毛孔就会张开,通过排汗来降低体温,容易导致身体电解质失衡,发生中暑的现象。出汗易让身体呈现脱水状态,血液的黏稠度升高,也会诱发心脑血管疾病。中医认为,暑为夏季主气,为阳邪,易耗气伤津,如果超过了生理代偿的限度,必然损伤人体元气,因此,预防湿热与夏季养阳是应对暑热天气的第一要务。

小暑时节炎热而又多雨,由于暑热挟湿,常使脾胃受困,有食欲不振之感,加之大家此时多喜寒凉饮食消暑,更易伤脾胃。此时的饮食应以利湿清暑、清淡少油为佳。可以食用应季的冬瓜、绿豆、绿茶等清热利湿、利湿养阳之物,也可吃一些补而不腻的食物,如山药和大枣,可以煮粥以健脾益气,可以对抗夏季因酷暑而造成的免疫力低下。莲藕、银耳、百合、蜂蜜等也是非常不错的选择,可以养胃生津,在出汗较多、食欲不佳时食用有缓解之效。此时也应忌食过多的油腻、生冷或不洁食品,防止痢

疾、泄泻等胃肠道疾病的发生。

下面为大家介绍几款适宜小暑节气食用的粥和饮品,均有清暑利湿之效。

### 荷叶粥

材料:新鲜荷叶1片,粳米250克。

做法:荷叶洗净去除蒂部备用,粳米淘洗干净后放入锅中,加入足量的水,将荷叶盖在粳米上面,大火烧开后,改小火煎熬,等粳米熟后去掉荷叶即可。

功效:荷叶性平,味苦涩,入心、肝、脾经,有清暑利湿之效,荷叶粥可以作为夏季清凉解暑的饮料食用,对夏季因暑热导致的头昏脑涨、胸闷烦躁亦有缓解的作用。

### 砂仁粳米粥

材料:砂仁2克,粳米250克。

做法:将砂仁洗净后,碾碎成末状备用。粳米淘洗干净后放入锅内,加入适量水,大火烧开后,用小火慢煮,煮至软烂时加入砂仁末,再大火将粥煮开即可。

功效:砂仁性温味辛,有化湿行气,温中止泻的作用,煮粥食用,能够健脾开胃,助消化。适用于夏季消化不良、脘腹胀满、食欲不振等症。

### 绿豆酸梅茶

材料:绿豆100克,酸梅40克。

做法:将绿豆和酸梅清洗干净,一起放入锅中,加入适量清水,煮煮30分钟,可以根据个人口味放入适量冰糖调味,待凉后代茶饮。

功效:此款茶饮有清热解暑,生津止渴之效,适宜盛夏饮用,对暑热、燥热有缓解的作用。



新健康  
XIN JIAN KANG

## 原文作者

刘莉莉 天津雅安光电创业园园区科学技术协会秘书长,天津市现代健康技术研究所研究员。人社局、卫健委备案职业技能标准编审专家。

牛凯军 博士生导师,天津中医药大学公共卫生与健康科学学院副院长,天津医科大学教授;中国医学科学院放射医学研究所教授,中国营养学会营养流行病学分会副主任委员。

郑运良 新健康栏目特约顾问、中国保健协会心理保健分会会长、天津市睡眠研究会副会长、人社部心理咨询师、公共营养师高级考评员、人社局营养配餐裁判员、天津餐饮协会膳食营养专业委员会顾问。

综合整理/摄影  
新报记者 苗娜

## 健康小知识

### 鸡蛋: 减重期的 “好朋友”

很多爱美人士在减重期间因为害怕血脂过高,不敢吃鸡蛋,殊不知鸡蛋是我们在减重期间不可缺少的优质蛋白质,专业医生给出了如下解释,为鸡蛋“正名”:

1. 每50克鸡蛋(1个)约含有7克蛋白质,并且可以完全被人体所吸收,蛋黄中的卵磷脂能清除过氧化物,降低血黏度,运载血液中胆固醇,从而降低血脂。

2. 一个鸡蛋所含蛋白质等同于一两瘦肉、一两豆干或二两豆腐,但是它们在人体内吸收和利用都不如鸡蛋。

因此,建议减重期间每天食用1-2个鸡蛋,既能增加优质蛋白质、微量营养素和矿物质的吸收,同时降低血脂,保护肝脏,提高代谢率。

### 原文作者:

刘艳 天津医科大学朱宪彝纪念医院临床营养科主任、中国老年保健协会糖尿病专委会常委、中国糖尿病学会营养学组委员、天津市医疗健康学会代谢与营养专业委员会主任委员、天津营养质控中心委员、中国营养医师学会注册营养师、中国医师学会营养师专业委员会委员。

综合整理 新报记者 苗娜

