

今天我在职

宅家过年 精彩连连

咖啡师李曼禧：“越来越有干劲了”

□文/图 江门日报记者 张奕维

今年春节，台山市水步镇长塘村草坪里这个“网红村”的魅力得到充分展现：大红灯笼高高挂，喜迎八方来客。在古祠堂边，美籍华人李曼禧的店——祠堂糖水铺格外醒目，顾客排起长队，生意红火。

春节期间，李曼禧坚守糖水铺，用心做好每一杯咖啡。“回家的游子或游客在这里喝一杯咖啡，让他们感受到我们家乡的人情味和变化。工作令我快乐。”李曼禧笑着说。

称豆、磨豆、蒸糖……在李曼禧熟练的手法下，一杯冒着热气的咖啡就送到了顾客手上。

“2003年，我22岁。为了找到更好的发展机会，我选择前往纽约投奔姑姑。”李曼禧说。“我在美国从事咖啡行业，很多不喝咖啡的人来到我这里，慢慢试过不同风味的咖啡，就开始接受了。”李曼禧表示。

从事咖啡行业，虽然辛苦，但李曼禧掌握了咖啡、甜品的制作技能。“开一间自己的咖啡店”的梦想开始在她心里萌芽。“那时候我就想，如果有一天能开一家自己的咖啡店，亲手给顾客制作咖啡，是多么幸福的一件事。”李曼禧说。

2015年，李曼禧随老公回到广东创业，开办了自己的糖水铺。走进糖水铺，后店是一间咖啡屋，装修古朴；前店摆满了琳琅满目的土特产，三五成群的游客时不时前来光顾。

春节期间，她特意在店里摆放了春节装饰，并在大门上贴了对联。虽然春节的忙碌让李曼禧与家人相聚的时间变少，但她仍热情高涨：“看到越来越多的游客来到草坪里，认可草坪里并主动了解草坪里，由衷地感到高兴。”她开心地告诉记者，“春节到目前，我们已经接待了数千名游客，营业额也比去年同期有增长，越来越有干劲了。”

江门咖啡产业起步早，产业链基础扎实。目前，已有咖啡烘焙工厂13家，咖啡设备生产企业40多家，咖啡店1000多家，培育了诚品、香记、华盛、柏顿等知名品牌，年产值超10亿元，是大湾区重要的咖啡加工生产基地和贸易中心。

“当初回江门开店，非常看好这里的发展前景”，李曼禧说，“江门有着非常完善的烘焙工厂以及设备生产企业，年轻一代对咖啡的接受程度很高。”

“在草坪里工作，我感到很光荣，不仅实现了自己的创业梦，做了自己喜欢做的事，还能为家乡的旅游发展出力。”李曼禧说，“不少游客慕名而来，加了我的微信，让我寄土特产给他们。”

李曼禧表示，这些天，她用微信、抖音等平台宣传推介广东、江门、台山的特产，用镜头记录草坪里的美丽景色以及浓浓年味，向海外朋友讲好侨乡春节故事，进一步提升草坪里的名气。

“平时，我将乡村工作与生活通过视频记录下来，分享给海外的朋友，他们都很向往，想来草坪里看看。”李曼禧自豪地说。



李曼禧用心做好每一杯咖啡。



□文/图 江门日报记者 李淑珩 实习生 关妙彬

今年春节，开平的大街小巷充满年味，赤坎华侨古镇、自力村等旅游景点热闹非凡，商场酒楼生意火爆，“烟火气”十足……人们沉浸在春节喜庆祥和的欢乐气氛中。然而，也有不少市民选择春节长假宅在家中与家人一起做美食、读好书、做手工等，享受温情时光，其乐融融过一个别样的春节。

宅在家里和家人一起看电视、“云”赏烟花汇演、一家大小化身“大厨”各展身手……这是市民关小姐的春节写照。“我在外地读书，平日和家人相聚的时间甚少，相较外出游玩，我更喜欢和家人宅在家里，陪他们好好地聊聊天，一起看场父母喜欢的老电影，做些好吃的，我觉得也很有意义。”关小姐坦言，能和家人在一起过春节就是最开心的时光。

“我最喜欢和女儿一起做烘焙，感觉很

温馨、很幸福。”放蛋白，加入面粉搅拌，装盘放入烤箱……在市民黄先生和女儿的分工合作下，一个香喷喷的戚风蛋糕便新鲜出炉，被端上了餐桌，一家人你一块我一块，品尝着这份甜蜜。黄先生坦言，平日工作忙碌，陪伴孩子的时间比较少，利用春节假期和孩子一起做蛋糕，不仅能够让孩子感受到爸爸的温暖，还能锻炼孩子的动手能力，让孩子感受到劳动的乐趣。

还有市民表示，希望能抓住假期的“尾巴”待在家中调整好自身状态。市民李小姐家中的阳台摆满了多肉、玫瑰等植物。“春节假期前几天和亲友相聚，外出游玩十分尽兴，转眼假期快结束了，我准备宅在家里打理一下我的‘小花园’，修身养性，调整状态，以便节后更好地投入工作。”李小姐表示，她是一个爱花之人，这个“小花园”是她日常生活中的休闲小天地，每次和这些植物“打交道”，都能让她从快节奏的生活状态中抽离出来，寻找内心的一片静谧。



①黄先生的女儿在家学做蛋糕。

②李小姐在家中精心打理她的“小花园”。

小贴士

节后如何快速进入工作学习状态？

春节长假接近尾声，人们将要离开悠闲舒适的氛围，回到高度紧张的工作状态。由于心理和生理上的“惯性”，会使大家产生对上班的不适感，甚至会出现抑郁、焦虑、情绪波动、食欲不振等问题。

那么，在假期的“尾巴”，应如何进行起居及精神调整，缓解节后综合征呢？

开平市中医院综合内科主治医师甄淑贤表示，想要缓解节后综合征，可以从收心、调整生物钟、适度运动和调整饮食四个方面做起。

“很多人节假日会熬夜，再加上路途奔

波，生物钟完全被打乱。在假期的‘尾巴’和节后要及时调整作息，晚上放松心情，提早上床睡觉。”甄淑贤建议，人们在睡前可以尝试用热水泡脚，听音乐来助眠，尽快将生物钟调到正常状态。

人们常说：“每逢佳节胖三斤”。春节期间，亲友团聚，美食相伴，更是不少人推杯换盏把酒言欢。殊不知，一时的暴饮暴食会给肠胃造成严重的负担。对此，甄淑贤建议，节后应以清淡饮食为主，多吃新鲜的蔬菜水果补充纤维，在帮助体内排毒的同时，也有助于通便及调节肠胃。

除了调整饮食，节后中后期适度运动对调整自身状态、缓解疲劳感和紧张情绪、恢复元气有一定作用。“人们可以抓住假期的‘尾巴’，和亲友、家人一起做些如跑步、打球等有氧运动，不仅可以体验到运动的乐趣，在运动过程中还能出汗，快速找回状态。”甄淑贤说。

此外，对于人们节后上班容易出现状态不佳、焦虑、效率慢等问题，甄淑贤建议，在

节后中后期可以提前收心，把注意力转移到工作学习上来。节后面对工作要积极应对，可以尝试遵循工作先急后缓、先易后难的顺序，循序渐进，慢慢调整过来，保持正常的生活和工作节奏。（李淑珩）

媒体人磊磊

江门，能待一辈子的地方



□江门日报记者 张奕维

磊磊出生在江西赣州市，2016年，刚刚大学毕业的他通过校招方式，来到江门从事媒体工作，从传统媒体到新媒体，他用文字和影像记录着江门这座城市的变化。

前不久，磊磊在蓬江区滨江新区购置了人生中的第一套房。春节，他回到老家过年，同时把这个好消息带回家。

磊磊参加工作后，就一直住在单位宿舍，这一住就是好几年。虽然是宿舍，但是磊磊用心布置，家具重新换了一遍，并将自

己心爱的玩具摆放在里面。

磊磊说，以前没有考虑买房。自己一个人生活，根本不需要买房，住宿舍也挺好。但后来，磊磊身边很多同事买了房，自己也和喜欢的女孩到了谈婚论嫁的年龄，也目睹了江门这座城市的发展，就决定买房。

当下的江门，青山为底，江河为脉，碧道为轴，一幅生态之美、人文之美、宜居之美的时代画卷尽收眼底：300米见绿、500米见园，让人们好似住在园林，四季皆景；西江碧道犹如一幅摩登插画，咖啡馆、彩绘、卡通动物雕塑等时尚元素跃然眼前，各类生活服务设施能在5—15分钟的步行时间内得到满足。此外，江门地理位置优越，距离广州、深

圳也不远，趁着周末就能来一场说走就走的粤港澳大湾区之旅。

磊磊开始觉得，宜居的江门是一个可以一辈子都能待的城市，自打那以后，磊磊就准备买房。

去年6月，楼市出现两则利好消息，让磊磊觉得可以出手了。一是两成首付在江门楼盘全面铺开，二是各大银行对房贷利率再次进行调整。此外，滨江新区两所优质公办学校完工，并于去年开学。滨江新区以高站位谋划、高起点规划、高标准建设，建设步伐进一步加快。从昔日的鱼塘荒郊，到如今遍布高楼大厦，滨江新区华丽蝶变，蓄势腾飞，成为市民安居乐业的幸福港湾。从一纸规

划绘蓝图，到多点开花抓实干，这座“未来之城”雏形初显，多想一步步步照进现实。

磊磊还记得第一次踏入滨江新区的感觉。从江门大道驾车驶入华盛路，这里高楼林立，多个房地产项目建设如火如荼，呈现一派现代繁华都市景象。

“滨江新区是江门楼市风向标，可以说引领江门楼市的发展。”于是磊磊便和女朋友选择在滨江新区置业。

今年春节，磊磊回乡过年，决定把买房的好消息带回家。“每一处，都是信心之所来；每一处，都是信心之所往。笃行不怠，我相信，步履所往，即是远方的无限风光。”磊磊对未来充满信心。

阖家团圆的日子，最能体现中国人对真情的坚守和“天下一家”的博大情怀。“协和万邦”“四海之内皆兄弟”……中国以实际行动，与世界风雨同舟，与各国真情相交。

“中国在维护世界和平上展现了大国担当。”“中国维和官兵的勤奋、敬业、专业给我留下深刻印象。”“特别感谢中国军医的敬业精神和服务态度。”……一句句来自联合国官员、外国维和友军的真诚称赞，折射出中国维和及援外医疗人员维护世界和平稳定、推动构建人类命运共同体的使命担当。

中国文化 润泽融通人心

大年初一，英国伦敦市中心特拉法加广场上人头攒动，第22届中国春节庆典在这里举行。上午，巡游花车陆续出发，道路两边挤满了各国游客，不少小朋友坐在家长的肩膀上“先睹为快”。中午，舞狮表演在广场上上演，一只色彩斑斓的“狮子”在铿锵的锣鼓声中翻腾跳跃，将现场气氛推向高潮。

前一天，在丹麦哥本哈根，龙珠引着彩龙穿梭在历史悠久的市政厅广场上，“中国龙”从童话大师安徒生的雕像前掠过，童话氛围与中国元素碰撞出新的火花。

中国年，世界同庆。今年节日期间，“欢乐春节”系列活动在多国举行。民俗庙会、艺术展览、新春音乐会、春节嘉年华……一场场充满年味的庆祝活动慰藉了游子心，也为当地民众送上新春祝福。

地标建筑披上“红装”、精彩晚会欢庆新春、游园赏花迎回家、中国美食一饱口福……从美国纽约到日本东京，从俄罗斯莫斯科到新西兰奥克兰，从西班牙马德里到塞尔维亚贝尔格莱德，各式各样的庆祝活动在世界各地举行，让各国人民“沉浸式”体验中国传统文化，感受中华文明的独特魅力。

中国年，让世界相知相连。随着中国在不断开放中走向世界，春节早已走出国门，融入世界。每逢节日，许多国家会发行中国生肖邮票，致敬中国文化；迎接农历新年，成为不少国家欢庆活动日历上的重要日程；各国政要和友

人齐拜年，一句句“新春快乐”“吉祥如意”，传递出真挚的情谊与祝福。

中国年，是世界感知中国的重要窗口。在春节日益受到欢迎的背后，是它所蕴含的团圆、和睦、和睦、和美等重要价值与人文精神，在海外民众中激发共鸣，搭建起不同文明交流互鉴的桥梁。

——“人们从城市回到农村，回到父母和祖父母身边。”“每个人都想与家人团聚，这顿饭因此被称为团圆饭。”“人们推着行李前往火车站，带着给家人的礼物。”……连日来，德新社、英国广播公司等外媒纷纷将镜头对准疫情防控进入新阶段后中国迎来的第一个春运，从一场场奔赴团圆的旅程中，感受中国人内心最朴素、最温暖的情感。

——在美国得克萨斯州休斯敦市中心，热闹的新年庆典吸引数千名观众，舞龙舞狮表演场地被围得水泄不通。当地媒体说，兔年春节的气息较往年更为浓郁。春节比以往更广泛地走出了华人社区，已成为当地居民多元文化生活中重要的组成部分。

——去年9月，巴西伯南布哥州首府累西腓市议会通过法案，将春节纳入该市官方日历。提出这项法案的市议员茜达·佩德罗萨说，当一种文化同另一种文化相遇，才会流动起来并展现出生命力，常有巴西人从中国的十二生肖中思考和展望未来一年的生活。

——“中国农历新年体现了中国的传统、文化和哲学。中国新年的方方面面都是重要的文化财富和独特的文化特征。了解这些，可以帮助我们更好地理解今天的中国。”波黑巴尼亚卢卡大学汉学系主任吉嘉娜·斯特维奇这样解读春节。

……在中华优秀传统文化中，兔代表着机智敏捷、纯洁善良、平静美好。在障碍面前总是一跃而过的兔子，体现着中国人不断克服困难、超越自我的正能量。当前，百年变局加速演进，全球挑战层出不穷。兔的形象与寓意，寄托了人们携手跨越障碍阻隔、跃向更美好未来的共同的美好期望。

紧接 A01 版

澳大利亚、土耳其等热门旅游目的地，当地旅游业者近期格外忙碌，准备以最好的服务迎接中国游客到来。

“经历疫情后，我们更加意识到中国游客的重要性。”泰中旅游总会副理事长姜那班说，中国游客为泰国经济、社会注入了活力，今年中国游客的回归是“大好事”。

文化和旅游部办公厅日前发出通知决定，2月6日起，试点恢复全国旅行社及在线旅游企业经营中国公民赴有关国家出境团队旅游和“机票+酒店”业务。拉美社、路透社、塔斯社等外媒评论说，中国重启团队出境旅游备受期待，有望成为全球旅游业加速回暖的“助推器”。多国业界人士热切盼望，有更多中国新老朋友前来做客。

在世界旅游及旅行理事会总裁兼首席执行官朱莉娅·辛普森看来，中国游客将为全球旅游业复苏注入动能，未来十年全球旅游业有望迎来高速增长。路透社报道认为，中国旅游业的复苏提升了对中国经济恢复的预期。

春节寄托对新年的美好期许，开启人们新的奋斗征程。在这个新春佳节，中国经济活力的脉动迅速向全球传递，为低迷的世界经济送来“春风”和“暖意”，给各国人民带来新的希望和信心。

近期，欧洲多国密集接待中国多个省市的商务代表团。双方企业面对面洽谈，签署多项合作备忘录和意向协议。春节后，更多中国代表团将奔赴海外，拓展合作机会。

“春节后我希望去中国看看，实地考察一下。”在与中方招商团会谈后，德国化工巨头巴斯夫集团全球采购部部长马蒂亚斯·多恩高度评价中国在提升外商投资便利化水平等方面努力，对双方加强合作寄予厚望。

中国国家统计局数据显示，初步核算，2022年中国国内生产总值突破120万亿元，同比增长3%。国际社会普遍认为，面对超预期因素冲击，中国经济顶住压力持续发展，

预计2023年中国经济增速将继续超过预期。

新开发银行副行长莱克利·马斯多普认为，中国优化疫情防控政策将推动中国经济增长并产生“滚雪球”效应，这将对中国经济产生非常积极的影响。石油输出国组织秘书长海赛姆·盖斯指出，中国优化疫情防控政策对全球经济意义重大。“随着中国旅游等经济活动稳步恢复，我们看到了全球经济增长的迹象。”

一年之计在于春。这个春节，中国的活力和传递的暖意让世界满怀期待。

中国精神 传递家国情怀

在中老铁路老挝段“澜沧号”的餐车里，小兔子装饰和“新年快乐”贴纸显得格外喜庆。列车奔驰，驶向远方。

今年春节，同在中国铁路昆明局集团有限公司工作的陈仕文与陈相甫父子在异国他乡迎来难得的团圆。被外派到老挝维护中老铁路前，父子二人在国内因为工作忙碌，一年见不上几面。

节日前夕工人们相互理发。“第一次给父亲理发，我动作很慢，很小心，希望时间慢一点，过程久一点。”拿着推剪站在父亲身后，看到父亲斑白的头发，陈相甫眼泪涌了出来。

正式通车运营一年多来，中老铁路交出了一份亮眼成绩单。截至1月5日，铁路客运累计发送旅客突破900万人次。正值春节，客流量出现井喷式增长，中国铁路人坚守岗位，全力保障列车安全平稳运行。

“过年回家”，是全体中国人心中最重要的春节“仪式”。但在海外，还有不少人像陈父子一样，选择继续留守、履行肩上的责任，深刻诠释了中国人的家国情怀。

“善做善成‘一带一路’风正好”“同心同德两个百年梦必圆”。除夕这天，克罗地亚塞尼风电项目员工热热闹闹地在驻地大门上贴上这副对联。

“风正好”，是塞尼风电项目全体员工的共同心愿。隆冬时节，风势正劲，是风电项目的绝佳发电时机。大多数员工选择春节不回家，

争取再创佳绩。

今年是共建“一带一路”倡议提出10周年。10年来，共建“一带一路”合作稳步推进、捷报频传，见证了沿线国家和地区的共同繁荣发展，也通过春节文化的传扬促进文明互鉴、民心相通。

从哈萨克斯坦卡麦公路项目到以色列特拉维夫轻轨红线工程，从巴基斯坦苏吉吉纳里水电站到哥伦比亚波哥大地铁项目，无数中国建设者埋头苦干、不辞辛劳，为推动共建“一带一路”添砖加瓦。春节期间，他们为保障项目正常运行和当地人的生活出行坚持工作，这份坚守和敬业，赢得各国人民广泛赞誉。

“中国同事的忘我工作精神让我敬佩。”塞尼风电项目员工瓦尼亚·武亚西诺维奇说，“春节是他们最重要的节日，祝他们春节快乐、兔年大吉！”

去年10月通车的金港高速公路是柬埔寨第一条高速公路。柬埔寨金港高速公路有限公司中方员工李一年用刚学会的中文送上祝福：“金港高速公路让柬埔寨人民更幸福，祝金港高速公路越来越红火！”

万家团圆时，将士未下鞍。在黎巴嫩、刚果（金）、马里，在坦桑尼亚、圭亚那、塞内加尔，同样坚守岗位的中国维和官兵和援外医疗人员，用真情和关爱守护着和平与希望。

“如果你在国外遇到危险，一定要给我发这个暗号。”维和女兵赵青青再次赴黎巴嫩执行维和任务前，不善言辞的爱人给她一个包裹，里面一张纸条上写着一串数字。这是他们的特别“暗号”。

除夕这天，位于黎巴嫩南部的中国营区灯笼高悬、彩旗迎风飘扬。虽说“每逢佳节倍思亲”，但赵青青知道，全力以赴把工作做到最佳、展示好中国军人的风采，是对家人全力支持的最好回馈。

“虽然不能与家人团聚，但在自己的岗位上履行中国军医救死扶伤的光荣使命，非常有意义。”中国第十批赴马里维和医疗分队内科组组长王鑫说。

中华民族历来重真情、尚大义。春节这个