

消费·关注

持续高温 市民消暑各有招

各出奇招 市民消暑方式多样

见习记者 伍于静婷 文/图

给人吃,不仅防暑,还有降温的作用。此外,夏季高温,很容易发生中暑现象,在家里自制解暑茶也是一个有效的避暑方法。记者从某超市了解到,最近一段时间,竹叶茶、荷叶茶、藜香茶、银菊茶等具有清热解暑的茶卖得非常好。一位正在挑选茶茶的婆婆说,她最常泡的是百花凉茶,取野菊花、荷花、茉莉花若干,洗净后用开水冲泡,加盖泡10分钟,凉后就可以饮用,这种茶能起到祛暑气、清凉解暑的作用。

空调屋内 书香里寻找快乐

高温闷热天气持续,书店、书吧就成了暑假里学生们的避暑天堂。近日,记者在眉山城区一书吧看到,偌大的书吧几乎座无虚席。一位带孩子来看书的家长告诉记者,孩子放假后带他来书吧看书,是因为读书需要相对清闲的时间和安静的空间,暑期时间较长,书吧的氛围很浓,来这里既可以让孩子的成长知识,又可以让他学会自己独处。高一学生徐科喜欢阅读,他告诉记者,他有一个读书计划,就是根据自己的假期时间确定要读几本书。“比如说,我计划这个假期我要读完5本书,一个星期一本,必须完成。读完之后,我会标上读完的时间,这样我会有一种成就感。”徐科说,暑假天气本来就热,哪里都不想去,还不如趁时间多读点书。书吧工作人员介绍说,夏季阅读,读

者可以看一些自己喜欢的篇幅短小又相对轻松的书,不建议读者在夏天看大部头的书,容易心烦躁,也看不下去。

游泳馆里 锻炼避暑两不误

天气进入烧烤模式,解暑气,周末或下班去游个泳是最好的方式。连日来,我市各游泳池都迎来了入夏以来的高峰期。日前,在眉山城区某游泳馆内,记者看到,许多市民前来游泳消暑。一池碧水里,既有身姿矫健、游刃有余的游泳高手,也有小心翼翼跟着教练学习游泳的初学者。泳池中欢声笑语不断,水花四溅。小市民冯志今年8岁,刚开始学游泳一个星期。冯志的教练告诉记者,刚开始的时候,冯志不敢下水,一直拉着他的手说水很深,很害怕。为了帮助冯志克服恐水的毛病,教练让冯志坐在泳池边,教他用双脚击打水。冯志觉得很有趣,逐渐克服了对下水的恐惧,勇敢地跃进了浅水区。冯志说,我以前不会游泳,通过学习我现在已经学会水中憋气和简单的漂浮动作了。”冯志自豪地说。随着人们健身和娱乐的需求,简单的游泳池已经不能满足夏季大家对水的要求。除了游泳,许多泳馆内不少娱乐设施和游戏项目与水结合在一起,还配有健身器材、桑拿房、餐厅等设施,为市民避暑和锻炼提供了丰富的选择。

消费·动态

抢占市场 中秋月饼悄然上市

本报讯(记者 黄海波 文/图)尽管离中秋还有1个多月,但细心的市民发现,今年的月饼已悄然上市。昨(3)日,记者在眉山城区走访发现,一些超市的食品区已经开辟了专门的月饼专柜,各式各样的月饼被摆放在了显眼的位置,来购买的市民不在少数。

在杭州路某超市食品区,几种口味的迷你月饼已摆在醒目位置。月饼柜台的促销员告诉记者,月饼已上市好几天,目前销售不错。记者走访多家超市发现,目前超市里卖的大都是散装月饼,称斤或论个出售,价格为每斤15元至30元不等。据介绍,盒装月饼要等到中秋节前半个月左右才会上市。散装月饼提前上市,主要是因为商家想提前抢滩市场,同时也是对市场的试水,通过散装月饼的购买力来预计后期月饼的销售情况。



一位市民正在挑选散装月饼。

好吃不贵 凉菜成夏日畅销品

本报讯(记者 黄海波 文/图)炎炎夏日,凉拌菜、卤菜成了很多市民餐桌上的常见菜。8月2日,记者在眉山城区走访发现,在市场、超市里甚至是在路边摊上,藕片、豆腐皮、海带、猪头肉、猪耳朵、甜皮鸭等凉菜、卤菜成了畅销品。医生提醒,为了健康着想,买凉菜卤菜最好还是要去卫生条件好的地方。8月2日下午,记者在杭州路某超市看到,冷柜里摆满了各种凉菜和卤菜,其中凉拌素菜每斤9.8元。市民张女士拿着一个夹子,自选了很多喜欢吃的凉拌素菜混在一起。“超市的凉拌菜种类多,而且价格不贵,味道也不错。夏天我比较喜欢吃凉拌的东西,有时间的话我自己也会在家里

做。”张女士说,每到夏季,凉拌菜都是她餐桌上的主角。随后,记者走访几个农贸市场也看到不少卖凉菜的摊贩,其中以卤菜、凉拌肉、甜皮鸭等为主,但市场上和路边售卖的凉菜没有保鲜措施。在通惠市场里,几家卖凉菜的小摊一个挨着一个,生意都还不错。“天一热我们生意就好,肉肉、凉拌猪耳朵、凉拌菜就更好卖了。”一凉菜摊贩表示,生意好时每天要卖出上百斤凉菜和卤菜。眉山市某医院消化科张医生提醒,凉拌菜虽然好吃,但是吃了不卫生的凉拌菜很容易引起急性肠胃炎,“市民买凉拌菜时尽量别去卫生条件不好的摊点,以防吃不到洁食物患上急性肠胃炎。”



某摊贩售卖的凉菜。

消费·提醒

炎炎夏季 当心“眼镜首饰病”

本报讯(记者 殷勇)前不久,市民小张精心为自己挑选了一副合金框架的墨镜,想以此抵御强烈阳光直射的同时,也能顺道“扮酷”。没料墨镜戴了没几天,小张却出现了耳根红肿、痒痒等不良症状。期间舒缓皮炎症状的药剂换了好几拨,却未见明显好转,小张只得前往医院治疗。经过检查,小张被医生告知患上了一种叫做“眼镜腿皮炎”的过敏性皮炎。 “顾名思义,眼镜腿皮炎即是由眼镜腿引起的接触性皮炎。”眉山市某皮肤科门诊主治大夫李医生解释说,“为了佩戴的舒适和美观,大家在选择太阳镜时普遍比较青睐轻便的合金。殊不知夏天眼镜接触汗水和雨水的机会增多,合金类金属极易被腐蚀氧化,成为致敏源。尤其是镍合金,是此类中最常见的致敏源。”

眼镜腿皮炎多表现为耳朵背部及面部皮肤呈局限性条带状红斑,严重时可能出现糜烂症状,甚至合并细菌感染,常伴有不同程度的瘙痒,甚至有灼痛感。针对这一病症,李医生提醒,有家族遗传过敏性和敏感体质的患者,可以选择胶木、树脂等材料,避免合金金属接触皮肤,造成皮肤过敏。夏季温度偏高,人体出汗较多,皮肤毛孔扩张,佩戴的手表、耳环、项链、手镯等金属饰品周围皮肤潮湿,致使细菌、霉菌大量生长繁殖,从而引起各种皮肤的不适反应。李医生建议,最好尽量保持定期对饰品进行清洗消毒,在做运动、洗澡、睡觉时,最好取下项链、耳环等。一旦发生首饰皮炎,应及时去掉引起过敏的首饰。可用炉甘石洗剂收敛止痒,忌抓挠和用肥皂水烫洗,以防引起细菌感染。

清凉入睡 冰丝凉席火热来袭

见习记者 梁昊 文/图

间长了,有点扎皮肤,听邻居说冰丝凉席睡起来凉而不冰,非常适合老年人,因此来实际感受下,如果适合就买一张回去。在另一家超市,前来选购凉席的范女士告诉记者,她是第二次来买冰丝凉席了,前几天自己刚买了一张,几天来的使用体验不错,所以这次专门再来为孩子选购。“宝宝的皮肤很嫩,睡太冰的凉席怕感冒,睡一般的凉席又怕透气性差长痱子。”范女士说。据了解,因为最近天气炎热,酷暑难当,许多市民选择到超市内购买冰丝凉席,就是看中了它睡起来凉而不冰的特点。

调查: 冰丝凉席真的是“冰丝”做的吗?

各大超市里的冰丝凉席种类繁多,这些凉席真的都是“冰丝”做的么?“冰丝”实质上又是什么成分呢?记者翻看各冰丝凉席的吊牌,发现冰丝凉席的成分虽各不相同,但总的说来,以聚酯纤维和粘纤为主要成分的居多。“冰丝”只是这种凉席的商品名,也就是说冰丝凉席多为化学纤维制品而非天然制品。某大型超市的售货员表示,挑选优质冰丝凉席,要购买有质检标志的产品,无质检标志的冰丝凉席往往是由劣质材料制成,甲醛含量较高。此外,优质的冰丝凉席摸起来柔软细腻,而且折叠后摊开可以迅速复原。另外还需要注意的是,冰丝凉席不能水洗,只能用湿毛巾擦拭干净,收藏时可任意折叠放置。

建议: 选凉席不能只看“长相”

市面上凉席种类繁多,如何挑选适合自己的凉席?对此,业内人士建议,市民选择凉席时应充分考虑自身需求,并综合考虑价格、清洁、收藏是否方便等因素来进行选购。例如:麻将席是睡起来最“凉快”的席子,但同时麻将席也是所有席子中材质最硬的,舒适感不强,常常一觉醒来还会留下“麻将印”,且收藏起来也不方便。竹席硬度适中,睡起来比较凉快,缺点是由于竹席是编织而成,常常不小心刮伤皮肤。冰丝凉席比较柔软,睡起来不会过于凉,收藏也很方便,缺点是在盛夏时凉爽效果不佳,容易起褶皱。

祛热解暑 冰粉好吃但勿多食

本报讯(见习记者 袁慧敏 文/图)进入三伏天后,“冰生意”渐渐火了起来,冰粉、凉糕、凉虾消暑食品,受到了市民的追捧。8月1日,记者在眉山城区看到,不少摊贩推着冰柜招揽生意。“这天气太闷热了,一碗冰粉下肚,感觉太爽了。”市民喻女士告诉记者,在她单位附近正好有一家卖冰粉的小摊贩,自从进入夏季后,每天下班时,她都爱买一碗冰粉来解暑。据一小摊贩介绍,傍晚7点左右,是他们销售的高峰期,每天仅冰粉就能卖出上百份。无独有偶,市民贾女士也偏爱冰粉。她告诉记者,冰粉不仅降暑,还因其热量低,能起到减肥功效。“我喜欢在

超市买冰粉粉来自己做,感觉干净卫生点。”贾女士说,冰粉粉有草莓、荔枝、荔枝等口味,她的家里,每天都有一大盆冰粉冻在冰柜里。随后,记者在某超市购买了一袋冰粉粉,查看配料,冰粉粉主要由葡萄糖、魔芋粉以及氯化钾等食品添加剂制成。相关人士提醒,街上叫卖的冰粉多由食用冰粉粉勾兑而成。由冰粉粉制成的冰粉,含添加剂、精制剂和可食用色素的成分较多,而人体能够摄取到的仅仅是少量的淀粉和大量的增稠剂,过多的摄入后,不仅不能起到减肥功效,还会对身体的代谢功能造成一定的影响,最终增加肾脏的负担,因此夏季不宜多吃。



市民在游泳池内游泳消暑。

连日来,我市多次发布高温橙色预警,持续的高温天气让人酷热难耐,防暑降温一时成为市民关注的焦点。近日,记者走访眉山城区发现,市民消暑的方式多种多样,消暑的活动也丰富多彩。

祛热解暑 自制消暑饮品

烈日炎炎,让人身心烦躁,许多市民放弃了窝在家里看电视,而是选择在家自己动手做可口的甜品。他们表示,自制夏日甜品既美味又健康,在家就能享受清凉。今年刚参加完高考的吴晨平常喜

欢自己动手做甜点饮品。夏天到来,吴晨对消暑食品也颇有研究。“这个暑假我经常在家做西瓜奶昔,既可以消磨时间,又能让父母吃到美味的食品。”吴晨说,一碗西瓜,一包牛奶,加上糖或者蜂蜜,用榨汁机打碎,就可以做出一杯美味的奶昔,“看到家人吃着自己亲手做的冰奶昔,心里特别高兴。”家住眉山城区通惠街的戴女士特别喜欢在夏季做“绿豆”类饮品。她告诉记者,绿豆是夏天最佳消暑食品。“绿豆有清心利尿、消暑止渴、清热解暑的功效,一到夏天我就喜欢做绿豆汤,简单又方便。”戴女士说,她每次都会做一大锅



销售人员展示冰丝凉席。

近日,记者走访眉山城区各大超市发现,连日来的持续高温,让超市内的冰丝凉席等凉爽用品销售火爆。记者在超市内看到,冰丝凉席被摆放在家用用品的显眼位置,售价从一百多元到四百多元不等。不少市民正在柜台前挑选冰丝凉席。超市销售人员介绍,今年天气炎热,冰丝凉席销量比去年增加

了不少。**现场:** 购买人群不少 冰丝凉席热销 在某超市里,市民李大爷正在购冰丝凉席。李大爷表示,家里用的竹席时



超市里各种口味的冰粉粉。