



骏程陶瓷

JUNCHENG CERAMICS

成就品质生活

好瓷砖 骏程造

抗菌防污专利产品 全国用户满意产品 广东省著名商标

地址: 柳江路贸易区建材市场名优2区A-28号 电话: 0395-2350888



形象代言人 陈娟

漯河日报社“3·15”系列活动——

邀你来参与

时尚达人

□本报记者 王 培

近年来，漯河日报社连续举行“3·15”系列宣传活动，通过征集市民投诉、揭露典型案例等方式，弘扬消费维权，倡导诚信经营，引起社会上热烈的反响。如今，一年一度的“3·15”又将来临，为了更好地维护广大消费者的权益，漯河日报社再次携手市工商局、市消费者协会、市12315投诉中心，共同开启2018“3·15”系列宣传活动。

届时漯河日报、漯河晚报、漯河名城网、漯河手机报、漯河小城生活等漯河日报社全媒体阵容将根据12315投诉中心和消费者协会掌握的2017年的相关线索，锁定事关民生热点的相应行业、单位和品牌，为广大消费者维权。同时，本报也将开展由读者直接参与互动的专题调查活动和全民消费体验活动，以凸显今年“品质消费 美好生活”的主题。

消费者可进行投诉维权和鼓励点评

漯河晚报、漯河手机报、漯河名城网及小城生活微信公共平台将协同漯河市消费者协会、

12315投诉中心开设“今年3·15 全民微维权”专题，公开征集维权投诉线索。市民在消费过程遇到了麻烦事或者不公平待遇，或者在消费中遇到什么难题、纠纷，都可以登录“3·15全民微维权”专题，消费者也可以通过热线和微信后台留言，对企业和品牌进行投诉维权和鼓励点评，市消协和漯河日报社全媒体记者将对这些问题进行调查、追踪。

本报将在民生版及相关的行业版面设置栏目，配合市消协分行业对征集到的案例和投诉热点，派出记者进行追踪报道。另外，本报还将开设全年专题栏目，进行“传播品牌力量 讲好沙澧故事”系列报道。

开展全民消费体验活动

组织开展全民消费体验活动是今年“3·15”的一大亮点。此项活动将在漯河晚报、漯河手机报、漯河名城网及小城生活微信公共平台，面向全市市民征集餐饮、住宿、旅游、金融、教育、家装、商超等日常消费中的体验，可以是美好的体验，也可是投诉和质疑。市民可以上传图文，参与互动。组委会将从中选出最真实的消费体验案例，对参

与消费的市民进行采访，刊发在漯河晚报、漯河手机报、漯河名城网及小城生活微信公共平台，并对参与市民进行奖励。

除此之外，每周还将会抽取一些幸运消费体验者，为其发放小礼品。在消费体验征集活动中，将选出十名2018“全民消费体验师”参加“3·15”的现场活动，并发放奖品。

“3·15”活动丰富多样

本次活动还将对汽车、餐饮、家装、珠宝、教育、金融、旅游等行业开展诚信满意度调查活动，并组织相关行业召开座谈会，通报和点评该行业2017年投诉调解情况及典型案例，在漯河日报、漯河晚报等媒体上刊发座谈会相关报道。

在3月15日当天，本报将推出《品质消费 美好生活——3·15特刊》，活动现场，除了进行“我为品牌公开承诺”、颁发2017年度诚信经营商家（企业）荣誉牌匾、全媒体记者现场维权等活动，还有消费维权知识有奖竞答，加深群众对《消费者权益保护法》及其配套规章的认知度，提高消费者的维权理念，更新维权知识。

5个方法助你节后健康减肥



1.三餐调时间

节日里，不仅暴饮暴食是常事，吃饭还很难按时按点，饮食习惯完全被打乱了。节后需要调整三餐时间，每顿饭都定时吃，三餐吃的量为3:4:3。如果中间饿了，可以在上午10点半、下午3点半左右灵活加餐，这样既能缓解饥饿感，又避免进食过量。同时戒掉过节积累的薯片、爆米花、各色糖果等年货，用新鲜水果取代它们；节后的主食换成玉米、燕麦等粗粮和山药、地瓜等，它们富含膳食纤维，可促进肠胃蠕动。另外，甜饮料喝多了会让人发胖，选择白开水或清淡的茶，而且，冬末春初正适宜喝红茶和普洱。

2.多吃绿色食物助排便

深绿色蔬菜富含抗氧化剂、多种维生素、矿物质以及其他植物营养素，其抗炎作用可以令免疫系统保持活力。绿色蔬菜还富含膳食纤维，有助于促进排便，保证毒素的排出。所以，可以将菠菜、羽衣甘蓝、茼蒿、甜菜等蔬菜，加少量酱汁拌成沙拉食用，也可将这些蔬菜加水榨成汁喝。

3.少吃高能食物促代谢

少吃糖、少吃加工食物，比如高糖的饼干、面包，或奶酪等，因为这些食物会阻碍身体各系统的工作速度，影响代谢。

4.油腻食物吃多了，来碗杂粮粥

对于多数人来说，假日里美食不断，自己很难

控制食物的品种和数量，吃进去大量高蛋白高脂肪高盐的食物，休闲娱乐后吃个夜宵，本来就疲惫不堪的消化系统要继续工作到凌晨以后，实在是不堪重负。连续吃上一周，胃口再好的人，也会食欲不振，肠胃不舒服。对于这个问题，饮食上及时恢复清淡。主食改成燕麦片小米粥、燕麦片南瓜大米粥或八宝粥，配合蒸玉米和蒸红薯，也有芝麻烧饼或发面饼。

5.这些食物可“刮油”

洋葱：洋葱含有环蒜氨酸和硫氨酸等化合物，有助于血栓的溶解。外国人特别爱吃洋葱，他们经常用洋葱搭配高脂肪、高热量的食物，以解油腻。

玉米：含丰富的钙、磷、镁、铁、硒以及维生素A、B、E和胡萝卜素等，还富含膳食纤维。常食玉米油，可降低胆固醇并软化血管。煮玉米，是最简单的做法。

山药：山药有“神仙之食”的美誉，其黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉硬化；减少皮下脂肪沉积，避免肥胖。

银耳：银耳滋而不腻，为滋补良药，其富含膳食纤维，可加强胃肠蠕动，减少脂肪吸收。

芹菜：含有较多膳食纤维，特别含有降血压成分，也有降血脂、降血糖作用。

山楂：山楂中所含的果胶是可溶性膳食纤维，有降低胆固醇，预防动脉硬化作用。

凤凰时尚



图片新闻

春节期间，我市众多商家推出了新年优惠酬宾活动，生意普遍红火。图为2月22日，记者在老庙银楼拍摄到的情景。

本报记者 胡鸿丽 摄



这样戴手表胜过穿金戴银

买一块好手表真的有必要么？答案是肯定的。因为手表能彰显个人品位，一款高颜值的手表胜过穿金戴银。

世界顶级的腕表品牌有很多，但昂贵的价格令人望而止步。而时装表却能满足我们的需求，拥有独特的设计品位，也不失上等的质感，对于很多年轻人来说足够用来装点自己了。光有手表还不够，还得学会与其他配

饰搭配，有时会让手腕更出彩。

比如一款黑金配色皮链手表，还可以用手表颜色相近的手环来做搭配，除了手表，再配上一两个细手环，更加时髦。

走极简风的手表很适合用其他小配饰来做点缀，戒指、手环等都可以叠加来戴，与简洁的手表配在一起，很有范儿，也给整体增光添彩。当然，如果你有很多款手表的话，那就不用考虑穿

什么百搭的衣服了，白色毛衣搭配这种粉色系、金色系的手表非常干净清新、透出女生的柔美感。

还有设计元素比较多的手表，搭配夸张到极致的配饰，看起来非常耀眼，不过不太适合日常生活，参加派对或者时尚活动可以很拉风。一块高颜值的手表才是彰显品位的关键，与价格无关。

凤凰时尚