

# 盲目消费 众多小家电成摆设

□文图 本报记者 潘丽亚

刚过完年,看着家里翻腾出来的不少“存货”,家住市区辽河路与舟山路交叉口的孟女士直发愁。“以前觉得这些小家电新鲜又时尚,用着也不错,可买回来用几回就扔一边了。”3月2日,孟女士无奈地说。

记者了解到,不少消费者因一时好奇和冲动,跟风购买了不少小家电,但多数都是只维持三分钟的热度,这些小家电便被束之高阁了。

在孟女士家里,记者看到,厨房的厨柜上放着酸奶机、榨汁机、料理机、蒸电器、豆浆机和电烤箱等小家电。装酸奶机的塑料袋子上面布满了灰尘。“酸奶机已经两年没有用过了,刚买回来时还满怀激情地做了几次酸奶,后来嫌麻烦,就直接从超市买了。”孟女士说,光是各种各样的榨汁机,家里就有三个,都是当时觉得新奇,价格



孟女士家里闲置的小家电。

又不高,一冲动就买回来了,用不了几次,就弃之一边了。

“电烤箱一个月也不用一次,开始想着做点儿蛋糕、烤点饼干什么的,可是每做一次都得准备半天,做出来的蛋糕孩子还不喜欢吃,干脆就不做了。”家里同样有一堆小家电的

于女士说,她是个冲动型的网购者,每天晚上逛淘宝时看到小家电,就想买回来试试,可是买回来用的机会却很少。

“养生壶买回来了一年了,用了两三次,后来我才发现根本没有机会用,平时都是用水壶烧水,泡茶也有专门的茶具。”于女士说,家里的榨汁机、酸奶机、打蛋机、蒸脸器、按摩仪和洗碗机基本是闲置。

采访中,记者发现不少市民看到家里“冬眠”的小家电,都挺堵心的。“这些都是冲动惹的祸。”于女士无奈地说。而市民刘女士则更直接,春节前大扫除时,她把家里闲置的洁面仪、脸部导入器、电动牙刷之类的小家电统统当垃圾扔掉了。

3月3日,记者走访家电市场了解到,目前小家电大致分为三种:健康类小家电,主要以榨汁机、豆浆机等为主,可以满足消费者对健康饮食的需求;懒人型小家电,像洗碗机、扫地

机器人等;美容健身类小家电,洁面仪、面部按摩器之类的。

“在市场发展中,这些小家电其实也在不断更新,但有的小家电还是家庭必备的,像豆浆机、智能电饭煲等,平时用的机会也比较多。”3月3日,市区人民路一家家电卖场的销售人员说,小家电行业产品种类繁多、更新快,尤其是现在网络销售平台上,不少新奇的产品,但把这些小家电买回家后,很快就成了“鸡肋”,而且一旦出现故障,维修也比较困难。

有资料表明,中国城市职业女性家庭煮食小家电调查结果显示,小家电的闲置率在70%左右,其中,酸奶机和面包机闲置率最高。“是否实用应该是消费者购买小家电时首先考虑的问题。”市区交通路一商场的家电部经理李先生建议,消费者对于一些新奇的产品,不妨再三考虑,看其实用价值后再购买。

## 关爱女性健康从细节做起

□本报记者 王艳彬

年纪大了,身体发福;吃降压药也降不下血压?更年期存在哪些误区?……3月2日,市妇联举办了全市庆“三八”女性健康知识讲座,市中心医院副院长、心内科主任医师、硕士生导师杨秀慧围绕女性常见病健康保健等方面,从专业的角度,教女性朋友如何在日常生活中从小细节入手预防常见病、科学保健。

### 其他疾病导致高血压难控

53岁的市民吕阿姨平时血压就比较高,高压达到180毫米汞柱。吕阿姨一直按时吃降压药还坚持运动,但是血压还是降不下来,直到她头痛、头晕还伴随恶心、呕吐,家人拨打“120”,吕阿姨被带到医院。医院了解了吕阿姨的情况后,为她做了CT,原来吕阿姨

的高血压是由于右肾上腺区长了一个长宽各4厘米的肿块引起的。手术将肿块切除后,吕阿姨的血压正常了。

“以前我也没有重视。早知道就早做个CT了,白白吃了这么多年的降压药。”吕阿姨后悔地说。

杨秀慧提醒:高血压患者一定要关注继发性高血压。继发性高血压是指继发于其他疾病或原因的高血压。血压升高仅是这些疾病的一个临床表现。继发性高血压约占所有高血压的5%。

### 绝经女性易患高血压

今年58岁的张阿姨,体型偏胖,还有高血压。她发现身边有许多姐妹与她一样得了高血压。

杨秀慧分析,我国小于55岁的高血压患者女性少于男性,但是大于55岁的高血压患

者,女性多于男性,特别是理想血压及高血压3级的比例较高。这与女性绝经前后体内雌激素变化和绝经前后女性盐敏感性变化有关。雌激素对血管有保护作用,能抑制血管紧张素转化酶和血管紧张素受体的表达,降低血压。雌激素还可以抑制肥胖,特别是内脏脂肪堆积,降低机体食盐敏感性,调节自主神经活动。

杨秀慧建议女性高血压患者要调整生活方式,每天吃盐不多于3克;一天饮酒量不超过20克;要增加蔬菜和水果的摄取,一天大约300~400克;要减轻体重,腰围小于80厘米;要有规律的运动,做中等强度的有氧训练;处于更年期的患者可以在医生的指导下,补充天然激素。

### 女性更年期避开三大误区

杨秀慧分析,女性更年期

存在三大误区。第一大误区,不知道自己已经进入更年期。其实有一个简易的判断标准:年龄大于45岁,月经紊乱多于2次。第二大误区,知道已经进入更年期,但并不重视。在我国求医生治疗的仅占14%,忽略治疗或消极对待的达61%。第三大误区,重视更年期,但未采取科学的应对措施。在我国自我服用营养品、保健品治疗的占25%,寻求医生专业治疗的仅占14%。

更年期是妇女的自然生理过程,不同妇女更年期症状存在着个体差异,但多数妇女可能未经治疗能够平稳渡过。更年期除了潮热、出汗、月经紊乱等常见的一些症状外,还是某些老年女性慢性疾病如骨质疏松、心血管疾病的起始阶段。

杨秀慧说:“生活方式决定健康。”只要按照科学规律生活,就能健康享受每一天。”

**出门看天**

今天二十四节气的惊蛰,万物复苏,意味着冬天结束。但受冷空气影响,本周我市降水偏多,气温正常略偏低,最高气温在18℃左右,最低气温-1℃。8日~9日凌晨我市将会出现晚霜冻,请大家做好防范工作。

惊蛰天气明显变暖,饮食应清温平淡,并应顺肝之性,助益脾气,令五脏和平。宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物、新鲜蔬菜,如菠菜、芹菜、鸡、蛋、牛奶、鸭血、芦荟、水萝卜、苦瓜、木耳菜、油菜、山药、莲子、银耳等食物。

**今明后三天天气**

3月5日 多云间晴 2℃~11℃

3月6日 晴转多云,傍晚到夜里有小到中雨 3℃~10℃

3月7日 阴有小雨 3℃~6℃

感谢王颖提供信息

### 生活小常识

### 5招预防打呼噜

- 1.选枕头:软点、有弹性、高低合适的枕头,利于呼吸通畅。
- 2.睡前别饮酒:饮酒会导致血糖、血压升高,导致呼吸道变窄,呼吸不畅。
- 3.使用加湿器:保持卧室湿润,能避免喉部口腔干燥。
- 4.睡前吃蜂蜜:蜂蜜有助润喉,通畅呼吸道。
- 5.适当锻炼:加强锻炼,适当减肥。

# 分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话:0395-3132295 3117189 13781707655

### 家政服务

**洁爽保洁公司**  
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材地毯专业外墙漆  
6188458 13653950591

**家天下家政公司** 工商注册  
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训  
6666991 15139506611

**信德保洁 信汇装饰公司**  
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光打蜡 外墙清洗  
www.lhxdj.com 电话:15039500115

### 创世纪情缘婚介

(漯河店) CCTV-15套 11:56 CCTV-7套 22:35  
全国连锁 品牌婚介 中国婚介行业知名品牌

男,33岁,未婚,本科学历,1.71米,企业高管,市区有住房,稳重踏实,上进心强。觅30岁以下,形象气质佳、有修养、活泼漂亮的女孩为伴。电话:3380177 微信:1426269009

男,50岁,离异,1.80米,私企高管,有一女儿国外留学,沉稳睿智,气质轩昂。觅善良体贴、温柔贤惠、有稳定收入的女士。电话:5761314 微信:csjqy5761314

女,27岁,未婚,1.60米,本科学历,国企主管,活泼可爱。觅年龄相当、阳光帅气、有上进心的男孩为伴。电话:18939531265 微信:1426269009

女,47岁,离异,1.60米,国企,有一女儿,市区有住房,善良温柔,实在能干。觅温柔贤惠、有稳定收入的女士。电话:5761314 微信:csjqy5761314

地址:人民路昌建广场写字楼1701室  
电话:18939531265 3380177 5761314  
微信号:csjqy5761314  
qq:642739137  
WWW.YHC.UTT.CC

### 创世纪缘

白领相亲会所 2003年~2018年 创世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址:市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线:3398505 2121213

●征婚:(31897)男,30岁,1.78米,未婚,企业单位,踏实可靠,觅性格开朗的女孩。电话:2121213 微信:13523953597

●征婚:(91709)男,53岁,1.73米,离异,热爱生活,责任感强,觅顾家宽容的女士。电话:13193907179 微信:13193907179

●征婚:(91810)女,45岁,1.67米,离异,教育系统,有内涵,懂生活,觅会照顾人的男士。电话:18839527539 微信:luohe6179

●征婚:(62468)女,39岁,1.60米,离异,经商,性格开朗,珍惜感情,觅成熟稳重的男士。电话:2193193 微信:18339565005

### 易经研究

生意 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察

电话:15803958920 赵老师 15603958221  
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农商行家属院

### 雪绒花母婴关爱中心

服务内容:月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业  
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

**乐帮家政公司** 工商注册  
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训  
5571157 18639995528

### 出租出售

出租 西邻京港澳南高速口,厂房仓库有出租(含办公室),面积2000平方米,13939509785。

## 欢迎刊登 分类信息