

国庆假期过后

旅游市场价格回落 赏秋正当时

□本报记者 潘丽亚

10月13日,记者从我市多家旅行社了解到,随着国庆假期结束,目前我市旅游市场价格大幅回落,节后旅游的人数较往年明显增多。据业内人士分析,由于机票、住宿的价格均有回落,节后出游可省20%的费用。同时,秋季旅游因美景多、气温适宜,越来越受到市民喜欢,这使得节后出现了出游小高峰。

“15日去云南大理才2780元,价格比国庆假期便宜了好多,而且人也少。”正在泰山路某旅行社咨询旅游线路的张女士对记者说。记者了解到,10月5日之后出发的旅游线路价格已经开始大幅

回落,尤其是国内长线游、出境游线路,普遍下降三成左右。

市区某旅行社的一名工作人员告诉记者:“目前,像北京这样的经典线路也回落至1580元。随着价格的大幅度回落,近段时间前来咨询长线游和出境游的市民也多了起来,主要是中老年人群和利用公休假出游的上班族。”

“秋季本来就是赏景的好时节,气温又适宜,趁着这个时候出去玩几天再好不过。”正在市区一家旅行社咨询北京游的孟先生说,他和妻子刚结婚一年,两人还没有孩子,两人都选择在国庆节后休年假,父母又退休时间充裕,可以一家人一起去

北京玩一周。

市区人民路一家旅行社的工作人员告诉记者,国庆节后,部分旅游线路开始降价,一些宾馆酒店都会有相应的折扣优惠,相比国庆节期间外出旅游,费用会下降20%以上,使得不少游客在享受同等服务的前提下,在价格上能享受到最大的优惠。

“国庆节后,火车票也不那么紧张,景点的游客也少,我们这些上年纪的人最怕人挤人。”家住泰山路南段的邓先生今年70岁说,阴历九月中旬是他70岁大寿,原本儿女要为他好好庆祝一番,他说服儿女,准备和老伴一起到苏杭一带游玩十天半月的,既庆祝了生日,又和老伴一起享受慢节奏的

旅行,也更有意义。

市区泰山路一家旅行社的负责人告诉记者:“即便是错峰出游,大家也不一定要扎堆热门景点,乡村游、登山游、采摘游都是秋季很不错的旅游选择。”



扫描二维码 下载沙河APP



据市气象台预报,新的一周我市降水正常,气温正常略偏低,最高气温23℃,最低气温11℃。未来天气变化总体不大,气温总体比较舒适,但昼夜温差大,早晚凉,外出时大家最好还是带上薄外套,可防风保暖。

在这少雨的季节,大家要防秋燥,像梨、芝麻、蜂蜜、萝卜等有滋阴、润肺功效的食物,可以多吃些;多用一些滋润化妆品,洗澡也不要太勤,否则容易把角质层和汗液混合的皮垢洗掉,细胞里的水分更容易蒸发,大家可要多注意。

今后三天天气

10月15日	多云间阴,局部有零星小雨 13℃~18℃
10月16日	多云到晴 11℃~22℃
10月17日	多云 11℃~23℃

(感谢周兆基提供信息)

特别提醒

三种木耳功效都不错

黑木耳滋润滑燥、养血益胃;地耳富含多种维生素和锌、铁、钙等矿物质,是缺钙症和缺铁症的补充食物;毛木耳背部绒毛富含较强抗凝血和降血脂作用的多糖,是抗肿瘤活性最强的六种药用菌之一。

黑木耳有益心脑血管

黑木耳因蛋白质含量丰富,被誉为“素中之荤”。它滋润滑燥、养血益胃,所含



黑木耳

的多糖体、腺苷可降血糖、降血脂;所含的磷脂质能补脑;其中的纤维素和胶质有助于清理消化系统,素有“肠道清道夫”的美称。新鲜的黑木耳呈半透明胶质片状,耳形不规则,薄而有弹性,背部有极细绒毛,呈黑褐色或茶褐色。平常买回家的黑木耳一般都是干的,泡发、开水焯烫后食用更安全,夏季食用与蒜泥、辣椒凉拌即可。

地耳补铁钙

地耳的耳片卷曲、厚而有层次,呈黑褐色或黑色,因常与发菜结伴生长,并称为“姊妹菜”。虽然地耳总体营养价值比黑木耳差些,但它的氨基酸含量高于黑木耳,且富含多



地耳

种维生素和锌、铁、钙等矿物质,是缺钙症和缺铁症的补充食物。平日吃地耳时可与猪骨搭配煮老火汤,适宜有头晕、疲倦乏力、眼花耳鸣、心悸症状的人群,中风、冠心病和糖尿病患者也可食用。但脾胃虚寒、腹泻者、寒性痛经以及月经期间不宜多食。

毛木耳降血脂

毛木耳外形与黑木耳相

似,叶片比黑木耳大且厚,背后长满绒毛。据日本研究报告,毛木耳背部绒毛富含较强抗凝血和降血脂作用的多糖,是抗肿瘤活性最强的六种药用菌之一。与黑木耳不同的是,毛木耳泡发后质地硬而脆、耐嚼,适合切丝食用,凉拌时有“树上海蜃皮”之称,适合心脑血管疾病、结石症患者及缺铁的人。

晚综



毛木耳

实用宝典

婚介信息

世纪缘 2003年创办 白领相亲会所 2003年-2018年 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:女(33080)26岁,无婚史,1.68米,本科,护士,文静大方,身材苗条,独生女。觅30岁以下,1.72米以上,人品好的男孩。电话:2121213 微信:13523953597

●征婚:男(32043)31岁,无婚史,1.76米,本科,国企财务,阳光帅气,性格温和,市区有房车。觅懂事善良的女孩。电话:18839527539 微信:luohe6179

●征婚:女(61769)31岁,短婚未育,1.65米,企业文员,身材苗条,气质好。觅35岁左右、人品好、正派的男士。电话:18839527539 微信:luohe6179

●征婚:女(91894)40岁,离异,1.63米,私企上班,温柔大方,身材苗条。觅45岁左右、人品好、作风正派的男士。电话:2121213 微信:13523953597

何为清淡饮食

不管是术后、大病初愈、胃肠不好,还是高血压、高血脂等慢性病,医生都会告诉患者要清淡饮食。大家都知道吃清淡点比较健康,但是每个人的理解并不一样。有人理解为全面吃素,有些人理解为不吃辛辣食物。其实,清淡饮食可以归纳为两个关键词:四少、一多。

四少,即少油、少盐、少糖、少辣;一多,即食物多样化。

少油 每天烹调油的摄入量要控制在25~30克,可以使用带有刻度的控油壶来控制。

少盐 成人每日盐摄入量不应超过6克,吃得太咸会加重肾脏的负担,影响身体正常排水功能,水分滞留在体内造成水肿肥胖。注意含隐形盐的食品,包括酱油、甜面酱、鸡精、番茄酱、沙拉等调味品。

少糖 《中国居民膳食指南2016》建议,尽量少喝含糖饮料,少吃甜味食品,因为很容易在不知不觉中超过每日糖摄入的限量(50克)。

少辣 过辣容易刺激消化系统,让人遭受上火、口腔溃疡、便秘等问题,影响身体的代谢。

多样化 清淡饮食应该做到食物多样化,其中包括食材的多样化,如杂粮、薯类、蔬菜、水果、豆制品等。另外,鱼类、瘦肉、鸡蛋、牛奶等都是富含优质蛋白质的食物,更应该适量摄入。主食应粗细搭配,副食应荤素搭配,这样才能保证身体的全面营养。《中国居民膳食指南2016》明确指出,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物,平均每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物,尽量全面些。

晚综

分类信息

2cmx4cm 单份50元 4cmx4cm 单份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以核实相关资料,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 13781070655

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

欢迎刊登 分类信息