

春节消费“高潮”到来 浴池开启“涨价模式”

□本报记者 潘丽亚

寒冷的冬天，洗个热水澡，整个人都会感觉浑身暖洋洋的。但冬天不少市民觉得在家里洗澡“洗不透”，浴池成了首选。1月26日，记者在走访中发现，春节临近，我市部分大众浴池的澡票价格上涨，搓澡工也开启了“春节模式”，每天忙得不亦乐乎。

1月26日上午，家住泰山路北段的刘先生带着两个儿子去辽河路一家大众浴池洗澡，进门的时候，就被工作人员告知，澡票和搓背都涨价了。

“以前单间的价格是每人

10元，现在涨到15元了，搓背价格以前是6元，现在也涨到10元了。”刘先生说，这样他和儿子三个人洗一次澡，就要多花近30元。

刘先生说，家里有暖气，在家洗澡也不算冷，可是，他喜欢泡澡，总感觉在家“洗不透”，来大众浴池泡个澡特别舒服，更重要的是害怕孩子在家洗澡感冒了。

该浴池工作人员表示，快到春节了，浴池基本都会涨价，他的浴池是从1月25日开始涨价，预计到正月初十以后恢复原价。

26日下午，家住柳江路

的王女士带女儿去一家大众浴池洗澡，被告知用会员卡消费时门票要加5元钱。“我办了一张会员卡，每次门票收10元。”王女士说，每到年底，各种服务都会涨价，门票涨价也没有啥意外的，涨价也得去洗。

大众浴池的澡票、搓背价格上涨到底是何原因？是不是和春节临近有关？当天，记者对此进行了走访调查。记者在调查了解到，澡票价格上涨和春节临近有一定的关系。“春节期间，因为各项开支都会上涨，尤其是工人工资，所以门票也就涨价了。”市区一

家大众浴池的老板说，除了澡票涨价，搓背涨价也是正常的，主要是受顾客多，搓澡工少的影响。

“现在大众浴池的搓澡工人员有限，年前洗澡想搓澡的顾客很多，搓澡工是‘一人难求’。”一家大众浴池的老板说，即便是搓澡的价格上涨，顾客还是愿意花钱买服务。

据了解，澡票的价格上涨，商家为留住顾客，频频推出充值办卡优惠、购买月票优惠等活动。在采访中记者了解到，多数市民对澡票、搓背的价格上涨表示可以理解，也能接受。

实用宝典

注意！这十个信号说明主食没吃够

碳水化合物是我们重要的能量来源，但近年来屡次遭到某些媒体的口诛笔伐，被认为是肥胖和糖尿病的罪魁祸首。

碳水化合物分“好”和“坏”。以精制面粉和糖为原料的饼干、面包、糖果等含的是简单碳水化合物，不利于控制血糖，多食有害健康。而来源于全谷物、蔬果和豆类的复合碳水化合物，富含膳食纤维，有助减重。每人每天可从碳水化合物中摄取约45%~65%的能量。而碳水化合物主要来自主食，当身体出现以下几个迹象，就提示需要多吃主食等富含碳水化合物的食物了。

1.口臭。碳水化合物摄入不足时，身体会燃烧脂肪和蛋白质，释放刺鼻气体，诱发口臭。一般来说，每天持续摄入少于50克的碳水化合物会造成口气不佳。多喝水、吃苹果可缓解。

2.心情喜怒无常。碳水化合物促进血清素分泌，它是一种令大脑愉悦的化学物质。另

外，如果没有摄入足够葡萄糖，大脑基本功能会受影响，导致烦躁沮丧。面对这种情况，专家建议多吃浆果，补充葡萄糖及水分。

3.经常头痛。血糖不足时，大脑会感觉疲劳和疼痛。专家建议每隔3~5个小时吃点小零食或一顿饭，防止血糖低。

4.腹胀。碳水化合物不足会减少纤维摄入，导致腹胀。专家建议可从水果（如香蕉、浆果和樱桃）、淀粉类蔬菜（如红薯）和全谷物（如糙米、藜麦和全麦面包）中摄取碳水化合物。

5.便秘。这是低纤维摄入导致的另一个问题。多摄入纤维可使大便变软，更易排出体外。但不要太快增加或减少纤维摄入量，以免带来不适。

6.经常有生病的感觉。碳水化合物摄入过低，会出现类似流感的症状，如恶心、头晕、疼痛、炎症、胃部不适、疲劳和呕吐。

7.体力不支。葡萄糖水平

低时，肌肉很难有力量做运动。运动前，要多吃一些富含复合碳水化合物和蛋白质的零食。

8.注意力不集中。大脑没有得到足够能量时，身体的感觉和行为就会异常，很难集中精力完成某项任务。此时补充一些复合碳水化合物，大脑会清醒很多。

9.经常饿。多数复合的碳水化合物都含有产生饱腹感的

纤维。女性每天的目标纤维摄入量是25克，男性38克。这种情况下，可将开心果作为零食，它们能提供健康的脂肪、植物蛋白和纤维。

10.经常发抖。碳水化合物摄入不足的节食者甲状腺功能会降低，扰乱体温调节功能，饮食中多加入一些碳水化合物，寒战就会消失。此外，专家建议多喝茶、咖啡或其他热饮。

晚综



资料图片

温馨提示

食物破壁吃≠营养、吸收更好

最近，市面上畅销一种叫破壁机的东西，跟榨汁机有点类似。

其实破壁机只不过相比一般的榨汁机功率更高、转速更快，能够将食物磨得更加细腻。但食物破壁并不等于营养和吸收更好，也不等于对人体就是有益的，比如吃经过破壁处理的谷物可能导致血糖迅速升高。

从营养学角度来说，提倡大家多吃粗粮，因为粗粮含有丰富的纤维素，有利于消化系统的正常运转。但如果用破壁机打成粉状或糊状，粗粮的细胞壁受损，就会导致食用粗粮

后，其含有的淀粉被快速消化，血糖迅速升高，可能会出现头晕的症状，这对人体是非常不利的，尤其是患有糖尿病的人群。

而对于水果、蔬菜来说，经过破壁机处理后本身的膳食纤维会被破坏，所含的维生素也很容易被氧化，营养成分大打折扣。因为破壁后各种成分混合在一起，维生素C及类黄酮、花青素等抗氧化成分与酶相遇，相互发生化学反应后会有不同程度的营养损失。

所以食物破壁，其实是给人体摄取营养帮倒忙。

晚综



1月27日进入“五九”。“五九六九，河边看柳”。“五九”以后，大地将渐渐回春，天气逐渐由冷变暖。

据市气象台预报，本周我市前期降水偏多，1月31日至2月3日，以晴到多云天气为主，周最高气温9℃，周最低气温-6℃。

冬季天气干燥，很容易火气旺盛，再加上补水不足，常吃辛辣食物，便会出现口舌生疮、上呼吸道感染、皮肤瘙痒等问题。大家平时注意多喝水，饮食上挑选滋阴润肺的食物。住房内保持一定的湿度，可摆放一些绿色的盆栽。

今明后三天天气

1月28日
多云到阴
-1℃~7℃

1月29日
阴有小雨
2℃~5℃

1月30日
中雨转中雪
1℃~3℃

(感谢胡燕平提供信息)

生活小常识

筷子最多用半年

平时洗筷子，一般将筷子擦成一把，用洗碗布蘸取洗洁精擦洗筷子顶部，再将筷子在手心里搓一搓，但这样的清洗远远不够，建议每周给筷子“洗个澡”。

浸泡一分钟

将筷子用洗洁精、清洁粉等浸泡一分钟，再用流动的水清洗干净。

煮半小时

将筷子放入沸水中煮半小时后，放置在空气中晾晒干燥再使用，这样可以达到消毒的作用，且能有效、便捷地清除筷子内的霉菌。

晾干后存放

清洗筷子筒，晾干后将筷子放入筷子筒中。

只要筷子与购买时相比发生变化，特别是颜色，就需要立即更换。因此，筷子最好每3个月到半年就更换一次。

晚综

分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审核，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

起名命名

科学起名找李治明
95年开办至今

起名、判名、改名，就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。
地址: 文化路老南段 微信: L18239561370

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: 市人民路爱康大厦B座十楼
相亲热线: 3398505 2121213

●征婚: 女 (33066) 29岁, 1.63米, 未婚史, 大专学历, 自己做电商, 开朗活泼, 温柔大方。寻35岁以下, 有上进心的男士。(经商者优先考虑)
电话: 2121213 微信: 13523953597

●征婚: 男 (32059) 29岁, 1.70米, 未婚史, 大专学历, 金融系统, 阳光帅气, 性格成熟稳重。寻29岁以下, 性格开朗、稳定工作的女士。
电话: 2121213 微信: 13523953597

●征婚: 女 (33036) 30岁, 1.65米, 未婚史, 本科学历, 事业单位, 身体匀称, 温柔可爱。寻35岁以下, 1.75米以上, 职业稳定的男士。
电话: 2121213 微信: 13523953597

●征婚: 女 (33048) 24岁, 1.64米, 未婚史, 大专学历, 私企销售, 皮肤白皙, 年轻漂亮有气质。寻30岁以下, 职业稳定、有责任心的男孩。
电话: 2121213 微信: 13523953597