

节后错峰旅游 谨防低价陷阱

□本报记者 吴艳敏 潘丽亚

“春节期间，家人都团聚，没有出门。现在赶上旅游市场淡季，我准备带父母去旅游。”2月21日，正在嵩山路一家旅行社报团的赵女士告诉记者，节后错峰旅游是个不错的选择。

市民选择节后出游

记者从我市多家旅行社了解到，节后国内游和出境游热门线路报价降幅三到五成，自由职业者、春节加班族、蜜月游群体等成为节后旅游的主力。

采访中记者了解到，有不少的自由职业者、生意人、退休人员在假期没有出去的，准备选择节后出游。“孩子们都开始上班了，我和老伴准备报旅游团，出去玩几天。”62岁的孙大爷说。

嵩山路一家旅行社的负责人介绍，从春节后出游目的地选择看，国内游节后人气较高的主要是西部线路，比如四川、云南、西藏，以及传统的北京、西安、华东等旅游热门线路。出境游选择东南亚海岛游以及日韩的比较多。

错峰游谨防低价陷阱

“根据以往经验，从现在起到月底，将是一年中旅游价格最优惠的时间段。”海河路某旅行社工作人员介绍，有出游计划的市民不妨抓住良机，享受实实在在的价格优惠。

海河路一家旅行社的负责人提醒市民，谨防一些违法的“低价团”浑水摸鱼。出游前要选择具有相应资质的旅行社，不仅要查验工商营业执照和旅行社业务经营许可证，还要查看旅行社的经营范围。对价格特别低的旅游团要谨慎选择，避免成为购物团。

“旅游前，一定要与旅行社签订规范的旅游合同，对行程的出发地、途经地和目的地，交通、住宿、餐饮服务安排及标准，游览项目、时间、

相关链接

老年人参团注意事项

1. 老年人在出行前应询问旅行社持有老年证是否可以免收门票，免收部分如何返还等细节。
2. 冬季气温低，老年人机体免疫与抗病能力下降，游览过程中应及时添减衣物，切莫偷懒，防止受凉患病。
3. 旅途中应保证充足休息。最好与旅伴同住一个房间，便于相互照顾。旅途中容易兴奋，老年游客应保证每天6至8小时睡眠。
4. 若出现血压、心跳等异常

情况，应及时联系旅行社及就医。

5. 根据病情随身携带药物，如降压药、降糖药及扩张血管类药物。此外，还应备有感冒、止泻、安眠类的药物，特殊人群应常备晕车药。

当旅游过程中发生纠纷时双方应当采取积极措施防止损失扩大；不要把旅行社过错发展为双方过错；行程结束后，游客可在90日内向旅游部门投诉，游客可拨打12301维权。

晚综



小晴天全面回归，未来几天以多云和晴为主，最高气温也在12℃。

马上就到双休日了，适宜外出活动，相信晴朗天气能给大家带来愉快的心情。

今后三天天气

2月22日	多云转晴 -1℃~12℃
2月23日	多云到晴 -1℃~12℃
2月24日	多云间晴 2℃~12℃

(感谢葛战旗提供信息)

支个招

清除大衣污渍 一条毛巾搞定

如果大衣没有明显油污或污渍，只要除去浮毛和灰尘就行。找条干净毛巾，放温水中蘸湿，再拧干平铺在衣服上，用木棍敲打毛巾。这样就能将灰尘吸到毛巾上，这种方式只适用于整体清洁，无法去除顽固污渍。

毛巾+熨斗去顽固污渍：先将湿毛巾平铺在污渍处，用电熨斗熨烫，可多熨烫几次。

毛巾+爽身粉去油渍：1.用干净牙刷蘸上爽身粉，轻轻刷在油污上。2.接着用湿毛巾把表面油污擦干净。3.然后用餐巾纸垫着熨烫，餐巾纸能吸附一些特别顽固的油渍。

晚综

春节过后 蛋价回落

□文/图 本报记者 潘丽亚 吴艳敏

春节过后，我市鸡蛋价格如何？2月21日，记者走访市区超市和农贸市场了解到，鸡蛋价格在春节后有所下降，每公斤降价在0.4元左右。

在辽河路一家超市内，鸡蛋专柜前用纸箱醒目标注“今日鸡蛋价格3.58元/斤”，旁边的一个筐子已经空了，而其他筐子里的鸡蛋也只剩下一半。正在购买鸡蛋的李女士告诉记者：“春节前鸡蛋价格在4块3左右，我就少买了一点儿。现在鸡蛋比春节前便宜快八毛钱了。我准备买七八斤，放冰箱里。”



一家超市鸡蛋的促销价格。

在泰山路一家超市，记者看到促销牌上写着鸡蛋价格“3.38元/斤”。超市老板告诉记者，节后鸡蛋价格大幅下

降，正月初九，鸡蛋价格还是每公斤7.36元，现在价格又降了。目前鸡蛋销量较大，而且多数市民购买量有所增

加。

“每年春节后，鸡蛋价格都会有所下降。”海河路沟张农贸市场卖鸡蛋的商户刘老板告诉记者，根据往年经验，鸡蛋价格整体下跌和一部分商家节前囤了大量鸡蛋，春节后急需抛售，供过于求有关。此外，很多家庭春节也存备有，节后两个月为鸡蛋需求淡季。

同时，刘老板提醒市民，在节后购买鸡蛋时，一定要查看鸡蛋外壳是否干净完整，表层带有细细的白粉，没有破损的痕迹、发霉的污点，拿起鸡蛋轻晃听不到蛋清摇晃声音，就是新鲜的鸡蛋。

实用宝典

天气寒冷 心血管病人应减少户外运动

天气寒冷，心血管疾病高发。近期，医院收治的心血管疾病患者激增，其中不少为心衰患者。专家提醒，天气寒冷，患有心血管疾病的患者要注意休息，注意保暖，减少户外运动，避免诱发心衰。

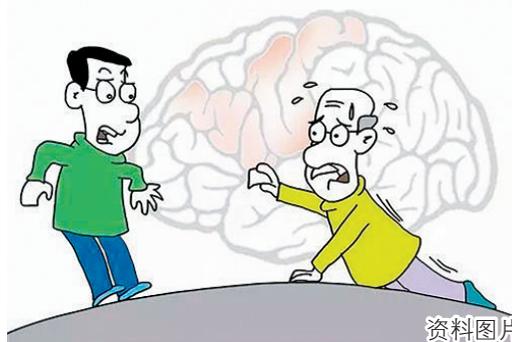
专家介绍，心衰是指心力衰竭，是心血管疾病的终末阶段。冬春季是心衰的高发季。近期，医院收治的心衰病人激增，一些患者心衰发作与过年休息不好、暴饮暴食、寒冷空气刺

激有关。心衰患者可出现腹胀、食欲不振、呕吐、水肿、咳嗽咳痰、疲乏无力、呼吸困难等症状，有些患者的症状与

哮喘发作相似，容易被误诊为哮喘而耽误治疗。

专家提醒，冬春季，心血管疾病患者应在医生指导下坚持用药，定期复查，药物不可随意停用，注意低盐饮食，可以适当服用维生素，避免刺激性食物，每天控制饮水量，避免一次喝太多水，避免过多进行户外运动，可选择太极拳等健身方式。有明确病史的患者要随时携带速效救心丸等药物，症状加重时应及时就医。

晚综



资料图片

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

清爽保洁公司
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

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：男(632065) 27岁，无婚史，1.75米，本科学历，私企文职，性格稳重，脾气好，父母均为个体户。觅一位善解人意的女士。电话：17639563002 微信：www13193907179

●征婚：男(32067) 29岁，无婚史，1.68米，本科学历，私企技术员，性格开朗，家里妹妹已成家，父母做生意。觅懂事善良的女孩，职业不限。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：女(32988) 26岁，无婚史，1.68米，大专学历，事业单位，活泼可爱，家教严格。觅有稳定工作、1.70米以上、学历不限、有上进心的男士为伴。电话：2116177 微信：13569691097

●征婚：女(33002) 27岁，1.66米，无婚史，大专学历，私企经理，身材苗条，温柔懂事，独立性强。寻25岁以上30岁以下、成熟稳重、有缘的男士。电话：2121213 微信：13523953597