

# 2012,让生活更美好

# 拜年 啦

## 春节假期,我市天气以冷晴为主

经过了多日的干燥,我市的天气发生了巨大变化,接连几天的雨雪天气,不仅赶走了多日的干燥,也给了人们“瑞雪兆丰年”的喜悦,更应了“干冬湿年下”的俗语。

据商丘气象台预报,年前几天,我市以雨雪天气为主,温度不是太低。明天,降雪停止,天气转阴,天气也更加寒冷,温度-5℃—-1℃。春节假期期间,我市的天气总体良好,但因年前的雨雪天气,给人们到来了寒冷,人们走亲串友要在“冰天雪地”的情景下进行了。22日(腊月二十九),多云到晴,天气进入冰天雪地的状态,温度-2℃—-7℃。23日(正月初一),多云间晴,天气更加寒冷,温度-1℃—-8℃。24日(正月初二),晴天,温度0℃—-8℃。以后几天,我市的天气均以多云间晴为主。

晚报记者 刘春正



### 养成好习惯 过个“品位年”

在春节这个传统的喜庆节日里,亲人团聚,朋友见面,同事互访,少不了要举杯同饮,表达情谊。有关人士提醒,春节可放松但不要放纵,不管参与什么活动都要做到有所节制,养成文明过节的好习惯。

春节期间,走亲访友中劝酒是最大的特点,不让亲戚或朋友喝酒就被认为是待客不周。国家二级心理咨询师祝老师表示,其实这是错误的观点。劝酒是出于对客人的礼貌和周到待客的表现,但不要一味劝酒,比如对于身体所限不能喝酒的人,或开车驾驶的人,不要劝酒,否则不仅起不到好效果,反而给自身形象带来不雅。

春节期间,在生活和外出期间还会产生许多垃圾,对于这些垃圾,最好准备好垃圾袋,装在袋子里再倒出去,这样不仅爱护了周围的环境,还给环卫工人行了方便。看似小小的一个举动,却代表着自身的形象。

节日期间,可以相应参加一些有意义的活动,但不要参与赌博。对于年轻人和孩子来说,不要攀比挣钱多少和学习成绩等,否则会给自己带来很大的心理压力。还有就是不要熬夜,合理安排作息时间。出行中,如果是雨雪天气,要减速慢行,注意避让其他车辆,切忌酒后驾驶。

晚报记者 宋亚威



图/晚报记者 魏文慧 摄

## 春节购物,看清这几点

春节是我国最重要的节日,人们本来就有节日集中消费的习惯,所以春节往往是消费的高峰期。于是,一些不法商人利用节日“狂宰”顾客的事例屡见不鲜。如何才能以最低廉的价格买到最合适的商品,成了广大市民消费期间关注的焦点。就此,业内人士提出几点建议,供广大消费者参考。

市工商局12315指挥中心有关负责人指出,在节日期间,商家以打折、大甩卖、回馈客户等各种促销形式销售商品的行为最为常见。对此,消费者要提高警惕,做到“货比三家”,对不同商家的同一商品进行对比。另外,要注意查看商品的生产厂址、生产日期和保质期等,并索要相关购物凭证。

对于商家开展的摸奖和刮奖等活动,要弄清有关费用,看看是不是确实划算。

餐饮消费方面,应留意饭店的价目表,弄清饭菜的“实价”和“时价”,订餐时弄清“定金”和“订金”,以免被误导。

对于商家在街头所开展的促销活动或上门推销的产品,要注意查看对方的销售凭证或掌握其他有效信息,了解商品质量,以免买到劣质货。

春节期间,网购的市民也有所增加,但由于目前的相关制度不完善,存在一定风险。消费者不要随意点击来源不明的网址,要选择信誉度较高的大网站。除此之外,还要严把个人信息关,不要透露任何账户信息。与商家协商清楚送货时间等问题,收货时注意查验。

购物中若想省钱,可选择团购方式,对于蔬菜和水果等,可分时间段购买。

晚报记者 宋亚威



### 快乐过新春 别忘防病侵

春节期间,由于不注意合理饮食等方面的原因,可能会给身体带来诸多疾病。业内人士提醒,不管是身体健康的人还是慢性病患者,饮食中间都要注意合理膳食,切不可暴饮暴食。

我市某诊所的赵医生介绍,春节期间,由于暴饮暴食,或食用过于辛辣刺激的食物,很容易导致胃肠道疾病的发生。一些人(尤其是孩子)在吃鱼的过程中,被鱼刺卡住喉咙的现象也是屡见不鲜。对此,广大市民应注意。

平时,要注意保持与以往基本一致的饮食规律,做到一日三餐,合理膳食;不要吃太过油腻的肉食和油炸食品,多食用蔬菜、水果和杂粮等易消化且营养丰富的食物;饭后半小时内不要急着参加剧烈运动,以免出现胃胀、胃痛等病症。一些慢性病患者,应避免长时间聚会,老人、孩子和其他抵抗力较差的人少去人群密集区和通风效果较差的场合,注意保暖。

市民还应注意食物随吃随买,生熟食品要分开存放在通风凉爽的地方,要做到防尘、防污染。菜肴要煮熟、煮透。鱼、虾、螃蟹等水产品带菌率最高,要清洗干净,切莫生吃。

春节期间也是煤气中毒的高发期,取暖户要注意室内通风,防止烟筒漏气。

晚报记者 宋亚威

