

十一游玩宝典·提醒

假日吃喝玩乐别High过头

谨防商场购物综合征、聚会暴饮暴食



高新区夜市。 见习记者 张伊寒 摄

如果不逛逛商场,赶赶夜市,吃点美食,国庆七天假期未免有点浪费了。高新区里有什么地方能满足这样的需求呢?在休闲娱乐的时候又应该注意些什么呢?近日,记者探访高新区内部分商业网点,结合需要注意的问题,为市民假期休闲购物提供参考。

本报见习记者 王富军

逛商场 发现:假期有促销 提醒:闲逛不宜超过1小时

“国庆一放假我就去逛商场,这次必须拉着男朋友一起去。”国庆假期还未到,不少女性朋友就已经在网络上发出假期安排,其中逛商场成为众多女性朋友的最爱。为此,每年国庆期间各大商场超市都会推出一系列的促销打折优惠活动,以吸引消费者,今年也不会例外。记者从银座高新店、三联商社高新会展店以及家家悦高新店等了解到,今年国庆期间的优惠活动只会多不会少,而且打折优惠力度更胜往年。

实际上,对于不少年轻朋友来说,节日期间逛商场已不仅是为享受各类活动带来的优惠,逛商场也已成为放松心情的一种生活方式。然而,不少人进大商场后,都会感到头晕,再逛一会儿,就会出现头痛、胸闷、心慌、恶心等不同程度的不适感,这时你已患上了

由商场内空气污染引起的“商场购物综合征”。

根据北京一家环境监测中心对当地4家大型商场的空气时段监测发现,在商场开门营业后1小时,空气中细菌含量高于室外45%以上;二氧化碳含量比室外高3倍以上,空气中含氧量不足;悬浮颗粒物浓度高于门外60%以上,9小时后竟达9倍以上。另外,由于商场里专卖店的装修均在商场内部进行,甲醛、苯等有害气体体会存留空气中;个别商场的建筑物散发的氨气污染也不容忽视。

因此,专家提醒消费者,人们应尽量缩短在商场或大型公共场所内的停留时间,特别是节假日及周末,逛商场的时间一般不要超过1个小时,购物时可避开人流高峰期。老人、孩子、体弱者尤其应注意防备。

赶夜市 发现:夜市摊位多 提醒:短斤缺两时有发生

如果逛烦了商场超市,到高新区的夜市上逛逛也是不错的选择。近日,记者在高新区探访发现,在颖秀路和开拓路的工业南路路段、舜华北路路段以及康虹路路段等,都已形成了规模不小的夜市。与高端大气上档次的商场超市相比,夜市上的东西更便宜,除了蔬菜水果、鞋袜衣帽、锅碗瓢盆、小吃甜点等外,商场超市里有的在这里几乎都能找到,而手机贴膜、现榨果汁、手工艺杂耍等商场超市里没有的,这里也能找到。

尽管夜市上的东西便宜实惠,有的甚至比商场超市

还新鲜实用,但是如果在夜市上买东西要多留个心眼,谨防缺斤短两的发生。据了解,因为夜市上部分小商贩做的是流动性买卖,因此,发生缺斤短两和以次充好的情况时有发生,有不少消费者上当受骗。

此外,卫生也是赶夜市要注意的问题。一方面是夜市上卖的各种小吃有可能卫生状况不达标,尝鲜可以,禁忌暴饮暴食;另一方面购买各类物品产生的垃圾不能乱扔。据了解,这些夜市路段每天都要产生大量生活垃圾,曾一度成为城管的整治重点。



市民在雨滴广场内享用美食。 见习记者 张伊寒 摄

享美食 发现:雨滴美食多 提醒:禁忌聚会暴饮暴食

假期也是亲朋好友聚会的好时机,不少人把国庆假期安排成了同学或同事聚会,但年轻人聚会更喜欢在环境优美的地方。在高新区聚会,除了安排在一些高档酒店外,雨滴广场也是个不错的选择。那里有星巴克、新蒂餐厅、朝天门锦渝宴、乐胜牛排、面包新语、老板爱上鱼等20多家适合年轻人聚会的休闲餐饮店,既有高档餐厅也有平民消费,能满足不同口味人的不同需求。

聚会欢乐多,不免要多吃点多喝点,面对肉类满桌,油腻过多,在大吃大喝过后,

许多人感觉发腻,事实上已经是“轻度酸中毒”的反应。据了解,大凡富含蛋白质的鱼、肉、海产品、贝类、蛋类等均属酸性食物,过多食用会使血液从弱碱性转呈酸性,轻则令人倦怠乏力,重则记忆力减退、思维能力下降。此外,大吃大喝导致摄入量比平常增多,很容易导致肠胃不舒服,破坏肠胃正常工作。

专家建议,在聚会进餐的时候,应先摄入蔬菜类食品,获取饱腹感,从而降低肉类的摄入,禁忌暴饮暴食,有肠胃病的可选择少食多餐来代替一餐过量进食。

交警发布 国庆假期出行预警

本报9月26日讯(见习记者 王富军 通讯员 翟羽佳 宋小琳)

26日,高新交警发布国庆假期出行预警。根据预警,国庆节期间,高新辖区的交通流量将较日常上升50%到70%,高新区主要干道、商场、停车场或出现交通饱和。

“国庆节期间,出行市民将明显增多,车流量较大的路段将集中在工业南路、奥体中路、经十东路、旅游路高新路段、舜华路及舜华南路,其中高新银座购物广场、会展中心、三联商场、家家悦超市、丁豪广场、雨滴广场、舜泰广场周边道路属于交通易拥堵路段。”26日,高新交警发布国庆假期出行预警,国庆节期间,高新辖区的交通流量将较日常上升50%到70%。

根据预警,经十路、旅游路高新路段临近济青南线,节日前期市民出城由西向东方向车流量将增大,节日后期市民返城由东向西方向车流量将增大,通过此路段出入高速路口,因此,此路在节日期间交通压力也将增大。“国庆节期间高速免费驶入,再加上今年10月1日新《旅游法》出台,部分长线游价格大幅度上升,不少市民或将选择自驾游短途旅行。”

据分析,节前交通流量峰值预计将出现在本周日后,每日早高峰时段交通流量预计不会有明显变化,每日9时至11时、15时30分至17时30分交通流量将明显上升,并且晚高峰将延续至22时左右,各大超市、商场周边将延续至21时左右。9月29日(周日)各寄宿制学校集中放学,当日下午各学校周边将迎来较大交通压力。

高新交警大队建议广大机动车驾驶人,出行时尽量避开出行高峰时段及拥堵易堵路段,合理选择出行方式及路线。高新交警也将在假期里24小时待命,针对路况变化随时启动交通疏导预案。

交警提醒

轻微交通事故 要快处快赔

“对去年国庆节前交通拥堵警情分析,在交通流量饱和或趋于饱和的状态下,轻微交通事故是造成瞬间形成交通拥堵的主要原因,特别是主要干道经十路、工业南路表现更为突出。”高新交警呼吁,发生轻微交通事故当事人冷静对待,不要急躁,要积极采取轻微交通事故快处快赔办法,快速撤离现场,快速处理,尽量减少交通压力,减少对交通的拥堵。

高新交警特别提醒市民,及时关注交管部门发布的各类交通信息,尽量选择公共交通出行,避开交通出行高峰时段。发生“人未伤、车能动”的交通事故时,请按照交通事故快处快赔程序,固定证据后及时撤离现场。在高速公路上如发生交通事故,请立即开启危险报警闪光灯(双黄闪),并在故障车来车方向150米以外放置警告标志,车上人员应转移到右侧路肩或应急车道内,并迅速报警。