

限量温泉票抢购一空,养生馆座无虚席,特价健身年卡火爆销售……

# “双11”,健康消费“火”了一把

本报记者 杨蕾



市民在原乡温泉酒店泡温泉

今年“双11”,当很多人守在电脑前疯狂“剁手”时,有不少人却选择了“投资健康”。当线上商家赚得盆满钵满时,实体商家也纷纷玩转“双11”。记者了解到,“双11”期间,我区温泉酒店、养生馆、健身馆等实体商家以真实的体验优势,通过线上线下整合营销赚足了人气。

小区的赵女士,带着儿子和朋友相约来到位于恒北村的原乡温泉度假酒店泡温泉。用她的话说,与其宅在家挑花了眼,不如陪家人泡温泉来得更实在,“更何况好不容易抢到了优惠券。”据了解,原乡温泉度假酒店针对“双11”推出送福利活动,期间每日推出111张限量票回馈新老客户。并且早在一周前,该酒店就做足

“功课”,线上配合线下预热,让整个“双11”活动在有节奏的升温中,连续3天限量温泉票售罄。“在这里泡温泉,还能享受室外美景,再吃一顿美味的自助餐,做个足疗,养身又惬意。”50多岁的王女士已是温泉酒店的常客了,到了秋冬季节,温泉成为她最爱的养生休闲项目。温泉度假酒店负责人顾百良告诉记者,温泉是天然弱碱性水质,含近20种对人体有益的微量元素,其中氟含量达医用标准,偏硅酸含量更是远超医用达标标准。其中氟为生命元素,在人体的牙齿、骨骼中都需要氟的存在。氟泉除能杀菌消毒外,对关节炎、高血压、风湿病、偏瘫都有特殊治疗效果,而且还有滋阴养颜、安神解乏的作用。偏硅酸含有对人体健康的微量元素,对人体具有良好的软化血管的功能,对动脉硬化、心血管和心脏疾病能起到明显的缓解作用。

除了温泉受追捧,美容养生馆也是座无虚席。11日中午,位于市区人民南路的迪兰产后修复中心内,挤满了前来体验消费的顾客。提前购买了“双11”体验卡的张女士,按照预约的时间早早来到店里等候,“生完孩子半年总感觉腰腿不舒服,趁着

“双11”活动来看看。”记者了解到,该中心为迎战“双11”,推出了体验活动,消费者只需花11.11元就可以享受店内养生和产后修复项目一次,同时推出秒杀活动。该中心负责人告诉记者,如今女性越来越关注自己的健康,尤其是处于产后恢复期的女性,身体比较虚弱,这个阶段的女性一定要根据自己的体质进行产后修复。据了解,“双11”活动期间,店里销出了近千张体验卡。

今年“双11”,对于我区的健身达人来说,可谓福利多多。当天,2018大丰“风中足迹”风电行业马拉松邀请赛在我区举行,半程赛、健康跑、迷你跑……共有数千人参与了这一赛事。与此同时,我区各大健身馆也在“双11”推出了各种福利,包括巨惠卡、体验卡等,吸引了不少客源。新动力健身馆负责人智日存告诉记者,“双11”活动期间,优惠年卡销量同比增长了10%,有新办会员,也有老会员续费,总之大家的健身意识越来越强了。

“双11”,温泉酒店、养生馆、健身馆“火热”的背后,是“健康”这一品质生活逐渐成为常识性需求,也意味着“健康消费”正在消费升级的热潮中悄然走红。

## 卫生监督所开展执法记录仪数据采集站应用培训

本报讯 为进一步加强卫生行政执法队伍规范化建设,着力提升执法记录仪和采集站使用管理水平,确保卫生行政执法全过程记录工作规范、有序开展,近日,区卫生监督所举办执法记录仪和数据采集站管理使用培训班,全体卫生监督员参加培训。

培训会上,南京百利通信息技术有限公司技术人员就执法记录仪和数据采集站的功能配置、操作流程、使用

要求等实际应用,进行讲解、现场演示,并就培训和操作中存在的疑问进行沟通与交流。

执法记录仪是日常卫生监督工作必备的工具之一,严格使用执法记录仪,能切实发挥执法记录仪在留存执法证据、加强执法监督、保障合法权益、提高执法质量等方面的作用,为促进严格、规范、公正、文明执法奠定坚实基础。(徐骋)

## 秋冬季常做八套呼吸操

秋冬季是呼吸系统疾病的高发期,由于气候多变,早午晚及室内外温差较大,极易引起呼吸系统疾病,因此可以在工作之余,做一些力所能及的呼吸运动,增加耐力,减少患呼吸系统疾病的概率。

**长呼气** 全身肌肉放松,先练呼气深长,直至把气呼尽,然后自然吸气。呼与吸的时间比为2:1或3:1,每分钟16次左右,以头不昏为度。

**腹式呼吸** 一手放胸前,一手放腹部,吸气时尽力挺腹,胸部不动,呼气时腹肌缓慢收缩。

**动力呼吸** 两臂自然下垂,身体前

倾呼气,两臂逐渐上举吸气。

**抱胸呼吸** 两臂在胸前交叉后缩胸部,身体前倾呼气。两臂逐渐上举,扩张胸部,吸气。

**压腹呼吸** 双手叉腰,拇指朝后,其余四指压住上腹部,身体前倾呼气,两臂逐渐上举,吸气。

**抱膝呼吸** 一腿向腹部弯曲,双手抱住腿,膝压腹时呼气,还原时吸气。

**下蹲呼吸** 两足并拢,身体前倾下蹲,双手抱膝呼气,还原时吸气。

**弯腰呼吸** 两臂胸前交叉,向前弯腰时呼气,上身还原两臂向双侧分开时吸气。(新华)

## 三种常见“根菜”有助防秋燥

秋燥伤肺则咳,肺燥者鼻干,肺津不足不能调水道而大便燥结。秋季调养不当,咽干、鼻燥、皮肤干燥、大便燥结等秋燥症状就会冒头。

在秋季,人们的饮食应以“酸、甘、润”为主,少食辛温发散之品。同时三种常吃的根茎类蔬菜有润肺防燥的功效,可以适当多吃。

**萝卜** 中医理论认为,萝卜有消食、化痰定喘、清热顺气、消积散淤之功能。现代营养学研究发现,萝卜含有丰富的碳水化合物和多种维生素,其中维生素C的含量比梨高8-10倍,而且水分充足,所以吃萝卜可以防秋燥。萝卜有消食行气的作用,但也有散气的副作用,多吃有伤正气,所以脾胃虚寒者不宜食用。

**红薯** 红薯的营养成分中几乎不含脂肪,所含膳食纤维却十分丰富,因此对于秋天大便燥结的人来说,适当

多吃红薯可以很好地促进胃肠蠕动、缓解便秘。此外,与吃大米、白面相比,吃红薯后人的血糖上升速度不会那么快,适合用来代替主食,而且由于饱腹作用强,每天摄入的总淀粉量有所下降,能帮助预防肥胖和糖尿病,还有利于控制血压。

**莲藕** 秋藕中含有大量的淀粉、膳食纤维、蛋白质和各种维生素及矿物质,最主要的药用价值就是“补弱”。莲藕生吃能清热润肺凉血,熟食则可健脾开胃。对于幼儿、老年人及体虚久病的人来说,藕更是补养脾胃的好食材。

(江南)

JIAN KANG TIE SHI

健康贴士



11月12日,大丰人民医院幸福院区影像中心内,医务人员为患者做头部核磁共振。今年9月,该院投入2000多万元,引进飞利浦3.0T全身磁共振成像系统,该设备配套完整、功能强大,显著提高了医学影像诊断能力,大大缩短了患者检查等待时间。单培泉 摄

## 有些伤口莫用创可贴

**小而深的伤口:**由于创可贴的吸水性和透气性都比较差,不利于伤口内的分泌物排出,易因细菌的生长繁殖而发炎、化脓。

**动物咬抓的伤口:**对于狗咬伤、猫抓伤、蛇咬伤、毒虫蜇伤等由动物造成的伤口,均忌用创可贴,以免毒液与细菌在伤口内积蓄而生长繁殖,引起伤口感染发炎。

**污染较重的伤口:**已有脏物污染或发生的时间较长,感染的伤口及烧伤、烫伤的创面或面积较大的皮肤挫伤的伤口,都不能使用创可贴来覆盖,否则将会引发或加重感染。

**表皮皮肤轻微擦伤:**皮肤表面的轻微擦伤,只要用酒精、碘酒或红汞液,三者任选一种涂擦,就可起到消毒杀菌、预防感染的作用。

**疮疖等各种皮肤病:**因创可贴的吸水性和透气性都比较差,贴盖会影响脓水的吸收与外流,有利于病菌的生长繁殖,会扩大感染与发炎化脓,严重的会酿成脓毒症甚至败血症。(王家喻)



请勿行车抛物  
你的随手一丢,有可能  
导致他人车毁人亡。