



【记者逛市场】

草长莺飞春来早 添置绿植正当时



记者 彭沐阳

三月早春，气温逐渐回暖，植物纷纷破土而出，这个时节也是重新栽种绿植，给家里添置盆栽的季节。近日，记者走访了我县花鸟市场，感受到了早春时节绿植销售的热闹劲儿。

树苗花卉种类多

还没走进市场，记者便瞧见市场东侧围墙上，斜靠着各种各样的树苗，枝头上都系着名牌，上面写着树种的名字和预期长出的花朵、果实的图片。记者走进一看，发现树苗中以果树居多，黄金冠桃、沂

香牡丹、抗寒樱花、海棠、无刺玫瑰、贵人花……“金银花160元一捆，芍药50元一盆。”被这景象吸引的市民，都会过来询问一番，买的人也不少。“芍药开花漂亮，放在自家客厅、阳台都有观赏价值。春天来了，也要给家里增添一些春的气息。”市民李女士说。

多肉植物热销

“一般这个季节，市民偏好买花草。草花品种的小盆栽比较多，家里放放比较方便，也好养，一般浇浇水，晒晒太阳就可以。”花鸟市场绿维花店的店长杨丽萍介绍说，草花品种较多，有矮牵牛、绣球花、角堇、玛格丽特、康乃馨、四季萌草等，草花中许多都是向阳花，需要充足阳光照射，春季是养花的最好时节。杨丽萍告诉记者，草花分国产花和进口花，价格相差十几到几十元不等。“除了卖花外，我们店还提供房屋绿化设计。现在许多市民都越来越讲究自家房屋的绿化，对人居环境的要求也越来越高了。”

在绿维花店一侧的一木居花店门口，记者看到了满地的“多肉”植物，有白牡丹、黄丽、红维亚、月亮仙子、吉娃娃……“今天天气不错，把多肉拿出来晒晒太阳。”一木居花店店主王琳说，“多肉植物近年很流行，一年四季都可以种，好养活。”而在另一旁，花店店员正在一个大陶瓷盆内，栽种着大型多肉，“很多市民喜欢好几种多肉在一起，挑选一个好天气移栽，成活率和兼容性都比较高。”

小盆栽受欢迎

除了草木品种集聚的花鸟市场外，记者还走访了我县各大商场、超市。走访中发现，市场内品种多样，大小盆栽不一。气候回暖，各家单独的花店内，绿植的种类和数量都有不同程度的增加。而超市内专门的盆景柜台里也增添了不少新品种，绢花、栀子花、芦荟、观音莲、荷包花、长寿花、万寿菊……价格在10元到20元之间。

“超市里卖的大多是小盆栽，很多人去买放在家中、办公室的比较多。”超市导购介绍说，现在很多人经常对着电脑、手机、电视，辐射对人影响的时间较长。能够抗辐射的小绿植是许多人的首选，“像仙人球、芦荟、栀子花等都有防辐射的作用。”记者看到，盆景柜台一共四层，其中第二层已销售一空，不少市民在柜台前选购，“想买一个放办公室里，盆景小小的刚好适合办公桌，好养活也好打理。”市民王女士说，“现在办公室也越来越讲究绿化了，新鲜绿植不仅能防辐射，清新空气，还能给人带来好心情。”

超市里不仅有现成培育好的盆景，同时也提供种子和容器，给那些想自己动手的市民们提供了机会。在盆景柜台的一侧摆放着一排花卉种子，一个个纸质的包装内装着各类花种子，高雪伦、醉蝴蝶、麦仙翁、多年生矢车菊等，种子架上一半以上的地方都空了，可见销售之火爆。另一侧的架子上，则摆放着各式各样的花盆。

服装鞋类消费: 李鬼傍李逵 安能辨真假

记者 曹维燕

除了偷换大品牌的概念，还有服装成分以次充好的情况也屡见不鲜。“在一家小服装店看中一件上衣。店家说是羊绒的，价格200元。”市民杨晓告诉记者，当时觉得价格实惠，就毫不犹豫买了。可是穿了几天后发现，起静电的现象十分严重，而且袖口等地方竟开始起毛了。后来查看成分标签，店家说的羊绒成分纯属子虚乌有，这是一件腈纶材质的毛衣。杨晓吃了哑巴亏，就怪自己当时没看标签，听信了老板的一面之词。

此外，还有不少伪劣服装甚至没有标注成分。商家公然叫卖衣服是纯棉的，但是穿了才发现是棉涤混纺甚至是全涤的。随着纺织技术的发展，现在不少化纤布料可以做出棉布的手感，让消费者很难分辨，出高价却买了低材质的服装，做了冤大头！

上述事例在生活中可谓不胜枚举。对此，市场监督管理部门工作人员表示，买服装要看清商标和标签成分，千万别让李鬼迷了眼，也别轻信老板说的话。吊牌上一般有生产厂家、地址、洗涤方式等多种信息，如果信息不全，就极有可能是假冒伪劣商品；而吊牌印制粗糙，也极可能不是正规产品。同时，从价位上也能看出一些问题，比如说价格过低，产品容易存在质量问题，消费者在购买时一定要擦亮眼睛。

【消费潮流】

一年一度春笋季



【生活健康】

老年人不可陷入保健品误区

记者 一士

老年人适当进补一些保健品对养生是有帮助的，但是不少老年人选择、服用保健品不得法，花了大价钱，对身体却毫无益处，有的甚至对身体有害。宁海丽达健康管理服务中心的叶源头老师，拥有国家卫生部颁发的保健针灸师资格证书，对养生也颇有研究，他告诉记者：第一，保健品不是药，不能迷信广告和推销者的夸大其词；第二，选择何种保健品和怎样服用，要有法制意识和科学态度。

一、吃保健品要适度

许多老人认为自己岁数大了，身体机能大不如前了，要多多补一

补身子，尤其是一些有经济能力的老人，这方面的意识更强。叶源头认为：一方面，随着生活水平的提高，保健意识增强是好事；另一方面，许多老年人缺乏专业知识，盲目进补过多的保健品，反而有害处。其实，人体对营养的需求是有一定限度的，一旦超过了这个限度，就会导致身体营养比例失调。所以老年人就算有钱，也要根据自身的需求来，千万不要胡乱调补。

二、保健品不能当饭吃

一些老人每天把保健品当饭吃，不吃、少吃其他食品，这对身体非常有害。因为保健品只对身体的某一项功能进行改善，“十全大补酒”式的保健品即使有，也纯属

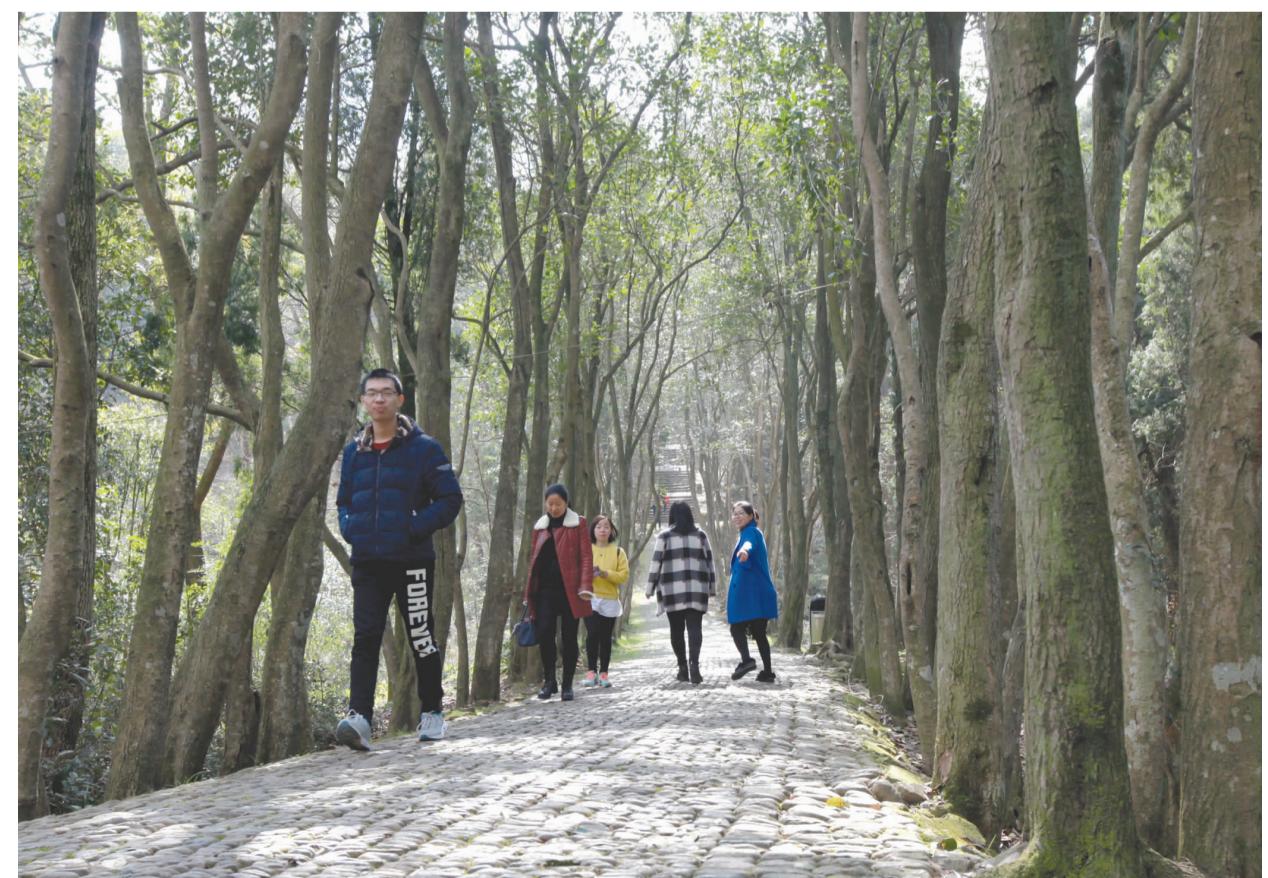
吹嘘。我们平时吃的米饭、蔬菜、水果、鱼肉能让身体得到全面的营养，如果单纯想靠保健品获得身体全部的营养，无异于痴人说梦。叶源头认为：从养生的角度来看，只有食物多种多样，才能让身体获得全面的营养！

三、选择正宗保健品

现在市场上的保健品五花八门，老年人要结合身体状况和经济条件来选择进补，不能光听人家说某保健品如何“灵光”就去购买，如果自己确实不行，可咨询专业人士；同时，人的身体在不断变化，这阵子适合的保健品，过阵子可能就不适合或没有效果了。更重要的是，选择正规厂家生产的保健品。什么叫“正规”呢？

四、保健品仅起辅助作用

最后，叶源头强调：老年人身体有问题，不能光靠吃保健品解决。调理身体，要导入“综合治理”的理念。进补保健品，要结合药物、饮食、起居、锻炼、心情诸方面，尤其是心情，非常重要。《圣经》上说：带着感恩的心情吃青菜，比带着怨恨的心情吃牛肉要香甜，就是这个道理。



踏青赏春好时光

昨日，市民正漫步在跃龙山公园步道上。春暖花开，草木吐绿，当前正是踏青赏春的好时光。绿城目前正开启着踏青赏春模式，漫步绿道、放风筝、摘草莓和采野菜等备受市民喜爱。

(记者 惠广亮 摄)

强安LED照明

室内照明设计/销售/安装/维护

迁址特别提醒

即日起迁至中山西路50号

电话:13858310007

在冬天，一个采在春天。”胡科强给记者普及了区分冬笋和春笋的知识。他说，一般冬笋的生长时间是头年12月到春节期间，而以后到5月生长的笋则被称为春笋，等春笋冒出头以后的笋就要叫毛笋了。他表示，现在他摊位前卖的春笋和冬笋一样是从泥里挖出来的，还是黄泥拱，“这些粗壮点的来自奉化，个头小些的都是本地双峰产的，又嫩，口味又好。”

那如何挑选春笋呢？有经验的潘阿姨指导小记，选购春笋时，要掌握“壳黄、节密、肉白、形扁、体弯”这几个要领。首先，笋壳要嫩黄色，表面光洁，紧贴笋肉；其次，笋节要密，越是紧密，肉质也就越细嫩；最后，就是看体型了，形状扁、笋体弯的春笋嫩者居多。潘阿姨说，实在不会挑选的话，最简单的办法就是用指甲掐一下笋的根部，如果出现一道深深的掐痕，就是优质嫩笋。

在采访中小记了解到，今年春笋与往年相比提早上市，价格也较便宜，目前春笋是5元/斤，雷笋12元/斤，随着气温慢慢升高，价格还会不断下降。不过春笋最多吃到4月中旬，天气再热一些，春笋就不好吃了，所以喜欢春笋鲜味的消费者可要抓紧尝鲜啦。

记者 胡盼攀

都说一年之计在于春，同样的，在吃这件事情上，也有它的时令美味。最近这段时间，绿城人的餐桌已有了“小春天”的味道，而春笋、雷笋成为出镜率最高的一道菜。

昨天，记者走访了城区的跃龙菜市场、南门菜市场以及兴海菜市场等地，几乎每个菜市场卖蔬菜的摊位前都摆放着春笋、雷笋，有些笋壳上还覆着湿润润的泥巴。“现在春笋的味道最好了，特别鲜。”正在兴海菜市场蔬菜摊位前挑春笋的潘阿姨说，家里人都挺爱吃笋的，来菜场隔三差五就会买上几枝，不管是和草籽、马兰头炒一炒，还是加排骨放个汤，口感都很棒。

在潘阿姨购买春笋的摊位前，摊主胡科强一早上已经卖出了大半春笋，剥下来的笋壳还在摊位旁堆着。“往年本地春笋都是等到3月中旬才上市的，今年3月初就大量上市了；春笋的价格也相对便宜，每天销量很不错。”胡科强说，前段时间雷笋的价格比较高，卖到了30元/斤，最近降到12元/斤，不过今年春笋的价格波动不大。

“冬笋和春笋看起来很像，事实上它们也相同，只是一个采