



三伏天到 解暑茶走俏

本报记者 王春芳

刚进入三伏天,解暑茶因其独特的祛湿解暑的作用,被消费者青睐。近日,记者走访我市部分超市、茶叶店看到,购买解暑茶的市民络绎不绝。但业内人士指出,解暑茶效果虽好,也要会搭配和挑选。

解暑茶有哪些?比如以金银花、菊花、金花茶、薄荷等为代表的花茶,以冬瓜干、茯苓、红豆、绿豆等为代表的祛湿茶,以柠檬干、葡萄干、苹果丁、水蜜桃干等为代表的水果茶以及罐装的凉茶等,这些都是我市市场上常见的解暑茶。

“夏天湿气重,容易上火,来这儿买些解暑茶放家里备着降火、消暑气。”在某超市的茶叶店内,正在选购解暑茶的市民陈先生告诉记者。随着陈先生的视线,记者看到这家茶叶专柜上,柠檬干、洛神花、薄荷、金银花、玫瑰、山楂干等各类解暑茶一字排开,五彩斑斓,吸引了很多人尝鲜。

解暑茶的价格也比较适中。柠檬干、葡萄干、桃干等水果茶的价格是25元一份,薄荷是25元一份,去核大山楂15元一份,五年陈皮45元一份,也有部分高档手工茶卖到一两百元。“一份够一个人喝上三四天,中老年人喜欢的是菊花茶、金银花茶、薄荷茶、罗汉果茶等,年轻人更喜欢水果茶。”一名导购员说,6月份以来,这两类茶的销量是春季的一倍还多。

“我们帮客人挑选解暑茶时,还要简单了解顾客体质情况。”一名导购员说,三伏天是肠道疾病的高发季,解暑茶凉性太重对人的肾脏会有所伤害,尤其是老人、小孩等抵抗力较弱的人群更要控制用量,平时在饮用解暑茶时,可在茶中放入枸杞、冰糖进行调和。

在挑选解暑茶时,也有一些技巧。业内人士介绍,不要选染色茶,一些不良商家为了节省成本,将劣质的菊花、金银花、水果干等通过简单的染色加工



后,流入市场以次充好。不要选陈茶,味道清香的解暑茶为新鲜上好的茶。陈茶的微量元素及营养会随着放置时间的增加而流失,若放置时间太长,还容易滋生较多霉菌及细菌,不仅不具有饮用的价值,还会引起身体各种不适。

上图 一位顾客在挑选解暑茶。

本报记者 王春芳 摄

夏日健身场馆生意火

本报记者 王春芳

高温天气下,很多市民偏爱在健身房挥汗如雨。近日,记者探访发现,我市大大小小的健身场馆生意火爆,一波“流汗经济”热浪来袭。

在民主路一家健身房内,健身爱好者要么在动感单车上尽情运动,要么在跑步机上奋力奔跑。力量区域内,不少男士正在锻炼;训练室里,女士们的各种有氧操、高温瑜伽、普拉提也练得火热。

正在运动的市民杨女士告诉记者,自己平常上班都是坐着,所以选择下班后来运动出汗排毒,同时也可以增强体质。一名健身教练告诉记者,每年5月份到10月份,是健身减脂的黄金期,尤其是三伏天,更是出汗排毒的好时候,这几日,该健身房日接待量超100人次,相比前段时间客流量明显增多。

篮球、羽毛球等室内运动场人气也

在酷夏被彻底点燃。记者在另一家健身场馆看到,多个篮球场地和羽毛球场地被打球的健身爱好者占满。据一位健身爱好者介绍,很多健身爱好者会早早来到场馆内健身,如果不是提前预订,基本上“抢”不到场地。

采访中,多家健身场馆的负责人告诉记者,因为今年夏天高温天气持续时间较长,由室外运动转向健身场馆运动的市民越来越多,每个健身场馆都是人满为患,尤其是19时以后。从目前健身场馆的报名人数来看,要比去年同期报名人数多一至两成。健身人群主要是上班族和放假的学生,他们大多数想减脂。

爱运动也要会运动。健身教练程女士介绍,在伏天高温高湿下运动,在一定程度上也能改善人体的代谢和循环系统,有助于减脂。在高湿度、低气压下



运动,还能锻炼人们的呼吸系统,增强心血管功能。伏天健身最重要的就是及时补充水分。因为夏季人体水分蒸发较多,如果外出健身,最好不断地少量饮水,不要等到口渴了再去饮水。对大运动量的健身者而言,运动前最好喝两杯水,运动中每隔20分钟喝一杯水,还可以饮用葡萄糖水或淡盐水,这样可以在运动中保持更好的状态。

上图 健身爱好者在锻炼身体。

本报记者 王春芳 摄

驱蚊产品怎么选

本报记者 王春芳

进入伏天,闷热潮湿,蚊虫愈发多了起来,市场上各类蚊香、驱蚊液、驱蚊环等驱蚊产品的销售也水涨船高。那么,面对琳琅满目的驱蚊“神器”,消费者该如何选择?

7月16日,记者来到市区几家大型超市,看到驱蚊液、驱蚊花露水、驱蚊精油防护贴、驱蚊环等驱蚊产品多种多样。其中,驱蚊贴、驱蚊扣、驱蚊挂件等可穿戴的驱除蚊虫类产品,由于不需要直接接触皮肤,受到很多妈妈们青睐。一名导购员介绍,这类产品一般通过佩戴在在身上,借助药剂散发的气味在人体周围形成一圈防护层,干扰蚊子的嗅觉,从而起到驱赶蚊子的作用,是很多儿童驱蚊首选。

但作为家庭驱蚊产品,气雾灭虫剂、蚊香、电热蚊片和电热蚊香液等产品仍是驱蚊类产品的销售冠军。记者注意到,这些产品基本上都标明了成分中是否含有避蚊胺。一般成人使用的驱蚊产品都含有4.5%至10%不等的避蚊胺,而儿童使用的驱蚊产品以及只有止痒效果的产品里不含避蚊胺。从价格上来看,相同功能下,没有避蚊胺的产品价格较高。

避蚊胺是什么?“避蚊胺作为一种胺类物质,有一定的毒性,但只要在国家规定的添加量之内,对人体的影响微乎其微。”一名导购员趁着顾客较多,向大家科普驱蚊产品的组成成分。

据介绍,市面上的驱蚊产品,驱蚊

的有效成分一共分4种:避蚊胺、派卡瑞丁、驱蚊酯、柠檬桉油。从效果来看,避蚊胺驱蚊效果好且持续时间长,随后是派卡瑞丁、驱蚊酯和柠檬桉油。

即使这样,业内人士还是建议消费者在选购驱蚊产品时,首先应尽量选用避蚊胺含量较低的防蚊产品,认准产品标签证书,选用适宜防蚊产品。购买驱蚊、止痒产品时,一定要从自身的需求和实际使用人员出发,仔细阅读标签说明,看清成分、使用用途和适用人群,遵照其产品说明书,例如有皮肤破损、孕幼及易过敏者禁用。儿童使用含有驱蚊胺的防蚊产品,父母应尽量选用驱蚊胺含量较低的,或者选择冰袖、丝袜等物理驱蚊产品。

夏季适宜 卖什么

□李学杰

炎热的夏季,气温高、湿度大,人们一般都不愿意出门,而是喜欢待在有空调吹拂的室内享受清凉。那么,在这样的情况下,作为经商做生意的店主、摊主应该选择什么样的商品来吸引消费者前来选购呢?

春秋末期政治家、经济学家、大商人范蠡认为,做生意把握时机聚散适宜,买卖要及时,切勿拖延,拖延则失去机会。这里讲究的就是因时而动,根据时节的不同及时选择不同的商品,才能有好的收益。

那么,今年夏天炎热,适合卖什么商品呢?

一是卖糖水、冰水、果汁之类的夏季饮料。炎热的夏天,喝一口冰爽的饮料,感觉舒服极了。市场上受欢迎的夏季饮料有:冰沙、芒果汁、西瓜汁、冰柠水等。

二是卖冰淇淋类。天气特别热,小朋友们多会跟家里的大人要点钱来买冰淇淋。还有就是女生喜欢吃冰淇淋,有男朋友的通常会买。

三是卖西瓜。夏天卖西瓜很合适,西瓜的成本很低,也很热销。卖不出去的还可以做成西瓜汁卖,不用太担心滞销。

四是卖小风扇。小风扇进价相当便宜,适合摆地摊出售。价格就在10元至20元左右,在人多的地方还是很好卖的。

五是卖遮阳类服饰。如遮阳帽、遮阳伞、防晒衣。

再就是卖灭蚊类产品。今年夏天天气高、湿度大,蚊虫滋生较多,卖各类灭蚊虫的产品一定会大受欢迎。

以上这些夏季应季商品,不论是开店还是摆地摊,都是不错的选择,货源充足,品质良好,一定能畅销,还能卖出好价钱。

