



国庆假期,我市消费市场货源充足、供销两旺——

# 商场促销火爆 销售平稳增长

□本报记者 赵春蓓

刚刚过去的国庆黄金周是各商家的“黄金时间”。节日前,南阳各大商家抓住商机、积极备货、及早策划,通过电视、报纸等媒体加大广告宣传,节日期间开展特价让利、礼品赠送、文艺演出、购物抽奖、出游送景区门票等丰富多彩的促销活动,国庆长假销售额平稳增长,呈现出供销两旺的良好态势。

## 商品货源丰富 消费热点集中

各商家积极组织货源,丰富市场供应,竭力为市民的假日消费提供品种丰富的商品,以实现企业更好的经济效益,确保了黄金周期间市场的商品供应充足。另外,副食等生

活必需品销售势头良好,价格较为稳定。据对十一长假期间生活必需品的市场监测显示,生活必需品中食用油、鲜牛奶、鲜鸡蛋等商品销售势头强劲,均有不错的销售业绩;

绿色食品、蔬菜、水果备受青睐;环保节能家电、高科技电子产品等成为首选,吸引着大量的消费者。节日期间商品价格较为平稳,未出现异常情况,运行稳定。

## 消费选择多样 突出购物体验

商品销售的热点以乔迁新居、新人结婚为动力,拉动大件家电及烟、酒、糖果类销售市场,以串亲访友、国庆团圆为背景,促进日用品和礼品类的销售热点,商家通过热点商品带动其他商品的旺

销,以优质服务为先导,实现了社会效益和经济效益的双丰收。国庆黄金周历来是消费的旺档,节庆因素、换季因素、婚庆因素、团圆因素等成为催生消费的新动能,而市场产品的丰富,消费选择的

多样,也成为各大商家竞相争夺客源的关键因素,为此,重场景、重社交、重体验、重服务成为各大商业机构集聚人气的撒手锏,呈现出万紫千红、异彩纷呈的市场喜庆氛围。⑤

# 寒露过后,更要健康饮食

昨日寒露。寒露,正是金风玉露,白草红叶黄花。最好的秋天来了。专家认为,深秋,天气上升,地气沉降,有清洁、肃降、收敛的特点,有利于人体降浊升清。我们可以在这个时节为身体做一次“大扫除”。“升清”主要通过肺吸入的自然之气,和脾胃吸收的水谷之气来濡养身体,这段时间出游郊野或登高舒展,都利于体内清气上升;“降浊”主要是通过身体代谢或经络疏通排出体外。如何调整自己的饮食来适应干燥的天气呢?记者采访相关行业专家,为大家介绍寒露节气健康饮食的十大要点,让大家调理饮食,健康养生。

多食甘淡滋润食品。寒露时节,应根据个人的具体情况,适当多食甘、淡滋润的食品,既可补脾胃,又能养肺润肠,可防治咽干口燥等症。在饮食上还应少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等类食品,宜多吃些核桃、银耳、萝卜等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物,还应多吃雪梨、苹果等水果。

多吃山药、萝卜等“根”菜。古人云:春吃花,夏吃叶,秋吃果,冬吃根。萝卜、莲藕、土豆、山药等“根菜”,相比其他蔬菜,农药残留量较低,往往更安全些。寒露时节养生保健不妨多吃些山药、萝卜等“根”菜。研究表明,山药中的B族维生素的含量是大米的数倍,矿物质中钾含量极其丰富。此外,山药对于糖尿病有辅助疗效。

酸味收敛第一。在人体内,酸味通过收敛防止气机发散,防止能量的损失,收敛



(资料图片)

补肺,故秋季多吃酸的水果,比如葡萄、橘子、山楂等,而少吃甜味的西瓜、甜瓜等。少食柿子,空腹吃柿子最不宜。

多饮枸杞菊花茶。秋季气候干燥,肝肾阴虚的倾向容易加重。所以,人们如果在此时滋养肝肾阴津,对于缓解黑眼圈很有好处。喝枸杞菊花茶就是不错的选择。

清淡饮食更利秋。虽然秋天天气寒凉,人们更喜欢吃味厚油滑的食物,但是秋燥并不能老贴,一些清淡质软、易于消化的食物更能帮助我们身体收敛,并能慢慢滋养五脏六腑。多食用汤类、粥类和羹类流质饮食还能帮助我们的身体缓解秋燥。

到了吃母蟹最佳季节。“九月团脐,十月尖”,眼下雌

蟹卵满、黄膏丰腴,正是吃母蟹的最佳季节,农历十月以后,最好吃的则要轮到公蟹了。

喝“寒露茶”。寒露茶既不像春茶那样鲜嫩,不经泡,也不像夏茶那样干涩味苦,具有一种独特甘醇清香味,尤受老茶客喜爱。乌龙茶就特别适宜。

适当饮用菊花酒。此时菊花盛开,为除秋燥,某些地区有饮“菊花酒”的习俗,这一习俗与登高一起,渐渐移至重阳节。古人在寒露这天还要取井水浸造丸药或药酒,亦是祛除秋燥、滋养心肺之方。

常喝蜂蜜水盐水。专家表示要想完全抵御“秋燥”带来的负面效应,最好在白开水中加些盐或蜂蜜。⑤ (菊梅)

壳寡糖大米你吃过吗

## 重阳节九福送大礼 5元5斤尝鲜啦

大米在我国百姓饮食中是绝不可少的食物,作为人们的主食之一。随着生活水平的不断提高,人们对主食大米的要求已经从解决温饱逐步转向口感好、营养、安全、食疗等特性。近年来,壳寡糖大米走俏,米粒饱满、洁净、有光泽,闻之有清新气味,蒸熟后米粒油亮、甜软、气味乳香,深受广大市民的青睐。

壳寡糖是人体第六大生命要素,壳寡糖大米就是用提取虾蟹壳生物片段技术合成的壳寡糖植物疫苗,在水稻生长期间进行喷洒,提高自身免疫力,有效抵抗稻瘟病,提升安全品质,而且口感清香,营养丰富。

自2010年以来,为了改善

我国食品安全的现状,在全国壳寡糖行业发展中心的推动下,全国各地建立了许多壳寡糖无公害农业示范基地。南阳九福健康服务中心,在重阳节来临之际,特向南阳60岁以上民众限量销售壳寡糖大米,凡满足购买条件的市民均可购买。(数量有限售完为止)⑤

报名电话:0377-60386106

报名时间:早8时—晚6时,也可关注微信二维码了解详情。



(九福公众号) (九福客服)

福林餐饮再添新门店

## 海丽来厦门海鲜开业

本报讯(记者程菊梅)10月1日,福林餐饮旗下又一新店——海丽来厦门海鲜在建业凯旋广场盛大开业。琳琅满目的百余种海鲜的N种吃法,带着大海的味道来到南阳,对于爱吃海鲜的海鲜控来说又多了一个吃海鲜的好地方。

海丽来厦门海鲜主打鲜活的海鲜,在外面见不到的品种这里统统都有:比小臂都长的澳龙、比半个手掌都大的鲍鱼、肉质鲜甜饱满的大闸蟹……酱爆八爪鱼口口鲜香;

红白分明的三文鱼,口感丰腴,蘸一大口芥末酱油,鲜美瞬间充斥全身;萝卜丝白贝汤,汤中不加其他佐料,讲究的就是一口食物的本鲜。喜欢喝粥的来份海鲜粥,用勺子轻轻一舀满满的都是鱿鱼、虾、蟹……海的味道全都融合在粥里。更多的美食需要你亲身体验。

海丽来装修是清新唯美的,蓝色金色碰撞出华丽丽的大海味道,大气高贵又雅致,同时透着浪漫,是亲友相聚、商务宴请的好地方。⑤

盛世开元12周年庆

## 现场评出三大“最美”



历尽千帆十二载,正值风华少年时。为庆祝盛世开元商务酒店12周岁生日,10月6日下午,盛世开元在白河中央的盛世开元婚庆岛举办了“最美新娘、最萌宝宝、最美少年”PK评选大赛。活动现场,经过T台走秀、才艺展示、默契游戏,结合网络投票,现场评出了“最美新娘”“最萌宝宝”和“最美少年”等奖项。⑤ 通讯员 赵娜 摄