

粽情端午 专题策划

本报记者 苏立萌

农历五月初五,是中国民间的传统节日——端午节。在这个古老的节日里,除了传承节日习俗,赛龙舟、挂菖蒲、插艾叶、喝雄黄酒……你还有怎样的安排?不妨告别日常的重压,让心灵在旅行中拥有片刻宁静,让身体在假期里享受悠闲自在,在节日时光,给自己一些从容,“粽”情感受节日的朴实和欢快。



欢乐过节 健康相伴

健康篇

每年端午节,人们都会以插艾叶、挂香囊等传统习俗来避瘟驱毒、祈求身体健康。健康始终是人们关注的主题。记者了解到,端午前后,是肠胃疾病、中暑、传染病等疾病的高发季节,建议大家节日期间注意饮食健康,外出游玩要谨记预防夏季多发疾病,快乐过端午。

食用粽子有禁忌

端午节临近,美味的传统美食——粽子让人忍不住大快朵颐。不过,这种端午传统美食并非人人适宜食用。“粽子中含有糯米,粘性大,不易消化,很容易引起肠胃不适。特别是老人和儿童等肠胃功能相对较弱的人群,如果过量进食,很容易造成消化不良,或者出现胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。”郑州市中医院脾胃科主任王昊提醒,另外,胃动力较差的人群或有肠胃疾病的人群也不能多吃,有糖尿病、胰腺炎等病史的市民则尽量不要食用,以免出现健康问题。

据介绍,糯米会刺激胃酸分泌过多,胃动力差以及患有反流性食管炎、胃溃疡、十二指肠溃疡或严重胃炎的人群食用之后,会加重胃酸的分泌,导致烧心、反酸水等症状的发生,严重者,还有可能造成溃疡穿孔、出血等,加重病情。专家认为,即使肠胃健康的人群,品尝粽子也应适可而止,每天两到三个为宜。过多进食不仅会加重肠胃负担,还可能引起腹痛等消化不良的情况。

现在,不少人还喜食美味香浓的肉粽,有胰腺炎、慢性胆结石病史的患者要避免食用,因为肉类食物若过量摄入可能会加重肾脏负担。王昊建议,食用粽子时,可搭配一些蔬菜、水果,增加纤维素的摄入促进消化。同时,节日期间用餐还要有节制,面对美食应有自制力。暴饮暴食或使用冰块降温。一旦出现重度中暑症状,则要迅速前往医院进行救治。

节日游玩防中暑

端午节正值夏季,多地天气处于高温状态,长时间在外游玩,户外活动,很容易引起中暑。“进入夏季,因中暑前来就诊的患者逐日增多。”郑州市第六人民医院急诊科主任董文生告诉记者,当气温处于32℃以上,空气湿度达到60%时,在外长时间被日光直射的人们容易出现中暑症状,其中儿童、60岁以上老年人、孕妇以及高血压、脑血管、糖尿病、肾脏疾病等患者是中暑易发人群,建议大家端午游玩期间,做好防暑。

记者采访了解,中暑分为先兆中暑、轻度中暑、中度中暑、重度中暑。先兆中暑、轻度中暑病人,一般表现为大汗淋漓、乏力、头晕、心慌、胸闷或伴有恶心呕吐症状,此时,在阴凉地方休息一会儿,喝点水,就可以缓解。中度中暑病人的情况则较为严重,通常表现为体温上升,达到38度左右,并伴有出汗、呼吸困难等症状,应及时前往医院就诊。而重症中暑时,患者体内盐分损失厉害,出现热痉挛、浑身抽筋、热衰竭等症状,直接危及生命,死亡率很高。

“每年都有因中暑而死亡的患者,因此,做好防暑措施至关重要。”董文生提醒市民,气温高尤其是闷热天气,要减少户外活动,出现轻度中暑征兆的时候,要尽快前往阴凉、通风好的地方休息,可以喝温开水、淡盐水缓解症状,或者吃西瓜等解暑水果,但不建议立即喝冷饮或使用冰块降温。一旦出现重度中暑症状,则要迅速前往医院进行救治。

注意卫生防疾病

随着端午节的到来,气温逐渐升高,蚊虫、病毒细菌等也开始活跃起来,各种传染病进入高发的季节。记者从河南省妇幼保健院中医科了解到,近期,流感、感冒、手足口病等门诊量激增,还有部分儿童因被蚊虫叮咬,出现过敏、红肿等皮肤症状。

“按照端午习俗,挂艾草和香囊等芳香类的植物有一定的驱虫功效。不过,若要健康过节,还应注意家庭和个人卫生,避免病菌乘虚而入。”郑州市第六人民医院感染三科主任李三景说,每年夏季高发的手足口病,其预防方法主要就是注意卫生。这种由肠道病毒引起的传染病,多发生于5岁以下儿童,表现为口腔、厌食、低热,手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡,多数患儿一周左右可自愈,少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症,个别重症患儿病情发展快,可致死亡。在此建议家长,饭前便后、外出后要给孩子洗手,禁止食用生水、生冷食物,注意保持家庭环境卫生,每日对孩子的玩具、个人卫生用具、餐具等物品进行清洗消毒,降低传染几率。

如今,手足口病正值高发期,市民在注意孩子和家庭卫生的同时,也可通过自费打手足口病疫苗进行预防。据专家介绍,手足口病疫苗对接种者具有较好的保护效果,接种疫苗后可预防90%以上的EV71相关手足口病,6个月到5岁的儿童适合接种。

出行篇

今年端午节假期恰逢父亲节,再加上不少高考学子选择毕业游,郑州旅游市场分外火热,多家旅行社表示,目前,旅游市场已进入旺季,按照消费者预订的旅游产品类型来看,今年端午期间,乡村游备受青睐,成为旅行“新宠”。

乡村旅游 渐成新宠

市场:民俗村预订火热

“预订乡村游的市民比去年有所增多,尤其是家庭游的市民,更乐意选择悠闲的乡村游。”河南中州旅行社的一位导游表示,比如郭亮村、栾川、南街村等郑州周边乡村游目的地,现在游客激增,省外的一些知名旅游乡村也深受游客欢迎。

“之前都是选择城市加景区的游览观光,已经看惯了,今年就选择了更有新鲜感的乡村游,不仅可以去特色乡村体验大自然的味道,还有一些充满趣味的传统端午民俗活动,应该不会让人失望。”喜爱旅行的大学教师顾女士告诉记者,今年端午预订了山东一个民俗村的行程,准备带孩子体验不一样的风土人情。

近两年,背包露营、结伴骑行、采摘垂钓、品尝农家宴等形式多样的乡村游受到游客的追捧。“消费者比较偏爱乡村旅游主要因为旅游多元化,城市人希望去乡村了解自然、放松心情,且一些高端乡村民宿除了有不低于五星酒店的软硬件设施以外,同时还有更自然、原生态的景区环境。一些性价比高的民宿,更加贴近大众消费。”携程旅行网公共事务部经理董亚飞表示。近期围绕端午节传统文化,携程上线了丰富多彩的“粽子”产品,包括自驾套餐和跟团产品,并与多家酒店合作推出端午专享套餐,把赛龙舟、包粽子、制作香囊等端午活动融入其中,目前,端午乡村游产品预订势头良好,部分热卖套餐库存已开启紧张。

趋势:乡村游前景向好

赏田园美景,品农家美食,享山涧野趣,越来越多的游客涌向山水优美的美丽乡村。在河南康辉国旅大客户部经理赵志学看来,乡村游市场前景向好,而且随着自驾游、家庭游群体日益增多,很多著名的乡村旅游目的地也迎来更多的游客。此外,各个旅游乡村的住宿体验、游乐设施、民俗活动的品质也在大幅提升,一些有国内外投资的乡村景区接待质量已不亚于星级酒店,并且有更多的特色和体验项目,比如山里寒舍、山檀小院等在节假日都一房难求。

“乡村游可以让孩子亲身感受风土人情和节日传统文化,而且部分乡村游现在还包括有户外营地、创作写生、研学旅行等活动,对增强孩子对大自然的了解与热爱有一定的帮助。”一位打算端午节带着孩子乡村游的家长认为。

董亚飞分析,目前的乡村旅游已超越农家乐形式,正向观光、休闲、度假复合型转变;乡村旅游产品进入创意化、精致化发展新阶段,游客到乡村已不再是单纯旅游,而是被乡村的环境与传统及当地特色所吸引,在当地较长时间地体验和游览,这种现象未来会越来越明显。据了解,在文旅大融合趋势下,今年端午旅游产品,文化的内容属性与旅游的场景属性结合越来越紧密,文化和旅游的紧密融合适应了当前深度体验式旅游的需求和市场发展趋势,提升乡村旅游文化发展潜力需要多措并举,共同促进乡村文化旅游发展。



消费篇

端午将至 粽子唱主角

端午节即将到来,我市各大超市、商场处处洋溢着节日的氛围,各式各样的粽子琳琅满目,端午营销活动也纷至沓来。

从传统节日美食到端午习俗沙龙、从折扣礼遇到专享特权,商家下足功夫招揽顾客。此外,今年端午节巧遇父亲节、年中庆,各种营销主题“叠加”亮相,势必掀起端午节消费热潮。

据了解,为了弘扬端午节的一些传统习俗,今年端午节小长假,大商金博大将在超市入口处进行端午节包粽子比赛;丹尼斯大卖场推出亲子DIY香包活动;正道花园百货也将进行包粽子比赛,并开展手工制作香包活动。“通过活动,不仅可以增加对孩子的感情,还会让大家掌握一些端午传统技艺,感受到端午传统习俗的乐趣与魅力,既有趣又有意义。”一位家长认为,这些活动虽然大

融入习俗 传统氛围浓

如今,商家在开展节日营销的同时,更加注重传统文化的传承。端午期间,各大商场的香包DIY、包粽子等端午主题活动也将相继亮相。

据了解,为了弘扬端午节的一些传统习俗,今年端午节小长假,大商金博大将在超市入口处进行端午节包粽子比赛;丹尼斯大卖场推出亲子DIY香包活动;正道花园百货也将进行包粽子比赛,并开展手工制作香包活动。“通过活动,不仅可以增加对孩子的感情,还会让大家掌握一些端午传统技艺,感受到端午传统习俗的乐趣与魅力,既有趣又有意义。”一位家长认为,这些活动虽然大

节日叠加 消费升温

端午将至 粽子唱主角

5月初,我市各大超市、烘焙店等商家的粽子就已经上架,吸引消费者选购。记者走访了解,与往年相比,今年粽子种类、口味有所增多,不少商家再次推出创新口味,比如泡椒牛肉、川味牛腩、蛋黄牛肉、抹茶蜜豆、梅干菜鲜肉等,卖点十足。

“今年,我们引进了八个粽子品牌,较去年有所增加,价格与去年基本持平,少数品牌粽子价格甚至有所下降。目前,无论是甜味还是咸味粽子都销售正旺,其中,甜味粽子更受河南消费者欢迎。除了粽子外,香包和五彩绳等端午民俗产品也迎来销售热潮。”丹尼斯大卖场采购中心副总经理张向松告诉记者,今年粽子礼盒更多样,价格大多在100元以上,按照往年惯例,端午节前一两周将迎来粽子销售高峰期,建议消费者提前选购。

结合端午节,我市多个超市还举行了包粽子、试吃等活动,消费者参与热情很高。另外,不少市民选择自己动手包粽子,粽叶、糯米、红豆、蜜枣等材料近期也销售得十分红火。在郑州嵩山路一家烘焙店,主打健康美味的私人定制粽子吸引不少消费者驻足。“消费者可定制自己喜欢的口味,每个粽子定价在15元左右。”该店销售人员表示。不过,面对各种创新口味的粽子,年轻消费者更愿意尝试新奇口味,而中老年消费者更偏向传统口味。

融入习俗 传统氛围浓

如今,商家在开展节日营销的同时,更加注重传统文化的传承。端午期间,各大商场的香包DIY、包粽子等端午主题活动也将相继亮相。

据了解,为了弘扬端午节的一些传统习俗,今年端午节小长假,大商金博大将在超市入口处进行端午节包粽子比赛;丹尼斯大卖场推出亲子DIY香包活动;正道花园百货也将进行包粽子比赛,并开展手工制作香包活动。“通过活动,不仅可以增加对孩子的感情,还会让大家掌握一些端午传统技艺,感受到端午传统习俗的乐趣与魅力,既有趣又有意义。”一位家长认为,这些活动虽然大

同小异,但可以让更多的人积极参与进来,体验端午传统,这才是端午的味道。

“食粽子、佩香囊、赛龙舟,是中华传统文化的传承,我们尝试将传统文化融入营销活动,让市民在逛街的同时,还能感受到传统节日的氛围。”正道花园百货相关负责人表示,同时,通过体验互动活动,还能促进商场人气的提升。

端午节营销是商家不可忽视的促销节点,不过,如何打动消费者是商家思考的重要命题。业内人士表示,当下,很多商家开始摒弃浓厚的商业气息,在节日营销中凸显传统文化,但文化传承不能仅仅依靠简单的体验活动,商家还需要创新促销手段,提供给消费者更有价值的服务。

叠加营销 销售旺季到

当端午撞上父亲节、年中庆,郑州消费市场显得热闹非凡,纵观商家近期动态,端午节、父亲节、年中庆活动叠加而来,声势浩大的折扣活动,让人目不暇接。“近期商场活动实在太多了,之前看中的衣服和化妆品都有促销活动,是时候下手了。”从事教育培训工作的90后小林兴奋地说。

对商场而言,无论是年中庆还是端午节、父亲节,都是不可错过的营销热点,为了实现销售额增长,许多商场都会推出各种促销活动来吸引消费者的眼球,如折扣、返券、满减等。“6月中下旬开始,为拉大与市内的价格差,我们通过商场补贴品牌、厂家支持活动,主打全场1~7折起,折上再享两件9折、3件8折。”郑州杉杉奥特莱斯企划部部长曹胜介绍,年中庆期间,还有很多精彩活动,比如2018足球宝贝大选、中国电商网络模特大赛河南赛区决赛、幸运大抽奖等。

丹尼斯大卖场也适时推出超值优惠,其中,端午期间,全馆服饰7折起,消费满1000元送冰场门票一张,部分餐饮套餐8折起。面对这些超值节日礼遇,不少消费者跃跃欲试,专家表示,商家大力营销,给消费者提供了良好的优惠购物时机,有望掀起一场消费热潮。

财智汇

家有学子 理财功课不可少

随着高考结束,不少考生进入放松状态,但对家有学子的家长而言,却依然不可有丝毫松懈。孩子即将出国留学,怎么解决资金证明等问题?孩子大学费用应该从几年级开始储备?孩子上大学后需要学会理财吗?针对这些问题,记者采访了相关理财专家。

本期理财专家 王丹丹

华夏银行郑州分行私人银行财富顾问

问:孩子的大学费用需要提前储备吗?

答:高考之后,考生将选择出国留学或是国内上大学。大学费用在国内一般每年约5万元,出国的话每年约30万元左右,建议家长最好在孩子刚上学的时候就开始准备教育金保险,提前为孩子准备好上学的费用,教育金保险正好起到专款专用,强制储蓄的作用。同时附加上基金定投,分批定期买入一只收益稳定的基金,积少成多,聚沙成塔,分散风险,长期投资,也能为孩子储备好一笔丰厚的教育金,减轻支出压力。

假如家长手头有一些暂时不用的资金,不妨投资银行理财产品,不仅可以获得稳健收益,而且期限也很灵活。

问:孩子上大学后该怎么理财?

答:学生时代培养其独立的理财意识,可以为以后打下理财基础。当孩子离开父母来到大学,开始自己独自生活,每月会有父母打过来的生活费,也就相当于大学生每月的固定“工资”,怎么合理安排自己的“工资”也是大学生需要掌握的理财知识。对于家庭经济困难的学生,可以申请助学贷款和助学金,并且及时按照约定偿还,不然会影响自己的征信记录,毕竟以后离开学校踏入社会可能还要买房、买车等。同时,在学业之余可以勤工俭学,不在于挣多少钱,而是养成正确的消费和储蓄观念。

若学生的生活费每月还能剩下一些钱,建议到银行购买适合自己的理财产品。

问:孩子出国留学怎么解决资金证明?

答:对于即将踏出国门选择去国外读书的孩子而言,资金证明是首先要解决的问题之一。如果家长资金不好周转,可以考虑银行出国留学贷款,用于申请境外学校、办理留学签证、陪读签证过程中所需保证金的人民币贷款,满足留学人员所需资金证明的需求。

在此提醒,家长申请出国留学贷款,一般需要借款人持有夫妻双方身份证、户口本、婚姻状况证明、工作收入证明;拟出国人员身份证、户口本、护照及与借款人的关系证明,以及申请学校录取/入学通知书或留学证明等贷款用途证明材料。此外,出门在外最担心钱的问题。目前,很多银行针对出国留学群体,专门推出银行卡,境外取款优惠。

中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

体彩郑州西区分中心 举行25万元大奖宣传活动



近日,河南省体育彩票管理中心郑州西区分中心在华强城市广场举行41190202322网中网顶呱刮“中国红”25万元大奖宣传活动暨“世界杯该你上场”大型地推活动。现场,人头攒动,参与活动的彩民络绎不绝。

据介绍,这是近一个月内郑州西区分中心辖区中出的即开顶呱刮第三个25万元大奖。宣传活动现场,主持人向在场的群众宣讲了体彩的公益属性及公益金的使用方向,让更多人了解体彩有更深刻的认识,同时,还安排了花式足球、啦啦操、花式呼啦圈等群众喜闻乐见的体育文化节目。期间,还进行了关于世界杯的有奖问答,向大家普及关于竞彩世界杯的相关知识,现场彩民踊跃参加。

另外,体彩郑州西区分中心还于活动当天组织销售网点进行了顶呱刮即开票的促销、宣传工作,让更多的人了解体彩彩票的公益性。