

# 冷天火了洗浴场所

## 洗澡尽量避开高峰期莫扎堆

**信阳消息** (记者 周静) 进入冬季,不少市民都觉得在家中洗澡太冷,搓背也很不方便。闲暇时,到澡堂泡个热水澡松松筋骨、解解乏可谓是一个不错的选择。记者走访市区多家洗浴中心、澡堂发现,进入12月以来,前来洗澡的市民猛然增多,洗浴场所生意火爆。

昨日下午2时许,记者在东方红大道某洗浴中心看见,带着老人、孩子前来洗澡的市民络绎不绝。“天气越来越冷了,家里就是开着浴霸洗澡,出浴室有空调,老人和孩子抵抗力差,还是容易着凉,到洗浴中心来洗澡,方便得多。”在停车场,带着一家老小四口人前来洗澡的市民王先生对记者说道,现在出来洗澡在网上团购每人不到50元,还包括搓背、大厅休息、免费水果等服务,小孩儿半

价,特别划算。

在女宾部,市民李女士告诉记者:“家里浴室太小,两个孩子挨个洗澡水量不够还累人,一起洗又挤不下。花几十元钱到洗浴中心来洗,既暖和又便捷。”

随后,记者走访多个洗浴场所发现,因为正值双休日,前来洗澡的人比平常多了许多,来晚的人还需要排队。采访中,多数市民表示,冬季选择在洗浴场所来洗澡,主要是担心天冷受凉。

“入冬后,来洗澡的顾客就多起来了。但这还没到高峰期,再过一段时间,元旦前后的时候,人会更多。现在是每到周四、周五和双休日下午的时候是高峰期。建议上班族可以选择周一到周三的晚上下班后前来,以便节约时间。”洗浴中心大堂经理李经理告诉记者。

### 》》》相关链接

## 从头洗到脚? 顺序错了!

**信阳消息** (记者 周静) 进入冬季,下班后洗上一个暖暖的热水澡不仅有助缓解皮肤干燥,而且可以御寒,消除疲劳,帮助睡眠,但是洗澡洗不对可是会引发大问题。记者采访了市区一家医院的皮肤科医生,为大家讲解冬天洗澡的注意事项,助您健康过冬。

洗澡顺序要做对,不宜从头开始。先用热水冲冲脚,待脚部温暖后再慢慢往身体上淋水,让身体有一个逐渐适应的过程。冬季的低温使人体皮肤的血管处于收缩状态,而冬季洗澡水的温度又相对较高,温热的水突然从头而至,会让身体调节系统“措手不及”,引起头部及全身皮肤血管骤然扩张,头晕、胸闷等种种不适也会随之找上门来。

洗澡次数要把握,不宜太勤。正常人每周洗澡2次~3次比较合适,老人皮肤处于变薄和萎缩状态,建议7天

洗一次,70岁以上的老人,可以延长到10天洗一次。肤质干燥者,建议2天~3天洗一次。洗得太勤,会把皮肤表面分泌的油脂及正常寄生在皮肤表面的保护性菌群洗掉,容易伤害到皮肤的角质层,引起皮肤瘙痒,皮肤的抵抗力也会减弱,反而容易得病。

洗澡时间要控制,不宜太长。盆浴20分钟,淋浴3分钟至5分钟即可。长时间泡澡人容易疲劳,易引起心脏缺血、缺氧,致使冠状动脉痉挛、血栓形成,甚至诱发严重的心律失常而猝死。

洗澡温度要掌握,不宜过高。洗澡时水温与体温接近为宜,很多人都喜欢用很热的水洗澡,甚至觉得越滚烫的水温越能提高身体热度。但洗澡水温过高会破坏皮肤表面的油脂,导致毛细血管扩张,加剧皮肤干燥的程度。

## 喜欢酸爽可口的美味吗?

## 快跟着连大妈来腌菜

**信阳消息** (记者 周静) “你今年腌菜了吗?”近日,天气晴好,社区里不少大妈连见面问候都离不开这个话题。记者走访多个社区发现,又到了一年腌菜季,大家都在忙着腌制咸菜。

昨日一大早,家住平电社区的居民连有勤从早市上买回5斤瓠瓜。“我最喜欢的就是将瓠瓜和辣椒腌制在一起,腌好后美味极了。我现在家里还有腌好的,走,带你去看看!”连有勤带着记者去参观了她的腌菜作品,莲菜、黄瓜、白菜等各种蔬菜被连大妈加工后装在瓶瓶罐罐里。

今年60多岁的连有勤告诉记者,她从未出嫁时就跟着母亲腌菜,出嫁后,每年都会制作腌菜,既为家人增添了美味,又增添了生活乐趣。

“这腌菜啊,看似很简单,其实里面道道多着呢。”连大妈顺手拿起菜筐里的大白菜说道,“菜腌制的好不好吃,原料很关键。挑白菜,要挑饱满的,

可以把菜外面的帮子撩起来,看看中间是不是已经完全包心,用手捏捏菜心,越紧实越好。腌白菜,要挑绿帮的白菜,这样的不容易烂。买萝卜,要挑选表面光滑没有坑的,别买已经变成深绿色的萝卜,那样的萝卜是老萝卜,水分不足甚至心儿已发木。”

“十斤菜一斤盐,盐的用量要把控好。”连大妈边说边给记者演示了一下腌制瓠瓜的过程,先将瓠瓜和辣椒切好备用,再用花椒、八角、盐、茴香等调味料熬制成浓浓的汤汁,晾凉后加入大量大蒜和少量辣椒,与备好的瓠瓜和辣椒一齐入罐封存。“这腌制时间不能少于8天,半个月最合适,腌制时间短不仅影响口感而且会有细菌。在腌酸菜的时候放一点发酵的面,就是蒸馒头用的面,发好了,用水泡一下倒在缸底,这样腌的酸菜不烂,酸味还足。”连大妈骄傲地说。



车距太近,追尾了

12月20日下午2时30分左右,在我市的新华西路与八一路的交叉口,有一辆SUV与出租车追尾。因路口车辆较多,当出租车刹车时,后面的SUV与出租车的车距太近来不及刹车造成追尾。在此,本报提醒,在车流量大的路口行驶要注意保持车距。

见习记者 郭晓雨 摄