

## 本周将有“打折式”降温 是时候挑选一件满意的羽绒服了

■文/摄 管学悦

12月的开头,有灿烂的阳光相伴,暖身又暖心。可惜好景不长,气温爬上巅峰后就是下坡路,这样的晴暖天气即止,明起冷空气又将“光临”我市,气温会逐步降至10℃附近,体感阴冷,冬天也即将开启它的“魔法攻击”。

这时,一件保暖的羽绒服就是抵御寒冷的“良方”。“全球百件衣,平湖有其一”,在平湖人的家门口,就有着全国最大的羽绒服市场——平湖·中国服装城。那么,今年有哪些流行趋势?羽绒服的价位大致在多少?市场营业时间为几时?带着这些问题,记者去“灵了灵市面”。



瞄准区域,快速买

定好时间,准时买



根据记者走访,服装城内店铺的营业时间普遍在上午9点至傍晚6点。由于主营批发业务,有时候需要发货,商家会选择提早结束营业,同时服装城较大,如果想要好好逛逛,不妨留足一个上午或者一个下午的时间,可以慢慢选择。此外,春节的脚步渐近,服装城安排的休息时间从年三十开始,休息八到九天,里面的商家则会相对地提早闭店,所以如果有想要为新年购置羽绒服打算,最好在一个月之前,前往服装城进行选购。

选好款式,随心买



“老板,这件衣服多少钱?”“这件有别的颜色吗?”“我能试试这件衣服吗?”……来到服装城二楼的玖格雨店铺,老板程女士正在接待店里面的顾客。据老板介绍,她们店铺目前主要以销售户外羽绒服为主。“户外羽绒服比较耐穿,根据消费者反馈,一件衣服可以穿五六年,也不容易过时,再加上最近大家都比较喜欢这种帅气的感觉,因此冲锋款算得上是今年比较热门的款式。”程女士说。店内展示了一系列色彩丰富的户外羽绒服,不仅有经典色调如黑、白及军绿,还有亮眼的粉色,为冬天增添了一抹活力。

白色的羽绒内胆、黑色的羽绒背心、紫粉相间的户外羽绒服……走进位于三楼西区的巴布豆店铺,老板雷凯宾正在整理货架上的衣服。作为一家童装羽绒服店,这里的衣服款式也很多样,店内展示着精心搭配的儿童冬季“Look”,时尚与保暖兼具,格外引人注目。“因为我们是一个品牌,这边全品类都有,相对来说,羽绒服的性价比更高一点,基本上这段时间都有在零售。”老板雷凯宾说。

由于受市场影响,商家选择零售与否比较具有随机性,需要顾客主动询问,有些商家则会直接在店铺门口写明“不零售”。目前服装城一共有四栋,能够零售的商家普遍聚集在二楼和三楼。二楼以女装为主,三楼在女装的基础上增加了男装和童装区域。据了解,男装区域共有三十三家店铺,普遍都能够接受零售,有这方面需求的消费者不妨来三楼“一探究竟”。

记者在走访过程中,有不少商家都明确表示了今年由于鸭绒和鹅绒的原料价格有小幅上涨,所以羽绒服的价格也相应上涨了一些。就玖格雨店铺来说,店内在售的羽绒服以90鸭绒为主,短款的价格普遍在400元左右。

非常时尚

### 小贴士

1. 查看品牌、面料、填充物等产品标识信息,检查羽绒服填充物是否均匀、有无刺鼻气味、有无钻毛跑毛现象、缝合是否严密、布料是否透气、拉链是否顺畅等。
2. 选购产品方面,要关注羽绒服的含绒量(绒子含量)和充绒量情况。含绒量的高低与充绒量的多少,直接影响羽绒服的蓬松度和保暖性,含绒量一般以70%及以上为宜。
3. 低价购买要谨慎,在购买羽绒服时,应注意价格的合理性。要谨慎购买明显低于市场价格的羽绒服,尤其是童装羽绒服,避免买到伪劣产品。
4. 购物凭证要留存,在购买羽绒服时,应主动向商家索要发票、收据等购物凭证,并妥善留存。

## 平湖人的火锅地图,哪一锅是你的心头好?

■文/摄 陶佳敏

明天,气温将坐上“过山车”,冷空气开始对人们“冻手冻脚”。这时,一顿热气腾腾的火锅,似乎成为了大家应对寒冷的“最优解”。如今,我市的火锅消费市场地图,也如同发现新大陆般经历了一场版图扩张,从传统的火锅店到新兴的贵州酸汤火锅,再到旋转小火锅和自选火锅食材店,消费者有了更多的选择来满足他们对火锅的热爱。无论是追求新奇口味的消费者,还是喜欢传统火锅的食客,都能在我市找到属于自己的“火锅天堂”。



地图上的新地标:酸汤火锅

贵州酸汤火锅,以其独特的酸爽口感,在平湖火锅地图上迅速崛起,成为新的美食地标。近日中午,记者看到在我市吾悦广场3楼,一家贵州酸汤火锅店门口,大家排起了长队。店内透出的暖黄色灯光和飘出的阵阵酸香,让人不禁咽了咽口水,仿佛已经尝到了那股让人欲罢不能的酸味。“这口汤,酸得恰到好处,酸味之后,是一股淡淡的辣,它不似川渝火锅那般猛烈,但让我食欲大增。”刚品尝过酸汤火锅的市民胡英浩,对其独特的味道连连称赞。

海底捞作为火锅界的领军品牌,今年也不甘落后,推出了具有贵州特色的“雷山酸汤锅”。这款锅底中特别添加了非遗技艺发酵的“雷山鱼酱酸”,以其浓郁的酸味和适度的辣味,为消费者提供了一种全新的火锅体验。据吾悦广场海底捞相关负责人介绍,这款酸汤锅的销量已经超出了预期,点击率达到了公司内部评价的“爆品标准”。汤面上漂浮着红彤彤的辣椒和绿油油的葱花,让人眼前一亮。迫不及待地舀起一勺汤,轻轻吹散热气,小心翼翼地品尝。随后,一股鲜香在口中缓缓升起,那是鱼酱酸和各种香料长时间熬煮的结果,它们在汤底中交织,形成一种复杂而和谐的

风味。

地图上的火爆地带:旋转小火锅

一个小电磁炉,配上一个小小锅,一边吃一边烫。超长调料台,不同品种的调味料任顾客选择。肉类、蔬菜、面条、豆制品……一大圈传送带上摆满了琳琅满目的食材品种,多到数不清。昨天中午,记者来到了市区大润发附近的旋转麻辣烫店,店内已是座无虚席。“冬天就应该吃火锅,吃下去暖暖的,很舒服,而且在这类小火锅店吃东西,真是物美价廉,20多元就能吃饱。”市民马晨扬说。据该店店长沈豪介绍,自11月气温降温后,较上个月店内营业额增加了60%左右。旋转小火锅以其新颖的用餐模式和丰富的菜品选择,成为了我市火锅地图上的火爆地带。

地图上的保留节目:火锅食材店



对于想要在家享受火锅乐趣的消费者来说,现在也有了更多的便利选择。市场上出现了许多专门售卖火锅食材的店铺,如市区的猪五花(松风台商城店)、锅圈食汇火锅烧烤食材超市(三港路店)等,提供了从底料到各种肉类、丸子、小吃等的一站式购物体验,消费者可以根据自己的口味和预算,挑选合适的食材,在家轻松复刻火锅店的美味。这样既能享受到DIY的乐趣,又能节省一定的成本。在猪五花(松风台商城店)里,记者看到各类食材应有尽有,除了常见的牛羊肉卷,甚至还有小盒装的葱花、蒜泥等配料在售卖。“我们一家很喜欢吃火锅,如果在家准备,可以比在火锅店节省至少35%。”市民范家昊说。

寻味平湖

## 补足阳气 温暖过冬

■记者 陶佳敏

“冬者,天地闭藏,水冰地坼”。冬季万物闭藏,草木凋零,蛰虫伏藏,万物活动趋向休止,以“冬眠”的状态蓄养精气,为来年春天的生机勃勃做准备。冬天来临,低温和寒风让人们即使身上裹得像一个“粽子”,但手脚仍然冰凉。那么,我们该如何度过一个温暖的冬天呢?

古人强调冬天要“藏精”,这是因为从自然规律来看,春生、夏长、秋收、冬藏,冬季是一年中的闭藏阶段,人体新陈代谢相对比较缓慢。所以,护阳避寒是冬季养生、治未病以及防病治病的关键。阳气,被誉为“活力之源”,是保卫身体,避免邪气侵袭的重要屏障。通过多种方法提前巩固阳气,可以帮助身体顺利度过寒冷的冬季,并为来年健康打下基础。适当的运动能够激发和调动阳气,这是中医所强调的“动则生阳”。太极、八段锦等传统运动,具有调和气血的功能,不仅可以调动身体的阳气,还可以舒畅心情,对健康起到了十分积极的作用。除此之外,适度的有氧运动也能促进阳气的生成,如步行、慢跑等,有助于提高心肺功能,增强血液循环。

穴位按摩与艾灸同样也是增强阳气的有效手段,平时自己可以在家按摩关元穴、命门穴和足三里等穴位,有增强肾阳、改善气血运行的作用。此外,也可以每日坚持做简易的腹部按摩,以增强脾胃的阳气。适当艾灸关元、神阙、足三里等穴位,能够有效温经通络,驱寒逐湿。日常生活中,泡脚也有利于血液循环,寒冷天气,以温水泡脚,不仅可以驱寒,还可以通过水温刺激足部穴位,加速血液循环,进而增强内脏功能。水中可以添加生姜或艾草,以增强温补效果。“在泡脚的基础上,还可以增加适合个人体质的药材,实现‘一人一方’。”市中医院中医内科副主任医师翟新影介绍说,泡脚的时间建议控制在20至30分钟,水温保持在45℃至50℃适宜。对于那些因天气转冷而感到手脚冰凉的人来说,加入艾叶、红花等草药进行泡脚,不仅可以促进血液循环,还能有效提升身体的御寒能力。

除了冬季养生,饮食同样重要。“在冬季,饮食起居方面应注意保暖,适量食用含有当归、枸杞的乌鸡汤或鸽子汤可起到良好的滋补作用。”翟新影介绍说,适量食用如羊肉、牛肉、姜、葱等,同样能提高机体对寒冷的适应能力。羊肉、牛肉和姜等属于温热性质的食物,不仅能提供必要的热量,还能帮助我们更好地适应低温环境。同时,富含维生素的蔬果也在冬日起到了很大的作用,它们不仅能滋养肌肤,还能增强我们的免疫力。然而,冬季饮食也有几个常见的误区,如辛辣和油腻的食物可能会加剧身体的干燥感,而高热量的食物则可能导致体重增加和健康问题。饮酒虽然能带来短暂的温暖感,但实际上会加速热量的流失,反而使人感到更寒冷。高糖的甜点虽然诱人,但它们营养价值低,过多摄入还可能引发上火症状。所以,一定要注意选择摄入的食物类型。

健康有道