

七天长假扑面而来，小伙伴们要怎样愉快地度过？本报在此为大家盘点了一些国庆假期“吃喝玩购行”秘籍，供大家参考。

十一长假 京城吃喝玩购行攻略

□本报记者 孙妍 博雅/文 孙妍/摄

吃

老字号亮绝活 市民有口福了

黄金周，京城多家老字号的厨师们攒足了劲儿，推出了满载诚意的美味佳肴。“烤肉宛”为黄金周特别端出了店里的收藏品“70年代烤肉炙子”；什刹海美食明珠“烤肉季”则恢复了传统烤羊肉“八味”之一的“焦味”；京城唯一的湘菜中华老字号“曲园酒楼”，在国庆黄金周推出了家庭

版的“1955年元勋宴”，并恢复了家乡烧鲫鱼、两面豆腐等当时元勋宴菜单中的佳肴。

今年国庆节小长假恰逢重阳节。重阳节自古便有邀约亲友登高望远，插茱萸、赏菊花、品花糕的习俗。因“糕”与“高”谐音，现代人又多以“食糕”代替“登高”，希



望自己或亲友能平安吉祥、百事俱高。北京稻香村应节应景推出的重阳花糕礼盒，寓意健康长寿、事业高升、学业有成的美好祝愿，涵盖了对全家人的祝福。枣泥为馅，配以青梅、瓜条、核桃仁、金糕条、

玩

与千名“小黄人”零距离接触

十月是京城一年中最美的季节，黄金周期间京城各旅游景点的游园活动精彩纷呈。北京稻香湖举办了“京西稻米”收割节，让平日生活在大都市中的市民享受美妙的田园时光。

富国海底世界则请来了两只活泼可爱的小海狮，它们不仅会伴着音乐翩翩起舞，还会邀请游客上台与其同台表演，相信两个小家伙的卖力表演一定会为市民的假期生活助兴。



十月一日开始，爱琴海购物公园将把“1000名小黄人主题特展”带到京城市民身边，

购

购物季启幕 白菜价买家电

一款合资40吋LED电视仅售1799元，一款大品牌55吋智能3D电视仅售6999元，国产大1P健康冷暖空调仅售1499元，一款6公斤波轮洗衣机仅售1118元……今年黄金周，消费者将通过上一把“买彩电就像买白菜”

的瘾。记者从多家电器商城获悉，国庆期间他们均主打大幅折扣，会把价格尽可能降低。

已连续举办7年的“北京购物季”也于近日拉开了帷幕，作为北京市商务委员会



主办的全市大型商业促消费活动，“北京购物季”自2007年首次举办以来，至今已成为北京市规模最大、范围最广、

行

长假租车出游 提高维权意识

十一期间，不少家庭都有举家出游的打算，但乘坐公共交通工具往往一票难求，对于一些还没有购车的工薪一族来说，租车成了他们的最佳选择。如今，租车虽已日益盛行，但其中也有不少隐忧。中国消费者协会提醒大家，租车前一定要注意以下四点：

一是要选择正规、合法的租车公司。目前市场上汽车租赁公司很多，消费者要提前了解租赁公司可提供的车型、车况，然后比较各家的租赁形式、租金额度及所需的证件、押金

等具体情况再做出决定。在选择租车公司时一定要谨慎，尽量选择资质完备，口碑良好的全国性连锁汽车租赁公司。

二是谨慎签订租赁合同，了解相关条款。消费者在签订租赁合同时，要注意：日限公里数和超出限数后的计费标准，比如，超出里程怎么计算费用、超时怎么计算等；突发情况应该怎样处理，第一联系人及联系电话等；仔细了解租赁公司的承诺，以充分享受各项应得的权利；了解违章及事故处理规定。有个别租车者开着租来



的汽车随意违章，以为汽车租赁公司会为他们的违章行为埋单，实际情况是，在租车期间的违章经核实后，直接转到租车人身上。

三是租车时，车辆交接验收必不可少。消费者对共同认定车况的过程一定要认真对待。一要从外观上对车辆进行检查，例如车体有无划痕，车灯是否完整、车锁是否正常等，最好相机拍照留证；二要打开车盖，

副刊【生活】13

【健康红绿灯】

绿灯

花椰菜有助解秋乏



花椰菜就是人们常说的菜花，之所以能够抗疲劳，缘于它是B族维生素群“聚居地”。B族维生素又被称为抗疲劳营养素。此外，长期食用花椰菜可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。

生吃葱能缓解疲劳



生葱像洋葱一样，含烯丙基硫醚，这种物质会刺激胃液的分泌，且有助于食欲的增进。与含维生素B₆含量较多的食物一起摄取时，会促进食物的淀粉及糖质变为热量，可以缓解疲劳。

红灯

婴儿不宜吃蜂蜜



蜂蜜在酿造、运输过程中，容易受到肉毒杆菌的污染，因为蜜蜂在采取花粉过程中可能把肉毒杆菌污染的蜜带回蜂巢。肉毒杆菌芽孢适应能力很强，由于婴儿胃肠功能较弱，肝脏的解毒功能又差，尤其是小于6个月的婴儿，肉毒杆菌容易在肠道中繁殖并产生毒素，从而引起中毒。

晚上吃姜不利睡眠



姜中所含的姜酚会刺激肠道蠕动，白天可以增强脾胃功能，夜晚则可能成了影响睡眠伤及肠道的一大问题。

声明

北京大宝化妆品有限公司
工会原有法人资格证书(编号:
01618000012)、组织机构代码
(500310531)不慎丢失,特此声
明作废。
北京大宝化妆品有限公司工会
2014年9月30日