

同学聚会、谢师宴、相约旅行、购物……每年高考结束后，总会迎来一轮“考后经济”热潮。眼下，在各大商场超市、餐馆、数码店、电影院……到处可见考生和家长的身影，精明的商家自然不会错过这个庞大的消费群体，争相分享这块“蛋糕”，让“考后经济”和酷夏的天气一般迅速升温，但与此同时也带来了盲目攀比和不理性的消费，甚至会令个别不良商家钻了空子。通过采访记者提醒考生和家长们，消费应理性适度，切莫让“考后经济”热现象，“烫”着自己。

# 考生和家长提防被“考后经济热”烫到

□本报记者 博雅

## 拒绝“变味儿”的谢师宴

“孩子能考上大学，当然离不开老师多年的教育和培养，所以请老师吃顿饭，表达一下心意，也让孩子学会感恩，本是件好事。但是，现在谢师宴的规格越来越高，让家长不堪重负，对孩子的成长影响也不好。”刘女士告诉记者说，她的孩子也是今年参加完高考的，谢师宴已经定在了8月18日，但现在社会风气不好，听孩子说谢师宴上还要送老师礼物，说是有的同学送的都是名包和表之类的，孩子之间这种攀比非常不好。

记者了解到，每年高考过后，谢师宴都会成为考后经济的重头戏。近年来“谢师宴”的价格越来越高，学生、家长们相互攀比，让原本朴素的“谢师宴”变了味。当然，这也火了一些餐饮经济，一位饭店经理说，每年七八月份谢师宴大约要占饭店收入的三分之一。

面对谢师宴成为一种相互攀比的消费现象，采访中有不少家长流露出和刘女士一样的担心：孩子升学是家里的大事，吃个饭

是应该的，可是“谢师宴”的重点是“谢师”，而谢师，更主要的应该是精神上的答谢，学生努力成人、成才，这才是对老师的最好报答，可现在办豪华宴，送奢侈品，已经让感恩完全变了味道，对孩子的成长也是一种误导，大家都应该杜绝这种现象。

## 慎选“说走就走”的旅行

“高中三年都在紧张中度过，让孩子出去玩玩能够放松一下。”记者了解到，高考过后，多数家长都想让孩子通过外出游玩放松心情，缓解高考带来的压力。由此，各个旅行社也看准时机推出了各种线路的暑期游，打出高考特价等优惠活动。一时间，暑期游客比平常快速增长，其中多半是学生结伴出游的。

那么，面对一场“说走就走”的旅行，到底该注意些什么呢？“因为现在正是酷暑时节，选择去海边玩的人特别多，尤其是现在很多孩子都不愿意自己玩儿，所以不少人会选择订购海边的家庭宾馆，可以吃新鲜海鲜，价格还实惠，但如果不注意选择，不仅会让旅游的心情大打折

扣，也会带来财产不安全等隐患。”采访中，消协有关人员提醒，学生出门旅游要注意选对旅行社，不要盲目从众。同时在选择旅行社产品时，不仅要看点数量，更要看景点的“质量”。如果选择家庭宾馆更是要注意安全，目前家庭宾馆业的发展水平与旅游业整体发展水平还存在较大差距，个别家庭宾馆没有营业执照、不开据发票、经营者随意涨价、服务跟不上，存在安全隐患等问题。所以，“说走就走”之前还是要事先查询相关信息。

## 量力消费不“跟风”购买

“过去总是担心这些电子产品会影响孩子的学习。现在孩子都是准大学生了，电脑和手机都是必不可少的，而出门在外，手机也是必备的。”每年高考过后，手机、数码等产品都会迎来销售高潮，面对不少商家打出的“凭准考证购买可优惠”等宣传，不少家长表示，高考已经结束了，现在可以趁着搞活动，提前给孩子买了，也算犒劳孩子。上周日，在京城一家商场的数码产

品柜台前，记者看到，不少父母带着孩子挤在柜台，向商家咨询产品的性能价格等。一位学生说，好不容易把高考给熬完了，现在总算解放啦，一定要给自己买个喜欢的手机和电脑。

采访中，一家电子商场的营业员小陈告诉记者，这段时间销量最好的是笔记本电脑和手机，而且大多都是价位较高，大品牌的电脑和手机。有很多家长本来只想买个普通品牌的，但架不住孩子的要求。正在柜台前帮孩子挑选手机的考生家长李先生苦笑说，自从孩子考完试到现在，不算买数码产品，吃饭、买衣服、和同学玩的钱，就早已经过万了，孩子“大手笔”的消费让他有些担心。

对此，有消费人士认为，孩子升入大学是一个重要的成长经历，适当庆祝是应该的。但是需注意，孩子上大学也就很快会进入社会，家长应注重引导和培养，不能过度纵容，要培养“精打细算”，而不应该给孩子养成“铺张浪费”的不良习惯，或不符合实际需求的盲目消费，为孩子早日适应社会打下坚实基础。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 荞麦保护心血管



荞麦的B族维生素、矿物质含量丰富，远远高于大家常吃的主食大米。特别值得一提的是，荞麦中所含的黄酮类物质更是保护血管的“高手”，具有较好的预防心脑血管疾病的作用。在常吃荞麦的地区，心脑血管疾病发病率明显较低。这是因为荞麦所含的黄酮类物质中以芦丁含量为最高，临床试验表明，芦丁对高血脂、高血糖和高血压均有较好的缓解作用。

#### 吃蕨菜可去炎症



蕨菜又叫做龙头菜、如意菜，是山区很常见的山野菜。专家表示，蕨菜富含蛋白质、脂肪、糖类、矿物质和多种维生素，营养价值很高。蕨菜中的蕨菜素对细菌有一定的抑制作用，具有良好的清热解毒、杀菌消炎功效，对发热、湿疹、疮疡等病症都有一定治疗功效。

## 生活资讯

## 这4种食物是牙齿美白剂

□姚力杰

一口皓齿令人羡慕，要想达到这个目的，除了要坚持早晚刷牙外，有些食物也有一定帮助。近日，美国《预防》杂志刊文总结“牙齿的天然美白剂”。

**西兰花。**研究显示，西兰花所含的某些物质能附着在牙齿表面形成抗酸涂层，可减轻酸性食物和含糖饮料对牙齿表面和牙釉质的伤害，西兰花焯水后嚼着吃对牙齿表面还有美白的作用。

**奶酪。**研究显示，奶酪能增加唾液分泌，在牙釉质表面形成保护膜。研究人员表示，口腔PH值低会加大龋齿以及形成蛀牙的风险，而PH值高可减少牙菌斑的生成，维持牙齿健康。研究人员发现，吃点奶酪后，口腔PH值会增高，有助保护牙齿。

**葡萄干。**美国伊利诺伊大学研究发现，葡萄干能增强口腔健康，无核白葡萄干所含的齐墩果酸可抑制变形链球菌（导致蛀牙）和牙龈卟啉单胞菌（导致牙周病）的生长，从而起到防蛀美白效果。

**菠萝。**《口腔卫生》杂志上发表的一项研究显示，菠萝蛋白酶能清除牙齿表面的牙渍而不伤牙齿。



## 夏天吃感冒药 千万别忘这3件事

□杨淑桂

天气炎热，加上吹空调，夏季很容易感冒，而且症状较重，大家多会吃感冒药缓解。这时吃感冒药，需要额外注意三个问题。

**防中暑。**很多复方感冒药中含有伪麻黄碱，它能收缩血管，缓解鼻黏膜充血导致的鼻塞等症状，同时也可导致血压、血糖、眼压增高，因此高血压、糖尿病、青光眼患者应慎用。该成分

还会影响人体的排汗和散热功能，容易中暑。服这类药后应注意避免在高温天气长时间外出，并注意做好降温工作。

**防脱水。**布洛芬能缓解疼痛和退烧，是多种感冒退烧药的主要成分。但它在发挥作用的过程中，还会促进发汗，如果不及时补充水分，可能造成脱水。已经大量出汗、呕吐、腹泻者，以及平时爱出汗的人，不宜用布洛

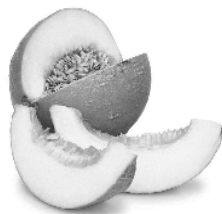
芬，以免加重脱水，伤害肾脏。此时可选用扑热息痛（对乙酰氨基酚）。服用含布洛芬的感冒退烧药时，应注意多喝水，必要时可喝点运动饮料补充电解质。一旦服感冒药后出现严重头晕、脉搏很快但很弱等较重的脱水症状，应立即停药就诊。

**防伤胃。**感冒药中的扑热息痛对胃肠道有一定刺激，速效感冒药中，还常含有咖啡因等成分，服用同时含这两种成分的感冒药时，对胃肠道刺激更大。天气炎热时，很多人喜欢喝冰水，甚至用冰水送服药物，这会进一步增大对胃肠黏膜的刺激。建议用常温的白开水送服感冒药。

需要提醒的是，目前市面上的复方感冒药常含有类似的成分，如果同时吃多种感冒药，容易造成过量，伤害肝肾，甚至出现严重的不良反应。建议根据具体病情选药。例如发热、疼痛时可选扑热息痛、布洛芬；鼻塞时可选用含伪麻黄碱的感冒药；痰不多的咳嗽，可选含右美沙芬的感冒药。服药的频率和间隔应当严格按照说明书的要求，一旦服药后出现明显异常，或服药3~5天后症状仍不见好转甚至加重，应及时就诊。

### 红灯

#### 吃西瓜加重湿气



目前西瓜、香瓜都大量上市，成为市民的饭后理想水果。殊不知，西瓜、香瓜、梨、黄瓜都是驻湿的瓜果，容易造成体内湿气淤积，加重湿热症状。

#### 红酒莫放冰箱储藏



红酒的储藏温度以12度左右的恒温为宜，切忌冷热变化；而冰箱的工作原理是间歇式的，反复的温度变化对红酒的品质破坏很大。