

初冬降温天气寒 迎海参进补高峰

魏女士：“吃了一冬天海参手脚冰凉好多了”

“母亲一到冬天就手脚冰凉，吃了一冬天之后，感觉好多了，海参确实是很温补的一个东西。”魏女士说，在报纸上看到“广电惠民冬季进补盛宴”有海参抢购活动，她很激动，“去年就在惠民生活馆买的海参，免费代泡发，方便得很。”

据悉，本次活动优惠多多，大连淡干海参低至1980元/斤、马来西亚燕窝低至14元/克、加拿大进口西洋参0.78元/克起、正宗云南文山三七仅合140元/斤、西藏那曲整根虫草低至79元/克，每人限购50克、长白山野山参低至8元/克、雁荡山铁皮石斛低至1.9元/克、灵芝孢子粉1.9元/克起、野生天麻低至0.78元/克、紫丹参0.2元/克起、东阿县皇阿阿胶糕，499元/斤，买三斤送一斤，买五斤送两斤。



大连海参捕捞现场

肥美海参上市 冬季进补正当时

时值初冬，羽绒服已经出场，寒气来袭。按照中国人的习惯，冬季是给身体“进补”的大好时节，称之为“补冬”。

秋收冬藏，自然界的动植物开始蛰伏，人体内也会代谢下降，体力消耗减少，摄入的营养物质也容易被吸收和蕴蓄，这个时候调补一下身体，很有必要。

冬季时节进补不仅可以固本培元，使身体正气恢复，而且有利于驱病祛邪，使体内的阴、



正宗大连淡干带刺海参

阳、气、血、津液得到充实，使身体能进入更好的状态。

据《本草纲目》记载，“海参味甘而性温，入心、肺、肾、脾诸经，具有滋阴壮阳、润肺补肾、益精养血的功效。”补而不燥，滋而不腻，能“滋后天之脾以补先天之肾”“健脾肾以润肺腑”。

“差不多”海参“差很多” 从泡发率看海参品质

国人将海参作为进补食材渊源久远。因为价格昂贵，在古时，海参也只是皇亲贵胄才有机会享用的滋补佳品，随着海参打捞技术的提升，以及人们经济生活水平的提高，海参逐渐走入寻常百姓家，成为很多市民朋友的进补佳选。每天一根海参成为很多市民的饮食习惯，寒冷时节，煮一锅海参粥，温暖健康兼备。

眼下已经入冬，许多市民都有购买海参的打算，而海参作为一种高档滋补品，购买时少则几千元，多则上万元，市民选购时难免会有犹豫。

但是海参在加工过程中掺入添加剂、食盐等辅料的多少是我们肉眼无法分辨的，那些看起来“差不多”的海参，品质很可能“差很多”。

市民章先生听从馆内老师的建议，买了一

些干海参回去先自己泡发看看，他说：“第一次买海参，虽然馆里提供免费代泡发服务，但通过现场老师的讲解，对海参泡发有了一定的了解，想从涨发率上看看海参的质量。质量好的话，以后就放在馆里，由工作人员代泡发。”

老人吃海参，每天吃一根 冬令进补，长寿老人的选择

常年吃海参的李大爷说：“其实真正适合老人进补的东西不多，感觉还是海参好，现在很多人都选择冬季进补海参，我一年四季都要吃，已经吃了四五年了，感觉身体改善很多，身上小毛病少了，有的朋友还说我这几年越活越年轻，气色也好了！江苏广电惠民生活馆的海参，好吃、营养价值高，价格又不贵，每斤才1980元！更让我高兴的是，原来买过几次干参，又是泡又是煮，折腾好几天，吃着不方便不说，发得还不好，为此没少跟老伴拌嘴。现在好了，江苏广电惠民生活馆帮我们免费代泡发，省得我们老两口瞎折腾。大连淡干海参我们俩常年吃，比其他保健品强，我的身体状况我自己知道！”

“江苏广电惠民生活馆的海参真的是便

宜，吃了这么多年的海参，这里就是我们家的后备‘参仓’，每年都来选几斤，全家营养一整年”，家住成贤街的刘先生，听说海参最近涨价了，来了之后发现惠民馆的海参依然价格亲民，就果断地选购了5斤优质淡干海参。

“每到天一冷我都会来抢购一批海参，感觉每次来了都是赚了！”来自江宁区的张阿姨说，来这里感觉就像过年一样兴奋！她说这次是帮家里老人买的海参，主要是想着吃了海参能够提高抵抗力，对老人的身体好。而有的老人则是既想着为自己买海参滋补身体，又不忘为儿女们买一些捎带回家。“我们常年吃海参，



海参泡发后弹性十足

这次还准备买一些给经常加班的闺女补补身体，特别是进入冬季，更要好好补补！”惠民生活馆的海参柜台前，张阿姨边挑选海参边说。“海参一直都被认为是进补的佳品，现在年轻人工作压力很大，不少老年人现场还不忘买一些回家给儿女们做着吃，为孩子强身健体。”惠民生活馆工作人员直言。

热线：025-66065188

地址：南京夫子庙建康路277号（淮清桥向西50米）

交通：江苏广电惠民生活馆 4路、7路、30路、44路、202路建康路·夫子庙站

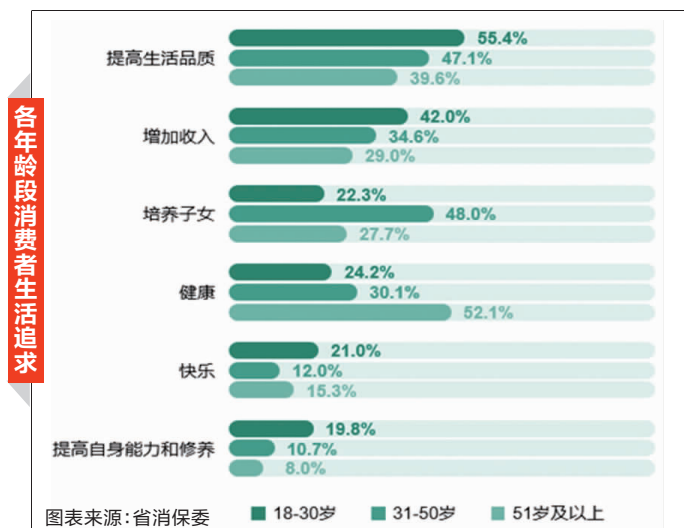
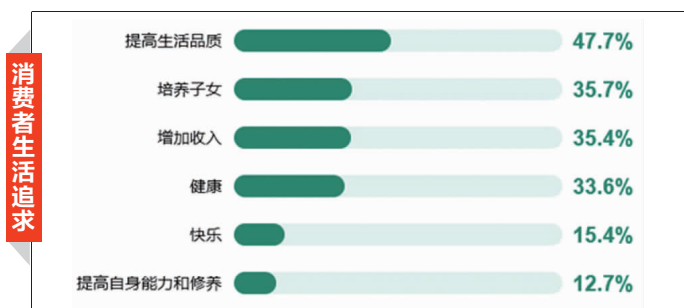
地铁3号线夫子庙站3号口向东40米（近招商银行） 广告

江苏人“买买买”调查报告出炉

五六成收入用来消费，多数人不会透支

江苏人赚到钱会花掉多少？最爱买什么？11月28日，江苏省消保委发布《江苏省城乡居民消费现状调查报告（消费者篇）》。现代快报记者了解到，报告采集了16867份有效样本。调查显示，2018年江苏人50%到60%的收入会用于消费，主要花在生活追求上。消费也很理性，多数人不会透支。

现代快报+/ZAKER南京记者 徐岑



花多少？

50%到60%的收入用于消费

此次消费调查，江苏省消保委委托独立第三方咨询机构，针对江苏省13个设区市的常住人口展开消费状况研究。共获得有效样本16867份，其中线下访谈共获有效样本3974份，网络调查共获得有效样本12893份。

调查结果显示，2018年江苏省城乡居民将五到六成的收入用于消费。其中家庭消费水平相对更保守，平均支出收入比为50%；而个人的消费水平相对更高，平均支出收入比达到62%。苏南和苏北地区的个人消费支出较高，占总收入的64%。苏中地区支出收入比为56%，个人消费潜力有待进一步挖掘。

花哪儿？

主要花在提升生活品质、培养子女等

江苏人钱主要花在哪些地方？调查结果显示，最主要花在生活追求上。比如，有47.7%的消费者选择花钱提高生活品质，有35.7%的消费者要培养子女，有33.6%的消费者愿意花钱在健康产品上。

从年龄看，也有明显的代际特征。比如，18到30岁的消费者更关注自身生活品质，31到50岁的消费者更关注子女培养，51岁及以上的消费者更关注身体健康等。

如何花？

超八成人手机支付，线上线下购物都受欢迎

从支付方式来看，江苏人最常用的是手机支付，82.9%的调查对象都使用过。其次是现金支付，也有30.1%的人会选择用信用卡、花呗等支付。而城市相比农村更乐于使用预消费支付方式。

线上线下消费都很受欢迎。有50.1%的消费者更愿意线下消费。不过随着经济水平上升，优先选择线上购物的人群占比逐渐增加。经济水平越高的地区，越年轻的消费者，在线上花的钱越多。

72.7%的消费者表示，可在15分钟内到达实体消费场所，基本能满足日常需求。但也有25.5%的城市消费者以及30.9%的农村消费者表示15分钟内可及的消费场所只能满足一半或一半以下的消费需求。

理性吗？

超九成人攒够钱再买，维权意识强

总体来看，江苏人更偏重理性消费和品质消费。超过九成调查者表示，如果要买东西，会攒够钱再买，只有9.2%的消费者会借钱买。还有74.4%的消费者表示，需要买东西才会买，不会随意消费。

此外，江苏人维权意识较强。六成以上消费者会维护自身利益，直接与商家沟通，或拨打政府投诉热线。

征集1300户家庭 免费上门检测空调

家电维修乱收费一直被大众诟病。11月28日，江苏省消保委联合省家用电器协会启动“家电与爱同行”空调免费检测保养公益活动。该活动将在全省征集1300户家庭免费上门服务，展现正规的家电维修标准。

现代快报记者了解到，江苏省家电协会联合省消保委、省总工会组建了检查工作组对全省家电行业展开了大检查。省家电协会原会长钱争鸣介绍，调查发现部分企业经营不规范、服务收费不明确、安全管理不到位。

此次公益活动共有16个空调品牌参加，时间从2019年12月起至2020年3月30日结束。活动将面向全省13个设区市，每个市公开征集100户家庭，共为1300户家庭使用年限8年以下的家用空调提供免费上门服务，进行外机安全检测和维护。凡符合条件的家庭可以关注“江苏省消保委”官方微信公众号进行报名。

钱争鸣表示，协会将推广持二维码上门服务。“所有正规网点的工作人员都将佩戴二维码证件，消费者扫二维码就能链接到家电协会的官方服务平台。”同样，行业协会也能通过平台，监控维修人员有没有违规操作，帮助消费者解决投诉问题。

现代快报+/ZAKER南京记者 徐岑