

# 逢佳节胖三斤 长假后健身房处处爆棚 价格恢复正常 美容护肤人数多过理发

春节长假转眼过去，上班族们纷纷开始为工作日做准备。为了减在节日期间“吃出来”的体重，不少年轻人选择去健身房稍加操练，非工作时间各种运动项目都人满为患。另外，春节期间曾临时涨价美容美发行业也已恢复了正常价位，近期来理发的人不算太多，但来做美容护肤项目的女性顾客依旧不少。

本报记者 陈臻



长假结束后，美容、按摩等行业的预约量有所上升。

本报记者 贺佳颖 摄

## 跑步、游泳、蒸桑拿处处人多

前天是长假最后一天，下午，记者来到位于五角场创智坊的一家健身房后看到，每台跑步机上都有人在奋力奔跑，游泳池内人头攒动几乎没有可以游动的空间，一般少有人光顾的桑拿房内的人数也比平日多了不少。

“节日里不是走亲戚就是和朋友聚会，大鱼大肉吃了不少，都说‘每逢佳节胖三斤’，有没有重这么多我不知道，但身体状态肯定比节前略有下降。”白领郁先生在锻炼间隙告诉记者，春节长假后工作事务繁忙，最直接的就是接踵而至的连续七个工作日，为了防止身体出现“假期综合征”，他就和女友一起来锻炼。减体重肯定没那么简单，但动一下出汗人会精神不少。”

记者昨日从多家健身中心了解到，虽

然长假后的工作日已经开始，但由于一些单位要从18日起才正式上班，所以健身人数仍处于相对高峰。四川北路上一家健身房的工作人员就表示，从早上开门起顾客就络绎不绝，到了午休时段，在附近上班的会员也开始加入健身大军。“有不少都是很早就办了卡，但不太来的生面孔，长假里吃的有点多，上班后就想起锻炼了。”根据以往经验，本周工作日的下午、傍晚和双休日的全天都将是健身房客流较集中的时段。

## 美容美发价格恢复正常

有人想在体能上做好准备，也有人想用全新的面貌迎接新年的工作，记者昨日了解到，上海美容美发行业已经陆续调回节日前的正常价格。与健身房处处红火不同的是，各项服务有些冷热不均，做美

容护肤的人多，理发的人则偏少。

记者从新市北路上一家连锁美容美发店了解到，年初四恢复营业后，该店就开始实行标准价位，洗剪吹套餐为20元。假期临近结束，店内生意也逐渐回暖，但记者昨日在店内发现，顾客主要是来烫头发和做美容的女性。

“有些人至今还保留着正月里不剃头的传统习惯，就算不在乎这个禁忌，很多市民也喜欢在节前打理一下头发，在走亲访友时就显得更精神，所以正月理发师都很少用得到剪刀。”工作人员表示，与理发相比，烫染、护肤等服务项目的顾客不受传统影响，需要将“假期发型”转为“工作发型”以及特地为工作打理皮肤的也会赶着假期的尾巴前来光顾，所以这几天相关服务的预约都相对较满，如果没有预约临时过来，可能要等上半个小时。”

## 》小贴士

## 调整生物钟 应对“假期综合征”

春节长假结束，上班族陆续开工。由于假期生活方式改变引起的肠胃道疾病、口腔溃疡、感冒、牙痛、结膜炎等疾病陆续出现，还有的市民则出现了嗜睡、疲惫、焦躁不安等“假期综合征”现象。

对此，专家表示，要应对“节后综合

征”，首先要调整生物钟。早睡早起，保证睡眠，中午有可能尽量午休一会儿。尽量恢复到节假日前的作息时间表。其次调整心理，尽快收心，停止各种应酬，试着缓和亢奋的神经，把自己的心理调整到工作状态。第三是做适量运动，例如慢跑、

散步、舞蹈等，以振奋精神。然后是调整饮食，多吃新鲜水果、蔬菜和易消化的食物，并适当控制零食，以缓解身体疲惫感。此外，患有消化道、呼吸道、心血管疾病的市民，节后最好到医院进行体检，尽快让身体“复原”。

# 节后又现洗车高峰 元宵节后调回原价

本报讯 记者 朱迪 春节假期束了，汽车们经过长途奔波多数早已满身灰尘。昨日是上班第一天，不少车主特意起了个大早，为的就是去洗车店将爱车洗清爽，然后驾着干净的汽车，开始新年的工作。记者走访了多家洗车店得知，继春节前洗车高峰后的又迎来了一次节后洗车小高峰。目前，洗车的价格已小幅回调，预计将于元宵节后恢复正常价格。

## 节后现洗车小高潮

昨天上午8点左右，记者在七莘路派安洗车店门前看到，等待清洗的车辆早早排起了长队。据该店工作人员介绍，由于春节期间大多数洗车店休息，极少数营业的洗车店价格也随之大涨，综合这些因素使得节后洗车迎来了小高峰期，从初六营业开始，每天平均能接待近一两百辆车。“春节期间，由于市区不少洗车店暂停

营业，为此洗车市场也异常火爆，价格也水涨船高，甚至翻了一番。”派安洗车店工作人员告诉记者。然而，相比节前洗车价格，记者在采访中却发现节后洗车价格已经有所回落，日洗车量与节前数量持平。

据记者了解，春节过后的洗车价格平均在20至30元。虽然这个价格已经比春节前的价格便宜了一些，但许多车主都期待着洗车费能够早日恢复原价。

据美车堂莘庄店工作人员介绍，一般是过了正月十五洗车价格基本就可以恢复到原价15元。“我曾在年前打算洗车，因为也是快到春节了，所以洗车的人特别多，我去了好几家洗车店都有人在排队，后来终于找到了一家排队的人少一点的洗车店，一问洗车价格40元，于是又跑去其他家洗车店，有的竟然还收50元的，只好等到年后在洗车。”车主王先生表示，现在的洗车价格他比较能接受了。

## 繁忙时段将持续至正月十五

“从早上7点多开始营业到现在10点多钟，前来洗车和做其他保养的车辆就超过三四十辆，而平时一天最多也只有六七十来辆。”据派安洗车店的工作人员介绍，春节后来洗车、做保养的车大部分是私家车，一般都是长途探亲或旅游回来的。而记者从派安洗车店了解到，由于排队车辆太多，工人又少，目前他们优先给会员进行服务，如果车主没有会员卡，只能按部就班的排队洗车。“我们正常营业时间是早上7点半至8点左右，而这两天已经提前半小时营业了。”

据美车堂工作人员介绍，节后一周将是汽车美容店最忙的时段，只有过了正月十五，这种情况才会逐渐得到缓解。“如果你的车辆不太脏，或者春节没有长途出行，建议洗车稍等几天。”

## 》你可能感兴趣的

### 小雨今日启程 下周多阴雨雪

本报讯 记者 俞韩岭 春节长假后的首个工作日阳光一早就“打卡上班”，白天在晴到多云的阳光普照下气温攀升迅速。昨天全天温差较大，市区徐家汇最低温为3.3℃，最高温则达到10.7℃，但值得注意的是白天虽有阳光照耀，不过仍有阵阵冷风吹过，走在没有阳光“沐浴”的地方体感较冷。

春节长假后不少人还在返程途中，但天公不作美，未来三天受较强冷空气影响，我国大部地区将出现大风降温雨雪天气，气象专家提醒此次冷空气势力较强，雨雪范围广、风力大、降温明显。随着西南暖湿气流加强，昨天下半夜开始迎来小雨天气并持续影响申城。今天为阴有时有小雨的天气，意味着新一轮雨雪天气就此在申城拉开序幕”。不过气温方面今天仍是上升趋势，在6-12℃之间，算得上是这段时间最暖的一天了。

明天将迎来水节气，天气回暖，降水量逐渐增多”的含义碰巧与近期申城天气情况相吻合。气象部门预计下周初受较强冷空气影响，本市将会出现大风、降温及雨雪天气。具体来看下周一下雨趋于明显，而随着冷空气的到来气温下降较快，后期或会有雨夹雪出现。2月19日最低温将会降至冰点，最高温仅3℃左右，或会出现下雪天，不过后期将转阴到多云。2月20日气温变化不大，在0-4℃上下，仍是阴雨为主，或会有雨夹雪。此外下周中后期的上海仍摆脱不了雨水“纠缠”，总体为仍时有小雨，不过气温将缓慢回升。

今天 阴有时有小雨 6℃~12℃	
明天 雨转雨夹雪 3℃~9℃	

## 网上充话费 警惕冒牌营业厅

本报讯 记者 马钰 近期假冒“移动营业厅”的话费充值钓鱼网站活跃度剧增，日均新增数百家。

日前，市民赵先生通过微博反映称，自己上网搜索充值渠道，看到推广链接中有一条显示“充100、送50”的优惠活动，而且标明是移动网上营业厅，就毫不犹豫地打开链接充值。原本页面显示“60秒到账”，可是赵先生等了数个小时，仍然没有收到充值提醒，这才意识到自己被骗。

安全专家石晓虹博士对此表示，假冒官方营业厅是话费充值钓鱼网站的常用伎俩。这类网站经常会在标题和页面中加入移动、联通、电信等关键词，再通过搜索引擎推广吸引更多人的访问。而真正的移动网上营业厅并不会提供联通、电信等其他运营商的充值服务。据悉，正规话费充值渠道优惠幅度很低，充值100元最多不过便宜1到2元。钓鱼网站则抓住部分网民贪图便宜的心理，利用大幅度的优惠折扣设置诱饵，一旦轻信就会损失钱财，花了钱却充不到话费。

安全专家建议网民，上网交易尽量选择大型知名网站，并认准官方网址。对于真假难辨的网站，可使用安全浏览器“照妖镜”功能进行鉴定，避免在存在安全风险的网站上付款充值。