中秋假期长途汽车票开始预售

□记者 邢晓蕊

本报讯 中秋佳节临近，不少市民已开始计划利用中秋假期外出游玩。9月10日上午，记者从市区两大汽车站获悉，长途汽车票目前比较充足，有出行需要的市民可以提前预订。

当天上午，在市客运中心站，记者看到不少旅客通过自动售票机购(取)票，一般3分钟内即可完成选票、购票支付。该站本月新投入了两台人脸识别仪，旅客将身份证放在识别仪上，刷一下脸便可通过“人、票、证”比对，一两秒钟就能过安检。该站相关负责人说，随着车站恢复正常营运，客流量稳步回升，目前每天的客流量达到1000多人，预计中秋假期汽车站会迎来一个小幅客流高峰。按照往年的客流情况，郑州、洛阳、南阳等方向车票会比较紧俏。该站中秋假期长途汽车票9月11日开始预订，乘客可到车站或通过网上提前购买。

市长途汽车站相关负责人说，今年中秋假期出行高峰预计为9月19日和9月20日，发往新乡、焦作、濮阳、商丘等方向的车票假期期间一向比较火爆，建议旅客提前购票。该站会根据客流情况及时增加运力投入，保障乘客出行。9月10日，该站中秋假期长途汽车票已全面开售，一些乘客已通过河南省公路客运联网售票平台提前购票。

两大汽车站工作人员提醒市民，假期出行前最好通过网站(www.hn96520.com)、手机客户端(河南联网售票)、微信公众号(鹰城出行)或者到车站售票厅提前查询、购票。不会网上购买汽车票的旅客，可拨打平顶山平运汽车运输公司客服热线电话400-0375-100咨询、订票。

“2021年全民健身日线上主体展示活动”评选出炉

鲁山县赵村镇获多个奖项

□记者 王春霞
通讯员 孟小恩

本报讯 9月10日，由中华全国体育总局主办的“2021年全民健身日线上主体展示活动”评选结果出炉，鲁山县赵村镇取得了良好成绩，共荣获二等奖10个(广场舞3个，全民健身路径6个，轮滑1个)，三等奖18个(太极拳16个，全民健身路径2个)。

鲁山县赵村镇位于鲁山县西部深山区，多年来，镇党委、政府十分重视乡村文化、体育建设，在财政比较困难的情况下，积极筹措资金，为各村建立了健身服务站，配备了健身器材，为群众健身提供了良好环境。今年8月8日，“2021年全民健身日线上主体展示活动”启动后，赵村镇老年体协在镇党委、政府的全力支持下，根据上级疫情防控工作部署，采取就地、就近、分散、居家等多种形式，有序开展了太极拳、广场舞、舞龙、轮滑、全民健身路径等项目的线上展示交流和作品征集工作，共录制短视频30多个，上传并成功展示视频28个，参与人员年龄最小的只有7岁，最大的已68岁。

图为赵村镇上汤村村民展示太极扇。孟小恩 摄

赵村村太极拳队员郑章群对该活动深有感触，她说：“全民健身日的开展，是对我们中老年人强身健体的关怀，我们由衷感到高兴。”上汤村广场舞队员王芳说：“广场舞是特别适合中老年锻炼的一项文化活动，它既能健身、娱乐、陶冶情操，也可以使人精神焕发，保持一颗年轻的心。”

中秋、国庆出游

市消协提醒注意六方面

□记者 杨岸萌

本报讯 中秋、国庆“双节”将至，随着我国疫情防控形势的持续向好，消费也渐渐进入旺季。为使广大消费者欢乐、健康、安全地过节，市消协9月10日发布中秋、国庆消费警示，提醒广大消费者注意“双节”消费的那些事。

市消协提醒：外出游玩要“绷紧防疫这根弦儿”；安全意识时刻要牢记；购物要理性，谨防被特价、打折等促销方式所迷惑；亲朋聚餐要“践行节约新风尚”；切勿在朋友圈或微信购买“三无”食品；记得索取和保存消费有效凭证等。

“前段时间疫情防控形势严峻，很多家长带孩子外出旅游的计划被搁置，如今秋高气爽，应该有不少人选择这段时间外出旅游。”市消协相关负责人沈新春说，消费者出游要提前了解目的地防疫规定，配合进行健康码验证和体温检测等措施，外出时做好防护措施。公共场所和密闭场所尽量佩戴口罩，有条件时勤洗手。

中秋节前，应该有不少网友选择网购食品送亲朋好友。沈新春提醒大家，网购食品最好选择正规的厂商，注意查看厂名、厂址、生产日期、保质期等信息；在购买的过程中要注意保留交易过程中的聊天记录、支付凭证、快递单、商品包装等相关资料，最好索要发票作为有效凭证妥善保存。

需要提醒的是，消费者购买商品或接受服务，不论采取哪种方式，都要谨记向商家索取并妥善保管购物发票、小票、电子交易单等有效凭证。同时还要仔细检查票据上是否标有购买的商品名称、规格、特征等信息，扫码付款请保留好截图内容。一旦发生消费纠纷，要及时拨打12315投诉热线或者向当地消费者协会投诉。

中秋将至

手工无糖月饼受追捧

□记者 刘蓓

本报讯 中秋节将至，我市月饼市场开始火爆起来，与往年不同的是，今年新推出的无糖月饼格外受到市民的欢迎。9月10日上午，在市区的一家手工烘焙坊，两位年轻女士相约在此做手工月饼，准备送给家人。

据烘焙坊老板刘雅婷介绍，她今年32岁，2015年开始经营蛋糕烘焙坊。“每年中秋节都会做很多月饼，无糖月饼是这几年才流行起来的，今年格外受欢迎，要月饼的顾客中一大半都是要无糖月饼。”刘雅婷说，前几年做无糖月饼用的是木糖醇等甜味剂，今年用的是成本更高的赤藓糖醇。正常的手工月饼15元左右一个，而无糖月饼18元左右一个，价格稍贵。

据介绍，赤藓糖醇是一种填充型甜味剂，甜度只有蔗糖的60%至70%，属于代糖。它入口具有清凉感，口味纯正，适用于添加在需要蔗糖口感的食品中。此外，赤藓糖醇不被酶降解，不参与糖代谢和血糖变化，适合糖尿病患者和需要减肥的人士食用。不过，消化系统疾病患者应少食用赤藓糖醇，会引起肠胃不适。一般情况下，添加赤藓糖醇作为甜味剂，每100克不超过0.5克的，可称为无糖食品。

9月10日上午10点，市民王女士和闫女士来到烘焙坊，点名要做添加赤藓糖醇的月饼。“我爸爸血糖高，每天都在吃药，不能吃甜食。听说这种赤藓糖醇不影响血糖，我就想着来做几个月饼给爸爸吃。”

“今年订无糖月饼的人特别多。”刘雅婷说，虽然无糖月饼售价更高，但随着大家对食品的健康品质要求越来越高，不仅是糖尿病患者，很多正常人也开始食用无糖月饼。从9月5日开始，订单量不断增加，她每天早上8点到工作室，准备面皮和馅料，除了其他糕点，每天要做月饼100个左右。不过，手工定制的月饼也有缺点，“常温保存保质期只有15天左右，得尽快吃完。”刘雅婷说。

当天下午3点，在市区联盟鑫城一家手工蛋糕坊，老板陈洁也在忙着制作手工月饼。“现在无论是年轻人还是老年人，大部分顾客都选择无糖月饼。”陈洁说，老年人是为了健康，年轻人大部分是为了减肥，以前的传统月饼都太甜了，代糖做出来的月饼甜味适中。“不过，即使是无糖月饼，血糖高的人群也不建议多吃，尝尝就行了。”