



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7973期 | 今日8版

## 低价团购套餐流行,餐饮老板叫苦不迭

### 业内人士建议:组建“异业联盟”应对低价内卷

株洲晚报融媒体中心/徐浩

“内卷太厉害,餐饮业必须要有跨界思维,打造全新的餐饮生态链,前路才能越走越宽。如果大家都还盯着自己的一亩三分地,路会越来越窄……”株洲清水湾宴会中心老板宾灿说。

市餐饮行业协会数据显示,今年上半年,我市餐饮企业门店闭店、转让率达到20%左右,超过了过去几年数据总和。有资深老板分析认为,餐饮机构惨烈的内卷是直接原因之一。

### 明知亏本,仍要硬着头皮上

7月17日下午5点,天元区某中型餐厅,3个厨师坐在大厅椅子上玩着手机,几个服务员随意聊着天,老板谢总心情低落,他说最多还支撑3个月,如无好转只能关门。

谢总认为,周边餐厅的价格战,是生意不好的主要原因。他打开的抖音平台看到,周边某餐厅推出起伙5-6人178元的套餐:叫鸡、小炒黄牛肉、鲈鱼、爆炒猪肺、时鲜清炒、果汁……另一家更是推出了3-4人的68元套餐:牛肉、猪脚(二选一),再配鲈鱼、海

带汤、豆角米炒肉等。记者随后在抖音平台输入“株洲餐饮特惠套餐”字样,几十元到百余元的套餐比比皆是。

“餐厅也是无奈之举,不降可能会死,降多了肯定会死。”兄弟厨房创始人刁招平说,很多餐厅是病急乱投医,亏本打价格战。

我市餐饮行业相关调查显示,随着餐企经营困难,众多门店开始推出“低价团购套餐”。团购的本意是薄利多销,但很多套餐都低于成本,亏本赚吆喝。随着竞争日趋激烈,餐企行业陷入了“劣币驱逐良币”的恶性循环,我市诸多知名餐企如大碗先生、兄弟厨房等纷纷往外发力发展,本土门店止步不前。

7月12日,市餐协举办“共克时艰·团结奋进”研讨会,与会的数十位餐饮大佬都呼吁餐企决不能打价格战,但因牵涉面太广等众多原因,难以短时间研究出避免价格战的良策。

### 组建“异业联盟”找寻出路?

清水湾宴会中心的前身是某老牌知名餐

企,经营近20家,去年年底该餐企关停转让。内卷惨烈是这家餐厅关门的重要原因之一。

“其实我们的利润已经很低了,打价格战都赚不到钱,杀敌一千,自损八百,对所有同行都是伤害。”老板宾灿说,餐饮行业无非就是菜品和服务,无论怎么创新,空间也就那么大。但面对有限客源,你不得不打价格战,别人会打,被迫相互伤害。为了摆脱这种内卷,宾灿根据宴会中心根据自身定位和优势,和婚庆主持、摄影摄像、车队、鲜花店、婚庆礼物、婚纱等行业结成了“异业联盟”。

“这样做的好处,一是大家互相介绍业务,联盟成员客源多了;二是因为结成了联盟,价格有了优势,对消费者和商家都有好处;三是有了服务优势,对消费者好处多多。”宾灿认为,餐饮行业和其他相关行业组成了一个生态链,整个链上的业务豁然开朗,餐企开源节流,生意会好一些。

“避免内卷,我认为这是一个好的思路。”宾灿说,目前,他们在探索的路上也获得了一些结果,也有一些同行在跟进。

## @户外工作者,来这358个驿站乘凉



一名环卫工从驿站冰箱里取了一根冰棒解暑。记者/何春林 摄

## 高温津贴如何发? 人社部门这样说

本报讯(株洲晚报融媒体中心/何春林) “今年高温津贴什么时候发?标准是多少?”气温持续攀升之时,高温津贴成了人们关注的热门话题。记者昨从人社、工会等部门获悉,我省高温津贴标准为每个月300元,发放时间为7、8、9三个月。

市人社局劳动关系科负责人介绍,根据我省发布的《关于加强高温作业劳动保护的通知》(以下简称《通知》)规定,所有用人单位在35℃以上高温天气中进行露天作业或者不能将工作场所温度降低到33℃

以下时,应当向劳动者发放高温津贴。高温津贴标准为不低于300元/人/月,发放时间为3个月(7月、8月、9月),由劳动者所在单位发放,纳入工资总额,在职工福利费中列支,不计入最低工资标准和正常工作时间工资。

值得一提的是,高温津贴应以法定货币形式发放给劳动者,不得以发放清凉饮料、绿豆、西瓜、防暑降温用品等实物或各类有价证券代替。如果所在单位蓄意规避政策不发高温津贴,或者用绿豆、

白糖、凉茶等物品代替,都属于违法行为。当然,职工未正常出勤的,用人单位可按其实际出勤天数折算发放。

需要提醒的是,用人单位不得安排怀孕女职工和未成年工,在35℃以上的高温天气期间从事室外露天作业及温度在33℃以上的工作场所作业。

符合领取高温津贴条件的劳动者,如果所在的单位不按规定发放,可以向人社和工会部门投诉举报,维护自己的合法权益。

## “晒背养生”火了,但你做对了吗?

夏季高温炙烤模式开启,“晒背养生”火了。晒背大军纷纷在自媒体上分享晒背感言:有人晒掉秤,有人晒跑痛经,有人四肢不再冰凉,甚至自感眼神都清亮了。不过,也有人因晒出横纹肌溶解直接进了急诊室而登上新闻热搜。今天,就来和大家聊聊如何正确晒背。

### 晒背有三益处

增强免疫力 三伏阳光比较强烈,可以加速体内阳气的生成,有利于人体吸收阳光中的紫外线,紫外线能够促进血液循环,提高人体免疫力并且合成维生素D,预防骨质疏松。

祛湿排毒 晒背可以促进人体排汗,汗液中含有乳酸、尿素等人体排出的废物,有助于体内毒素的排泄,起到祛湿排毒的作用。

缓解焦虑失眠 多晒太阳可以帮助血清素水平升高,血清素能够抑制褪黑素分泌,二者正好是调节我们睡眠的重要物质,阳光也会帮助我们大脑合成相关的神经递质从而改善焦虑郁部。

### 晒背要晒到“点”上

随着晒背大军的日益壮大,网络上也不乏晒背伤身的案例。中暑的、晒伤的,甚至晒出横纹肌溶解的,比比皆是。由此可见,三伏天晒背也要讲究方式方法。

夏日阳光强烈,晒背的时间要根据不同人的耐受程度而定,老人、体虚之人建议晒温和的阳光。一般来说,三伏天的上午8点到10点,下午4点到6点是比较适宜的,午时(11-13时)、未时(13-15时)要谨防中暑。

晒背时背朝太阳,头稍低下,脖颈处(大椎穴)要晒到。若在外,应当选背风的地方,不可直接暴晒头部,可用帽子或伞遮挡。暴露皮肤直接和阳光接触最好,男生光背晒,女生可以穿露背衫,坐着或者趴着都可以。对于吸收阳气来说隔着衣服晒也是有效的,只是会弱一点。

另外,晒背过程中需及时补充水分(温开水或淡盐水),晒太阳之后毛孔打开,需要在阴凉处及时把汗湿的衣服换下,一定要等汗停了再进入空调室,不可直接吹空调、喝冷饮。手边可以预备防暑降温药品,如藿

香正气水、十滴水、风油精等,以便应急之用。

### 晒背并非人人都适合

中医讲辨证施治,晒背也要因人而异,那么哪些人适合呢?概括来说阳虚、亚健康、体质较弱人群,比如免疫力低、肢体困倦、经常感冒的人;体虚自汗、手脚冰凉,特别是伴有舌胖或有齿痕、舌苔腻的人;怕风畏寒、容易腹泻的人;女性小腹凉、痛经的人;还有一些颈椎病、腰椎不好的人。

至于阳热体质、阴虚火旺者不宜晒背。再有,晒背不当容易造成中暑、晒伤,平时高血压、糖尿病、冠心病患者也不适合自行晒背。儿童、紫外线过敏者、月经期、孕妇更不建议,当听从专业医师指导。

### 晒上半小时就够啦

晒背不宜空腹,至少在饮食之后半小时开始;同时注意避免长时间在太阳下暴晒,一般人30分钟即可,不要超过1小时。晒背不能贪多,初次晒背15分钟,先了解自己身体的耐受度,再循序渐近增加时间。

晒背的具体效果也要看个人的身体状况,三伏天晒背只是养生保健作用,如果身体很虚、有明显症状的病人,光靠晒背起不到治疗疾病的作用,当及时去医院就诊,在医生的指导下调养。

### 提升阳气的方法还有很多

“一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏”,除了晒背之外还有哪些夏季养生方式呢?大家最熟知的就是三伏贴,因其简便、安全、无痛而广受青睐。选择天突、大椎、膻中、肺腧等穴位,每伏贴前3天(初伏、中伏、闰中伏、末伏)共十二次。经由中药对穴位产生化学性、热性刺激,来疏通经络,调理气血,健脾和胃,鼓舞阳气,从而达到治病、防病的效果。

与此同时,艾灸也是温通阳气非常好的疗法。常言道:“家有三年艾,郎中不用来。”艾灸点燃后悬置或放置在穴位或病变部位,借灸火的热力以及药物的作用激发经气。艾灸保健一周1-2次,每次10-20分钟即可。常用的保健穴位是足三里、中脘、关元、神阙等。(据《北京青年报》)

## 大暑时节,养生重在养心

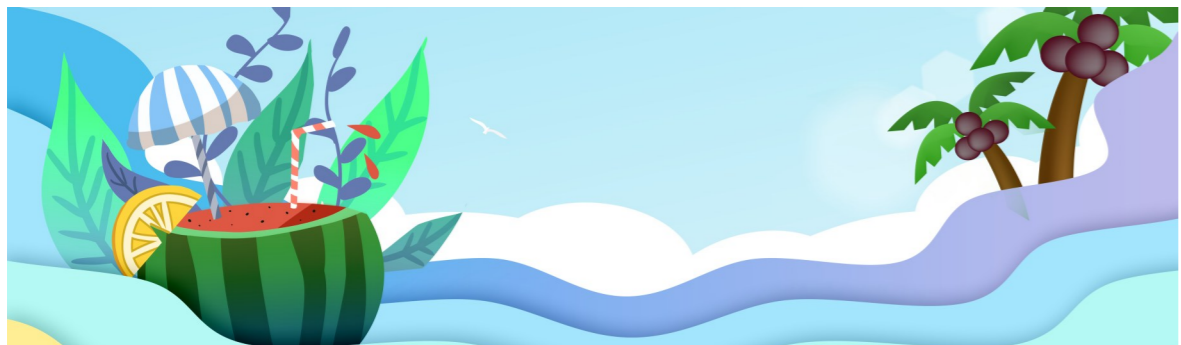
大暑节气是夏季最炎热的时候,此时,暑湿之气候易乘人肌肤腠理开泄、汗液增多之际而入,导致体内阳气受损,根据中医四季养生的原则,大暑节气应重在养心,可以从以下几方面着手:

### 静心养生 注意饮食

大暑节气高温酷热,易动肝火,常常会觉得心烦意乱、食欲不振、急躁焦虑等,我们称之为“情绪中暑”。此时宜心态平静,避免不良刺激。可采用“心理暗示”和“心理纳凉法”调整情绪,想象自己处于大自然之中,绿树摇曳,飞泉直下,使人心旷神怡、心平气和。大暑节气要多食用具有清心降火、养心安神作用的食物,如茯苓、麦冬、菊花、百合、小米、西瓜、香蕉、苹果等。

### 三伏养胃 健脾除湿

大暑节气正值三伏天,暑气较重,酷热会导致脾胃功能低下。人们经常感觉胃口不好,容易腹泻,严仟医认为舌苔黄腻代表湿热之气较重,称为暑湿证,可吃些清热消暑、芳香化湿、健脾养胃的食物及药物,如薏仁、白扁豆、粳米粥以养脾胃,或辅以香砂养胃丸以健脾助消化,还可服用藿香、荷叶、佩兰等,或用藿香正气丸(水),醒脾化湿。



## 被咬“一身包”怎么办

夏天是各种虫子活跃的季节,很多人去公园玩一圈或草地溜达一下,腿上身上就长出很多红色的包,非常痒,这就是虫咬皮炎,又叫丘疹性荨麻疹。

如何知道自己是否得了虫咬皮炎?专家表示,根据病程长短、不同的病原体种类、机体的免疫反应差异等,被叮咬处可有不同的皮损表现。皮损多发于躯干,四肢伸侧,群集或散在,部分可以排列呈线状。皮疹一般为红色风团样丘疹,像纺锤形,顶端可能有小水疱,有的还可能出现半球形隆起的紧张性大水疱,疱液澄清。

出现了虫咬皮炎,关键要止痒,缩短病程。没抓破的地方可以涂点止痒软膏,外用糖皮质激素;抓破的地方要预防感染。尽量避免挠抓,冷敷可减轻局部水肿和瘙痒;必要时可以口服抗组胺药,但如果瘙痒剧烈、出现水疱,或者已经抓破、糜烂、流水的皮损,一定要到正规医院就诊。(据《老年生活报》)