



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我市某老牌知名餐

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？

夏季高温烘烤模式开启，“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同时来改善焦虑郁部。

### 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，再循序渐进增加时间。

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

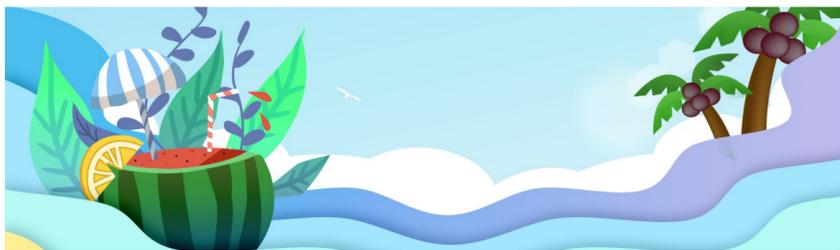
大暑节气是夏季最炎热的时候，此时，暑湿之气候易乘人肌肤腠理开泄、汗液增多之际而入，导致体内阳气受损，根据中医四季养生的原则，大暑节气应重在养心，可以从以下几方面着手：

### 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》）