

养生小贴士

买买买!逛街小贴士

对于喜欢“买买买”的女性来说,放假简直是一个不要太好的借口。什么,网购就好?逛街才有意思,又能“买买买”,还能锻炼身体,联络感情,必须走起!

作为一个锻炼身体、与闺蜜亲友聚会的好机会,逛街购物的乐趣,哪里是动手指、敲敲键盘可以相比?!现在带上男友或者约上闺蜜,咱们扫货去!可是,大包小包满载而归,手也痛、脚也痛,腰也直不起来,咋回事?那是一不小心惹上了“购物病”。

肩周酸痛:

长期使用过重的随身包包,肩膀会出现酸痛等不适。没错,长时间肩背手提重物,都可能伤害肩关节,诱发或加重肩周炎。

腕管综合征:

手腕翻动到某个角度,会有刺痛感和麻木感,要当心患上腕管综合征。将沉重的购物袋挂在一侧手腕上的动作最危险,会诱发腕管综合征或腱鞘炎。

高跟鞋综合征:

常穿高跟鞋的女性容易患有拇趾外翻、扁平足等病,日常生活中,都应该少穿尖头、细高跟的皮鞋,购物时更是要注意选双舒适的好鞋。

膝关节磨损:

尤其是体型偏胖的女性,要当心逛街走路太多磨损到膝关节。随着年龄增大,膝关节多少都会有磨损,如果承受的压力过多,加剧磨损,就容易出现退行性病变,诱发膝关节炎。

“嗨森购”!家门口玩转黄金周

金秋十月将至,国庆黄金周的号角即将吹响,对于不愿出远门的消费达人来说,走进商场是个不错的选择。国庆节小长假开始了,你的消费计划做好了吗?我们精心为您淘到泉城各大商超的优惠福利,就让那些此起彼伏、让人心动的打折信息、主题活动,铆着劲在“十一”长假期间欢乐跳动吧,购物达人们,一起let's购!

济南华联——华彩假日,悦享金秋

济南华联在9月30日—10月7日推出了“假日盛宴——秋品加美食”为主题的促销活动。

期间在华联、嘉华、新华联单店累计购买服装服饰/皮鞋箱包/床品每满 200 元减 100 元现金。

与此同时,嘉华 5F/6F 餐饮美食馆盛大开业,假日美食狂欢进行中。年内华联为了满足顾客需求,提升购物体验,嘉华用 1.5 个楼层,引进了“天山明珠”、“闫府私房菜”等 16 个知名餐饮品牌,全力打造了美食馆。国庆期间餐饮项目将推出众多优惠,与您共享假日。

高第街56号、皇城根:到店消费满100元返60元代金券;

椒艳时光:到店就餐拍照发朋友圈免费赠指定饮品,办理会员卡充值500元赠50元代金券;

馋猫:美团69元代100代金券;

东方豪客:会员消费满99元以上赠明星牛排半价券一张,办理会员卡充值600元送150元;

俏东方:12项全免费,30种调料,6种锅底全免费,120余种菜品3-5元起;

小面侠:办理会员卡充值200送30;

仙芋世家:饮品买一送一,甜品第二份半价;

都可茶饮:第二份半价。而且,在9月1日市内首家社会资本兴建的嘉华停车楼已经全面启用,嘉华、华联停车位达700余个,让您节庆期间购物停车再无忧。

在这个国庆佳节中,华联希望用优惠的商品、丰富的美食、便利的服务,与泉城市民一同共度假日,悦享金秋。

高新万达——黄金周购物季

1、黄金周购物季,惊喜刮刮乐

活动时间:10月1日—10月7日

活动地点:1号门

活动内容:活动期间顾客凭单张购物小票满101元可参与刮奖1次,消费满188元可参与刮奖2次,单张小票限刮2次。凭单页剪角每人10月1日可免费刮奖一次。

奖项设置:一等奖:迪卡侬山地车(限量100辆);

二等奖:百元洗车卡/宝贝王游戏卡(限量 300 张);

三等奖:电热水壶(限量 300 台);

四等奖:10元超市购物券(限量3000张);

五等奖:可口可乐或抽纸(限量4000个);(数量有限,送完即止)

2、10 万+汽车、Iphone7、金条整点抽

活动时间:10月1日—10月3日

活动地点:1号门填写奖券、舞台处抽奖

活动内容:10月1日—10月3日顾客消费满88元可至1号门填写抽奖券1张,即有机会获得海马S6汽车使用权一年,Iphone7、金条带回家。

3.黄金每克立减50元

活动时间:10月1日-7日

黄金每克立减 50 元,每人每天限购 10 克。数量有限送完为止。

4.冰点折扣

活动时间:活动时间:10月1日-7日

服装冰点折扣:1、秋冬季服装品牌3款5折商品;2、全场服装精品7折起

餐饮冰点折扣:1、10月1日当天全场 5 折;2、2-7 日五折起

注意!逛街如何避免伤害健康

- 不妨列一张购物清单。逛街是种乐趣,乱买不必要的东西就应该“剁手”。清晰的购物单可以让你有计划地进行购物,少走冤枉路,少花冤枉钱。
- 选双舒适合脚的鞋子。不一定就平底鞋好,最好的选择是鞋跟粗矮、宽松、透气,皮质较软的鞋子;或者选双厚底、鞋帮比较软和的鞋子吧。
- 购物时不妨走走停停。逛街购物时,多停下来坐一坐,喝点茶吃点甜品,既增加了逛街的乐趣又让身体得到了休息。如果逛街地点相对分散,请果断搭车代步。
- 拉杆箱小推车拯救你。东西多而重的时候,拉杆箱和小推车绝对是拯救健康的“小天使”。如果觉得东西没有重到需要拖着走,不妨常常换手来拎,而且要尽量使用手掌来拎袋子。
- 如果逛街购物后,出现肩膀、手腕、膝盖和双脚的疼痛和不适,超过 24 小时没有缓解,应尽早到医院就医,避免处理不当造成更严重的伤害。看完这些,愉快地去逛街去 shopping 吧!买卖可以治愈一切,不是吗?
- 提示:外出时,尽量不要携带大量的现金,如有购物需要,可以选择携带银行卡,并且将身份证和银行卡分开存放,以免发生意外给自己造成不必要的损失。同时,大额现金和小额零钱也应该尽量分开存放,避免“露富”,让自己成为扒手们的下手目标。

- 钱财不外露。不要在公共场所翻弄钱款,避免成为不法分子侵害的目标。携带现金较多时,宜分散存放在不易被他人看到或摸到的位置。
- 出去逛街时,要注意保管好贵重物品,不将佩戴的首饰暴露在外面或将手机挂在胸前。
- 外出购物时尽可能使用信用卡,不随身携带大量现金及贵重物品。
- 要把证件和现金分开保管,切莫混在一起。
- 购物时要注意看人,不注意看商品的人,那可能是小偷在寻找猎物。

世茂国际广场 国庆狂欢

1. 泉城解码-国庆狂欢

299 赢 2000 元大礼

活动时间:10 月 1 日-10 月 7 日

抽奖地点:世茂国际广场总台旁

当日全场消费单张小票满 299 元即可凭小票参与抽奖:

一等奖:2000元大礼包

二等奖:1000元大礼包

三等奖:300元礼品

还有各种精美幸运奖品等你来拿。

2.解锁快时尚

活动时间:10月4日-10月6日

世茂国际广场3家服装品牌店,

到店前100名顾客可得50元现金券,无门槛消费。

优衣库/GAP/UR 每天一店,10月4日号优衣库,10月5日GAP,10月6日UR。

领秀城贵和购物中心十一活动

主题活动:

1. 礼遇金秋-好运来撞手

时间:10月1日-10月7日

单笔消费满 101 元,凭购物发票即可在领秀城一楼服务台抽奖(新款苹果手机、平板电脑、VR眼镜等大奖等你拿)

2. 放肆金秋-疯狂抢钱 PK 赛

时间:10 月 1 日-10 月 3 日

内容:凡购物期间全场消费满99元顾客,当天均有一次机会进入抢钱机,参与抢钱活动

3. 嗨翻金秋-中国 cosplay 超级盛典

时间:10月1日

内容:届时邀请国内顶级cosplay嘉宾评审团及众多coser参赛图参加,邀约贵和购物中心共同打造动漫盛宴嘉年华。

4. 玩转金秋-寻梦西域风情街

时间:10月1日-10月7日

内容:1.B1层南厅原生态西域风情美陈展

2.西域民俗大集市:西域风情舞蹈演出,西域美食售卖

国庆大优惠:

安奈儿秋款两件7折,冬款9折,部分特价商品5折。拉夏贝尔一楼全场5折;二楼新款一件7折,2件6折。

周大福镶嵌类满1000元减150元,素金满 1000 元减 120 元,十一当天购买黄金商场每克优惠 3 0 元。

佳品:全场买 200 送 100,10.1 号-10.3 号每天晚上 7 点到 8 点限时抢购 9 折之后满 200 送 100。部分特惠款 5 折起。

