



信用卡 错用危害多

盘点5个使用误区

□王宗

信用卡有其便利之处，但如果错用则害人不浅，下面从五个方面谈谈信用卡的使用误区。

误区一： 没钱就刷信用卡 认为一样当钱用

有些人一时没有钱，但是又急用钱，于是就刷信用卡，反正也一样当钱用么。道理是没错，可是如果养成了习惯，并且没有及时还款，是要交很多罚息的，同时也会造成信用污点。

误区二： 没钱还信用卡了 就先还最低额度

信用卡是有最低还款额度，不过这个还了是保证不遭到起诉，利息还是要照付的，而且利滚利是很吓人的，假定日息万分之五，折合年息18%，比年利率6%左右的普通商业贷款高三倍，因此使用信用卡要尽量按期足额还款。

误区三： 身上没有现金了 信用卡透支取现

信用卡的确可以透支取现，但取现是要按天付利息的，并且从取出现金的第一天就开始计算，日息大概万分之五，并且是复利计算，同时取现手续费1%

左右。对此，嘉丰瑞德理财师提醒，没有急用还是尽量别用信用卡取现，身上同时备张储蓄卡，取现不花冤枉钱。

误区四： 刷卡钱数记不清 只还个大概金额

假如你没有足额还清借款，那么到下个最后还款日，你需要支付上个月借款的所有利息，尽管上个月已经还了一部分。因此，一定要记清还款金额，实在不行还款之前看下记账单，确认好数额，别白白交了罚息。

误区五： 把钱存进信用卡 需要花钱再取出

有些人刷卡方便惯了，有了现金也顺便往信用卡里存，省的身上还要装几张卡，反正早晚也要还款，先放进去吧。可是，钱存进信用卡，不但没利息，取现时还要产生很高的手续费，因此，现金存取还是在储蓄卡进行比较划算。

总之，信用卡为人们带来方便的同时，也偷偷埋藏着很多陷阱，嘉丰瑞德理财师提醒大家一定要认清使用信用卡的这些误区，做到明白消费、轻轻松松还款，千万别陷入信用卡循环计息的深坑，不能自拔。

【健康红绿灯】

绿灯

吃火锅要点红薯



吃火锅时要点一盘红薯，我们都知道肉类食品是酸性食物，而红薯则是碱性食物，两者进入胃中就可以酸碱中和，尽量使我们的体内保持酸碱平衡。

红灯

尽量别瞬间转头



瞬间转头或扭腰很容易扭到脖子或闪到腰。专家表示，当有人突然喊你，这时候千万不要瞬间转头响应，以免对颈椎造成压力，容易受伤，而是要整个身体一起转过去。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2014年9月3日

单位:元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	12.18	11.98	12.40	* 11.9	11.76	早11.56	11.78	11.96	12.01	-0.6%
土豆/公斤	2.76	2.96	3.36	5.16	2.58	1.36	3.16	2.78	3.02	13.7%
白萝卜/公斤	1.96	1.48	1.36	3.00	1.18	0.98	1.36	1.38	1.59	5.1%
胡萝卜/公斤	2.76	1.58	1.76	/	1.58	2.36	1.92	1.98	1.99	-25.4%
大白菜/公斤	1.98	1.38	1.76	1.58	/	1.98	1.56	1.58	1.69	-0.4%
西红柿/公斤	4.76	3.58	4.76	3.98	3.18	3.16	3.56	3.96	3.87	2.3%
黄瓜/公斤	5.56	3.76	3.36	4.56	3.76	5.16	3.36	4.78	4.29	37.3%
葱/公斤	3.98	3.98	3.56	2.90	3.98	5.98	3.96	3.98	4.04	5.4%
姜/公斤	31.96	29.80	鲜15.16	29.00	15.98	26.56	25.96	25.96	26.46	17.5%
蒜/公斤	5.96	6.98	5.76	7.16	5.98	6.56	7.00	5.18	6.32	6.7%
圆白菜/公斤	1.76	1.48	1.56	1.36	0.98	1.78	1.36	1.38	1.46	3.4%
芹菜/公斤	2.18	1.76	1.36	* 1.38	1.76	1.56	1.76	1.98	1.77	-1.4%
菠菜/公斤	11.36	7.20	5.76	2.78	9.18	9.98	/	11.98	8.32	10.7%
油菜/公斤	5.36	3.38	4.56	2.78	3.18	5.56	3.98	5.38	4.27	33.8%
富强粉/公斤(古船)	3.10	3.10	3.86	3.36	3.10	2.98	/	5.38	3.55	2.7%
大米/公斤	6.69	4.78	5.16	* 3.7	3.78	4.54	5.56	4.78	5.04	0.8%
玉米面/公斤	4.16	3.98	3.96	11.60	4.36	4.30	3.90	4.16	5.05	0.5%
绿豆/公斤	11.58	/	14.80	15.20	11.58	13.18	15.60	11.58	13.36	2.9%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)	9.98	9.70	10.56	* 8.96	9.36	9.90	8.38	9.98	9.69	-5.2%
香油/升(古币)	58.89	26.85	54.44	/	50.89	53.11	52.44	50.89	49.64	1.9%
后臀尖/公斤	35.80	23.98	27.80	* 15.6	23.18	17.80	27.20	27.98	26.25	3.2%
前臀尖/公斤	35.80	19.98	27.80	23.60	21.98	17.60	26.40	21.18	24.29	0.0%
五花肉/公斤	43.60	21.98	25.60	16.60	23.18	39.60	43.20	37.60	31.42	11.5%
牛腩/公斤	83.60	57.96	67.60	59.96	49.96	87.60	/	49.96	65.23	4.7%
羊肉片/公斤	87.60	75.60	87.60	77.60	97.60	65.60	69.20	79.60	80.05	0.6%
鲤鱼/公斤	19.60	13.96	21.60	19.96	13.36	19.80	/	19.60	18.27	5.1%
整鸡/公斤	19.80	17.96	29.60	19.60	15.98	19.98	17.80	13.98	19.34	2.7%
鸡翅中/公斤	53.00	41.96	55.60	54.60	39.98	39.80	/	43.96	46.99	4.9%
鸡胸/公斤	23.60	19.96	17.60	21.16	21.98	21.80	27.20	29.60	22.86	-3.6%
三元加钙(袋)243克	2.05	2.10	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.11	0.0%
加碘低钠盐(400克)	2.80	2.60	2.80	2.80	2.60	2.70	2.80	2.60	2.71	0.5%
白糖/公斤	11.00	10.80	13.80	/	11.00	/	13.00	11.00	11.77	-1.1%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

乐天玛特促销信息

单位:元

促销日期	商品描述	单位	售价
9月5日-9月9日	白菜花	500克	1.49
	带鱼200/300	500克	9.9
	火龙果	500克	3.99
	大排	500克	11.99
	带皮后尖(整块)	500克	8.9
	通心甜进口香蕉	500克	5.99
	鸡翅中	500克	22.5
	冷冻裙边贝60/80	500克	11.9
	天福号金牌蒜肠	袋	9.9
	哈肉联香惠大红肠	500克	13.8
	燕麦片	500克	3.79
	散装月饼	500克	9.9

每日特价

促销日期	商品名称	单位	促销价格
9月5日	烟台梨	500克	1.99
	鸡爪	500克	9.99
	洽洽瓜子308克	袋	8.5
9月6日	榴莲	500克	9.99
	鲜黄花鱼400/600	500克	18.8
9月7日	石榴	500克	3.99
	五香猪头肉	500克	14.9
9月8日	长茄子	500克	1.28
	一级小排	500克	17.8
	德青源安心生态鸡蛋	12枚	9.9
9月9日	快菜	500克	0.78
	兔腿	500克	9.9
	厨邦金品生抽	820毫升	8.9

近期活动:

2014年9月5日至9月9日期间，会员购物满198元加5元即可换取清风卷纸一提(不含礼盒类商品)

2014年9月5日至9月15日，在乐天玛特超市内刷一卡通单笔消费满100元，即赠清风2层抽取式面巾纸200抽×3包一提或统一冰红茶或统一绿茶四联包500毫升×4/包

(以上信息由北京市职工物价站提供)