



身体发出9大呼救信号

你接收到了吗?

□韩鑫

俗话说，健康是革命的本钱，拥有了健康，才能有时间和精力去做其它的事情。可是随着现代快节奏的生活，不良的生活习惯等因素让身体健康受到影响，此时，身体就会发出求救信号，快来看看身体发出的信号你是否接收到了。

1、易怒

健康状况：因为一点儿小事就哭泣，如果这与你的性格不符，就应检查甲状腺。甲状腺激素失调的初期症状有：容易激动、脾气暴躁、爱哭、失眠、胃口虽好但却日渐消瘦。

2、腰疼

健康状况：可能是膀胱炎或者附件炎的征兆。建议到医院验血、验尿，症状严重者须做膀胱镜检查。除此之外，还应多喝水，忌辛辣和含香料的食物。

3、经常头晕

健康状况：任何年龄段的人都有可能患上低血压。建议检查血压，并及时调整饮食，选择一些有益的体育运动，如：游泳、慢跑等。

4、眼睛微肿

健康状况：早上起来，发现眼睛微肿，这很可能是长期疲劳

的结果。如果经常出现水肿，则需检查肾代谢功能。

5、容易多汗

健康状况：轻微活动后就出很多汗，这可能是血管植物神经错位。如果普通的镇静剂不起作用的话，就应立即到正规医院就诊。

6、腿肿

健康状况：到了晚上就出现腿肿现象，这可能是慢性静脉衰竭的症状。建议多摄入新鲜的蔬菜，它们含有较多可以加固静脉壁的纤维素。

7、手脚抽筋

健康状况：如果经常手脚抽筋，很可能是体内缺乏钙和维生素D，建议多吃奶制品、动物肝脏、海鲜等。

8、大量脱发

健康状况：女性通常比男性更容易患散性脱发，而造成原因可能是心理压力、未治愈的感染或不正确的饮食，也可能是某些先天性疾病。

9、体重变化、经常口渴

健康状况：类似糖尿病的症状，建议及时检测血糖值。如检查结果在正常范围内，就应控制甜食和高油量食物的摄入量。

三招助你成为点菜高手

□汪宗

农历新年越来越近，年味越来越浓。年底聚餐越来越频繁，可是您真的会点菜吗？点的菜确实是搭配合理吗？在这里分享三个原则，助你成为点菜高手。

食材种类越多越好，尽量别点单菜

人类每天需要的营养素达40种以上，这就要求我们摄取的食物必须多样。因此，点的菜尽量包括多种食材，且一种食材尽可能在所点菜中出现一次。例如：已经点了木耳香菇，再点木耳青笋，木耳就重复出现，可改为青笋配合其他食材，如拌三丝。一般来说，就算吃饭的人少，最好也要保证有“一荤一素一菇”。

注重烹饪方式，拒绝“假”素菜

烹饪方式少油少言少煎炸少烟熏为佳，因为我们在外吃饭，

饭店为了口感，往往会加入很多调味料，不由就会摄入过多油盐，因此在选择烹饪方式中，可多一些蒸、凉拌、煮的方式，例如“清蒸桂鱼”“凉拌三丝”“开水白菜”。另外，素菜往往到了桌上最容易被一抢而空，但有些菜虽然是蔬菜，但由于烹饪方式裹上了更多油盐，热量极高，比如“地三鲜”“油焖茄子”等“假”素菜尽量少点。

如餐中饮酒，可点一些淀粉类食物

一旦聚会就不免要喝酒，酒喝多了却是伤身又难受。那我们在点菜的时候不妨点一下淀粉类食物，因为这些食物进入胃中与酒精结合，延缓酒精的吸收，特别是大部分豆类食物所含的淀粉能对酒精形成包裹。这类菜的代表有“大丰收”“豌豆肉末”等等。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年1月7日

单位：元/公斤

品名	市场									日均价	周环比涨幅
	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		
鸡蛋/公斤	9.18	10.18	9.56	*9.98	9.18	9.78	9.80	9.76	9.68	-6.1%	
土豆/公斤	1.76	3.18	3.50	3.16	2.98	1.96	4.36	4.78	3.21	7.3%	
白萝卜/公斤	3.16	3.18	3.10	1.96	2.98	2.56	2.96	2.78	2.84	17.1%	
胡萝卜/公斤	3.16	2.78	1.70	1.96	2.78	1.36	2.96	2.38	2.39	-1.4%	
大白菜/公斤	0.98	/	1.30	0.78	0.78	1.56	1.16	1.18	1.11	10.9%	
西红柿/公斤	6.56	5.76	5.30	7.16	4.78	5.96	5.56	5.98	5.88	-3.4%	
黄瓜/公斤	4.96	5.96	5.90	10.56	5.98	7.98	7.98	5.98	6.91	9.3%	
葱/公斤	3.76	3.98	3.10	2.18	3.98	1.76	5.12	3.38	3.41	-11.3%	
姜/公斤	19.60	13.98	9.90	8.30	9.98	21.00	11.96	11.98	13.34	-0.1%	
蒜/公斤	6.56	7.98	6.30	7.18	7.98	5.16	5.98	7.98	6.89	-0.4%	
圆白菜/公斤	3.96	2.76	1.76	1.70	2.38	2.76	1.76	3.38	2.56	1.9%	
芹菜/公斤	2.76	2.76	2.30	*2.58	2.38	2.98	2.36	2.38	2.56	2.8%	
菠菜/公斤	10.36	7.98	5.96	/	5.98	7.56	5.96	7.98	7.40	-5.5%	
油菜/公斤	6.76	5.98	7.50	*2.58	5.98	7.36	4.78	6.78	5.97	5.0%	
富强粉/公斤(古船)	3.97	3.98	3.90	3.56	/	3.98	4.30	/	3.95	-8.9%	
大米/公斤	4.78	4.78	4.56	*3.7	4.78	4.60	5.56	4.98	4.72	0.0%	
玉米面/公斤	4.76	3.78	3.96	11.60	3.78	5.16	3.90	4.76	5.21	-5.4%	
绿豆/公斤	13.98	11.96	10.80	25.60	/	19.36	12.40	13.98	15.44	-3.6%	
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)	7.98	9.32	8.76	/	9.32	8.70	8.58	8.58	8.75	1.1%	
香油/升(古币)	57.56	57.56	56.44	57.77	57.11	52.88	57.11	50.89	55.92	0.1%	
后臀尖/公斤	35.80	17.98	29.60	15.80	21.98	15.80	24.60	19.98	22.69	0.8%	
前臀尖/公斤	35.80	15.98	29.00	13.10	23.98	23.96	23.80	15.78	22.68	-0.9%	
五花肉/公斤	43.60	27.96	25.80	*15	19.98	17.60	43.20	17.98	26.39	8.5%	
牛腩/公斤	83.60	51.96	55.60	49.80	53.96	87.60	72.20	61.98	64.59	0.5%	
羊肉片/公斤	87.60	79.60	87.60	59.60	97.60	59.60	56.20	72.00	74.98	0.8%	
鲤鱼/公斤	19.60	11.96	17.60	19.00	13.96	19.80	/	11.98	16.27	-11.4%	
整鸡/公斤	21.60	19.38	25.60	17.96	17.98	18.56	15.96	17.98	19.38	-7.2%	
鸡翅中/公斤	53.00	39.96	51.60	45.80	39.96	37.80	51.80	41.96	45.24	11.0%	
鸡胸/公斤	25.20	39.60	15.60	21.80	17.96	13.98	/	19.96	22.01	11.4%	
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(限价)(400克)	2.80	/	2.80	2.80	2.60	2.80	2.80	2.80	2.77	0.8%	
白糖/公斤	11.00	11.60	11.60	/	11.00	11.80	13.00	10.80	11.54	2.8%	

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	商品名称	单位	促销价格	限日促销	商品名称	单位	促销价格
1月7日-1月8日	胡萝卜	500克	0.68	1月9日	冬瓜	500克	0.88
	西葫芦	500克	2.98		蜜柚	500克	2.28
1月9日-1月10日	地瓜	500克	1.48	1月10日	圆白菜	500克	0.88
	豆角	500克	3.98		黑美人	500克	2.98
1月11日-1月13日	洋葱	500克	0.88	1月11日	刀切馒头	500克	2.00
	黄瓜	500克	3.38		南味油枣	500克	6.50
限日促销				1月12日	鲜鸡翅中(泰森)	500克	19.98
促销日期	商品名称	单位	促销价格		活鲤鱼	500克	4.98
1月7日	大葱	500克	0.88	1月13日	羊排	500克	22.80
	阿克苏糖心苹果	500克	4.98		偏口鱼	500克	7.80
1月8日	青尖椒	500克	3.98				
	丰水梨	500克	3.98				

京客隆超市促销商品

单位：元

促销日期	商品名称	单位	优惠价格	日期	商品名称	单位	优惠价格
1.9-11	切割香蕉	500g	3.58	1.9-15	洽洽200g香/原香瓜子	袋	5.99
1.9-11	胡萝卜	500g	0.99	1.9-15	宏牛80g五香味/香辣牛肉条	袋	9.90
1.9-11	冻鲑鱼片	500g	10.80	1.9-15	乐事65g*3组合包	组	12.90
1.9-11	京客隆排酸猪肋排	500g	22.80	1.9-15	康师傅384g醇香芝麻家庭装蛋酥卷	盒	23.90
1.12-15	平和琯溪蜜柚	500g	2.58	1.9-15	康师傅384g香浓奶油家庭装蛋酥卷	盒	23.90
1.12-15	平蘑	500g	3.99	1.9-15	有友180g山椒凤爪	袋	8.99
1.12-15	京客隆排酸(特选)猪五花肉	500g	16.60	1.9-15	汇源1L100%鲜桃汁	盒	9.60
1.12-15	京客隆羊蝎子	500g	22.30	1.9-15	达利园500ml核桃味/原味花生牛奶	瓶	2.95
1.9-15	冻国产带鱼(100-150g)	500g	5.38	1.9-15	千禧750ml赤霞珠干红葡萄酒	瓶	14.80
1.9-15	京客隆380g羔羊肉片	袋	24.90	1.9-15	捷森1kg早餐麦片	袋	45.00
1.9-15	淘大550ml黄豆酱油	瓶	4.80	1.9-15	百花700g枣花蜂蜜	瓶	22.80
1.9-15	宽2L米醋	瓶	9.30	1.9-15	高露洁140g 360°卓效护龈牙膏	支	15.90
1.9-15	太太乐250g鸡精	袋	9.50	1.9-15	丝蕴500ml臻萃莹润洗发露	瓶	29.7
1.9-15	鱼泉50g*7精制榨菜促销装	袋	5.80	1.9-15	大宝50g水凝保湿精华霜	瓶	22.6
1.9-15	王致和340g红辣腐乳	瓶	5.60	1.9-15	心相印180g冬已三层卷筒卫生纸	包	19.90
1.9-15	河套5kg全麦粉	袋	23.50	1.9-15	洁能40只加厚精品纸杯	包	5.99
1.9-15	金龙鱼5kg优质东北大米	袋	28.80	1.9-15	俏天下5支装133D铁艺衣架	组	9.90
1.9-15	长寿花5L清香葵花籽油	桶	59.90	1.9-15	利仁DNG-5000C电压力锅	台	259.00
1.9-15	达利园612g鸡蛋/芝麻沙琪玛	袋	13.90	1.9-15	宜而爽G16/07男/女棉毛圆领衫裤	套	79
1.9-15	东州90g扁桃仁/腰果	袋	9.90				

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)