

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年1月28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	8.98	9.58	9.98	*9.18	8.98	10.10	9.78	9.58	9.52	-0.1%
土豆/公斤	3.76	4.76	3.16	3.18	3.18	1.96	4.36	4.78	3.64	8.7%
白萝卜/公斤	1.98	1.98	3.36	2.78	1.98	1.96	2.96	2.78	2.47	-15.1%
胡萝卜/公斤	3.16	2.78	1.76	2.58	2.98	1.56	3.38	2.38	2.57	3.4%
大白菜/公斤	1.10	/	1.16	2.16	/	1.36	1.16	1.38	1.39	15.0%
西红柿/公斤	8.76	7.98	9.16	3.98	7.76	7.56	7.96	7.18	7.54	28.2%
黄瓜/公斤	5.56	5.56	7.76	9.98	5.56	6.76	7.36	7.18	6.97	24.2%
葱/公斤	3.16	3.76	2.56	2.38	3.98	3.98	5.12	2.78	3.47	-4.0%
姜/公斤	11.98	9.96	6.76	8.76	7.98	17.98	9.36	9.98	10.35	-3.4%
蒜/公斤	5.98	7.96	5.96	5.98	7.18	7.98	7.96	7.98	7.12	-0.2%
圆白菜/公斤	7.16	3.96	3.16	3.98	3.98	5.16	3.36	3.18	4.24	12.8%
芹菜/公斤	2.36	2.98	2.56	*2.58	2.58	3.16	2.56	2.78	2.70	12.5%
菠菜/公斤	6.76	7.98	7.96	/	7.18	7.98	6.92	7.98	7.54	0.0%
油菜/公斤	7.16	7.16	7.16	/	5.98	7.98	7.36	5.98	6.97	2.6%
富强粉/公斤(古船)	3.97	/	3.90	4.30	/	3.98	3.96	/	4.02	4.0%
大米/公斤	4.78	4.78	4.76	*3.7	4.78	4.60	5.56	4.98	4.74	-0.3%
玉米面/公斤	4.76	4.76	4.36	11.60	/	5.16	3.90	4.76	5.61	2.2%
绿豆/公斤	13.98	11.96	14.80	25.60	/	19.36	12.40	13.98	16.01	0.0%
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)	8.96	9.68	8.76	/	9.68	8.70	8.58	8.58	8.99	1.4%
香油/升(古币)	57.56	57.56	56.44	55.56	57.56	50.88	57.11	5.89	49.82	-2.5%
后臀尖/公斤	35.80	23.96	25.80	16.80	19.98	17.00	23.20	17.98	22.57	1.8%
前臀尖/公斤	35.80	19.98	29.00	15.80	23.96	21.60	22.60	13.96	22.84	5.1%
五花肉/公斤	43.60	17.96	23.80	13.80	17.96	19.60	31.60	15.96	23.04	-22.5%
牛腩/公斤	83.60	49.96	67.60	53.60	49.96	87.60	69.20	61.98	65.44	5.2%
羊肉片/公斤	87.60	67.60	87.60	59.60	97.60	53.60	57.20	79.60	73.80	3.4%
鲤鱼/公斤	19.60	11.76	17.60	17.80	11.76	11.36	/	11.98	14.55	-11.8%
整鸡/公斤	21.60	37.60	25.60	17.96	15.98	15.96	19.96	17.98	21.58	-2.2%
鸡翅中/公斤	53.00	35.98	51.60	45.80	35.98	35.60	51.80	41.96	43.97	-2.3%
鸡胸/公斤	25.20	39.60	15.60	21.80	17.96	13.96	/	19.96	22.01	13.2%
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	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	1.1%
白糖/公斤	12.60	12.25	13.80	12.00	12.00	11.60	10.98	10.80	12.00	3.8%

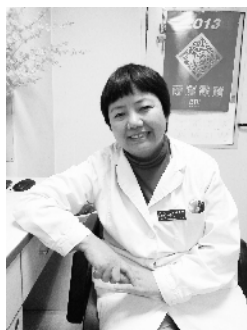
说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

■对话专家

如何远离乳癌 医生为您支招

□本报记者 黄葵 文/摄

最近说起乳腺癌，不少女职工都有些“谈虎色变”，如何预防乳腺癌？患了乳腺癌之后治愈的几率有多大？近日，记者就此采访了北京天坛医院乳腺科主任、首都医科大学肿瘤学系乳腺学组副主任委员主任医师王丕琳，她表示，乳腺癌在癌症中不属于特别险恶的癌症种类，请女职工不要害怕。



本期专家

北京天坛医院乳腺科主任
王丕琳

常生气、心情糟也会导致乳癌

为了避免更多的人患上乳癌，我们需要知道哪些人更容易得乳癌？生活中哪些因素会导致乳癌？王丕琳在新近出版的《乳房保养书》中了解答。

有乳癌家族史的女士要特别注意，这类人群患乳癌的概率比其他女性高出2至3倍；初潮年龄过小或者绝经年龄过大的女性；常用外源性雌激素及孕激素以控制更年期症状的女性，乳癌发生的危险会增加；乳腺增生久治不愈，尽管不是每一例乳腺增生都会恶变，但两者之间存在着诸多联系；各种不良生活习惯及精神因素，比如精神抑郁，经常生气，心情不好，也会导致乳癌的发生。

建议20至40岁女性每两年做一次临床检查

王丕琳还建议，女性要定期进行乳房检查，20-40岁女性，应于每月月经后一周内做一次乳房自检；每隔两年，做一次临床检查或者乳房影像学检查；40-49岁女性，除每月自检外，每年还要做一次专业性乳房检查；50岁以上女性，每年还须做一次临床乳房检查和乳房X光检查。

王丕琳主任再次提醒那些在职场上打拼的女性：不论工作多忙、多累，都要学会给自己减压，积极进行自我调节，尽量让自己做一个心胸开阔的女人。

乳腺癌患者不是做完手术就万事大吉了

王丕琳说：“我经常告诉我的病友，乳腺癌的复发转移是永恒的话题，千万不能忽视。不是做完手术就万事大吉了，术后一定要遵医嘱，定期复查和检测，许多病友需要长期治疗，切勿自作主张，更改医生的治疗方案，也不要自寻偏方，放弃应有的治疗。”

王丕琳表示，我们不主张患者每天想着自己是癌症病人，心情沉重；但也不希望患者把自己和健康时一样地对待，不注意休养，过度地耗费自己的精力。乐观情绪对癌症康复固然重要，但也不意味着只要乐观了，癌症就不复发，提倡科学抗癌，科学护乳。

王丕琳给记者讲了一个病例，一位刘大姐在乳癌术后，没有坚持定期检查，因病友俱乐部要排练节目想起她，把她请到医院，王丕琳问她：“好久不见你了，顺便给你检查一下吧！”这一查还真发现了问题，她的右胸部长了不少疙瘩。王丕琳告诉她，这些可能不是好东西，你住院查一查吧！刘大姐却说：“我一点感觉都没有，再等等吧！”又过了两个月，刘大姐跪在地上请求王主任收她住院，但为时已晚，癌细胞早扩散了。临终前，刘大姐说，早听王主任的话就好了。刘大姐的儿子恨得直跺脚：“我妈是在作死啊！”

王丕琳强调，乳腺癌康复期患者面临着后续治疗不足及治疗依从性不好、复发监测不规范、心理障碍等影响，良好的长期管理策略对于患者长期治疗依从性的提高，转移复发的系统监测，患者身心的完满康复都有积极的意义。

京客隆促销信息

单位:元

促销日期	商品名称	单位	优惠售价	促销日期	商品名称	单位	促销售价
1.30-2.1	鸭梨	500g	2.98	1.30-2.12	张二嘎800g原香瓜子	袋	18.80
1.30-2.1	圆架豆	500g	4.38	1.30-2.12	怡达660g山楂饼	袋	15.90
1.30-2.1	京客隆排酸猪冷冻带骨硬肋	500g	9.90	1.30-2.12	德美334g星彩巧克力	瓶	59.00
1.30-2.1	牛肋条肉	500g	27.80	1.30-2.12	乐事155g意大利红松薯片	袋	7.99
2.2-2.5	平和霞溪蜜柚	500g	2.68	1.30-2.12	乐事155g自然清爽黄瓜味薯片	袋	7.99
2.2-2.5	包尖白菜	500g	0.66	1.30-2.12	华明牧场90g*8黄桃/原味风味酸乳	排	7.90
2.2-2.5	牛腱子(促)	500g	22.90	1.30-2.12	娃哈哈280g桂圆莲子营养八宝粥	听	2.70
1.30-2.5	京客隆排酸猪前臀尖	500g	10.80	1.30-2.12	娃哈哈280g杏仁紫八宝粥	听	2.70
1.30-2.5	冻国产带鱼(100-150g)	500g	5.38	1.30-2.12	凯撒1L*4啤酒礼盒装	盒	96.00
1.30-2.5	羔羊肉片1	500g	27.60	1.30-2.12	锄禾700g快熟燕麦片	袋	9.90
1.30-2.12	湾仔码头1.32kg三鲜水饺	袋	29.90	1.30-2.12	兴财30cm二层组合复底蒸锅	个	109.00
1.30-2.12	思念306g豆沙春卷	袋	4.99	1.30-2.12	利仁DNG-5000D电压力锅	台	298.00
1.30-2.12	元顺祥40g龙口粉丝	袋	6.80	1.30-2.12	九阳DJ12B-A10豆浆机	台	188.00
1.30-2.12	欣和六月鲜500ml特级酱油	瓶	9.80	1.30-2.12	铜牛165cm0712-9088暖棉女裤	条	38.90
1.30-2.12	欣和500ml六月鲜红烧酱油	瓶	9.80	1.30-2.12	铜牛170cm0712-9088暖棉女裤	条	38.90
1.30-2.12	七秀泉2.5L山西老陈醋	桶	9.80	1.30-2.12	铜牛175cm0712-4156暖棉男裤	条	38.90
1.30-2.12	天源150g甜面酱	袋	1.30	1.30-2.12	铜牛175cm0712-9088暖棉女裤	条	38.90
1.30-2.12	白玉375g 100%肉水北豆腐	盒	2.60	1.30-2.12	铜牛180cm0712-4156暖棉男裤	条	38.90
1.30-2.12	双汇270g王中王	袋	7.99	1.30-2.12	铜牛185cm0712-4156暖棉男裤	条	38.90
1.30-2.12	恒慧300g老汤酱肉	袋	16.90	1.30-2.12	香雪5kg全麦粉	袋	16.50
1.30-2.12	义利490g果子双联包	袋	7.99	1.30-2.12	金健5kg东北水晶米	袋	29.90
1.30-2.12	卡夫400g乐之饼干	袋	9.80	1.30-2.12	绿宝5L花生油	桶	87.50
1.30-2.12	荣蒂丝540g纯花生酱三明治饼干	桶	39.90	1.30-2.12	福临门5L花生调和油	桶	44.90
1.30-2.12	荣蒂丝530g家乐什锦饼干	桶	39.90	1.30-2.12	金纺3L清新柔顺衣物护理剂	瓶	24.90
1.30-2.12	乐天360g巧克力派	盒	10.99	1.30-2.12	妮维雅50g男士水活深层润肤霜	套	63.20
1.30-2.12	果园老农200g加州开心果	袋	29.90	1.30-2.12	威猛500g*2厨房重油污净双瓶装	套	25.50
1.30-2.12	果园老农218g美国扁桃仁	袋	29.90	1.30-2.12	金鱼500g无磷洗涤剂	瓶	3.30

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

四种菜别留到下顿吃

□王一

“吃不了下顿吃”是很多家庭饭桌上经常说的一句话。然而，并不是所有菜都适合下顿吃，需要引起大家的注意。

绿叶菜。绿叶菜从肥料及土壤里吸收的硝酸盐，会慢慢被细菌还原成可能使人体致病的亚硝酸盐，而亚硝酸盐在久置的剩菜里含量最高。此外，绿叶蔬菜中的维生素，经过反复加热几乎消

失殆尽。

凉菜。凉菜不具有杀菌效果，长时间的存储更给细菌的生长繁殖提供足够时间，导致蔬菜中的硝酸盐转化为亚硝酸盐。同时，细菌也可能在凉菜中大量繁殖，储存不当容易引起腹泻等食品安全问题。此外，放了一段时间的凉菜，口感和色泽也都有所下降。

豆制品。豆腐等豆制品含水量较多，且富含蛋白质等营养成分，这是一个很好的微生物培养基，因此，豆制品最好不要留到下顿。

海鲜。海鲜也是最不值得留的剩菜之一，因为吃海鲜强调味道鲜美，放置时间太大会使它们鲜味全失，因此最好准备一次能吃完的量，一顿吃完。