



三种水果极易导致胃病

□谢然

胃肠不好属于肠胃功能欠佳的临床表现，长此以往不但影响身体健康，甚至会导致胃病。胃肠不好的病因大多来自个体的饮食结构和滥用抗生素。传统药物副作用大，对胃部产生较多刺激，在杀灭致病菌的同时引起菌群失调，降低胃部免疫力，出现胃部不适。

山楂开胃易患结石

山楂虽酸甜可口，但是脾胃不好的人最好少吃山楂。专家介绍，过量吃山楂有可能导致胃结石。因为山楂中果胶和单宁酸含量较高，接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀，与食物残渣等胶着在一起形成胃结石，结石可引起胃溃疡、胃出血，甚至胃壁坏死和胃穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。

鲜枣好吃枣皮扎胃

鲜枣不宜吃太多，否则会伤肠胃。因为枣中的膳食纤维含量很高，一次大量摄入会刺激肠胃，造成肠胃不适。膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中，而大枣的枣皮薄而坚硬，如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡，会加重疼痛和不适。

猕猴桃通便但“烧心”

中医认为，猕猴桃属寒，过食损伤脾胃的阳气，会产生腹痛、腹泻等症状。另外，猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分，会增加胃酸、加重胃的负担，产生腹痛、泛酸、烧心等症状，天气寒冷时症状还会加重。在寒冷的季节里，胃病（脾胃阳虚）患者应当少吃甚至不吃猕猴桃。

朝阳区大中专毕业生就业服务中心三月、四月招聘会安排

为贯彻落实中央和北京市关于做好高校毕业生就业工作的文件精神，促进高校毕业生实现更高质量就业，为用人单位和大学生提供精细化社会公共服务，结合朝阳区功能定位和经济社会发

展新常态，在各级领导和相关部门的大力支持下，我中心充分发挥协调引导作用，积极整合多方资源。定于2015年3月18日至4月24日将组织13场高校毕业生招聘会。排期如下：

日期	招聘会名称	地点
3月18日	北京信息科技大学专场招聘会	北京信息科技大学小营校区（海淀区清河小营东路12号）
3月19日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼（朝阳人才市场）
3月25日	中国传媒大学文化创意类特色招聘会	中国传媒大学体育馆（朝阳区定福庄东街1号）
3月27日	中国人民大学专场招聘会	中国人民大学就业指导中心报告厅（海淀区中关村大街59号）
3月30日	北京工商大学专场招聘会	北京工商大学东校区102阶梯教室（海淀区阜成路11号）
3月31日	中华女子学院专场招聘会	中华女子学院教学图书综合楼大厅（朝阳区育慧东路1号）
4月1日	北京工业大学高新科技类特色招聘会	北京工业大学体育馆（朝阳区平乐园100号）
4月9日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼（朝阳人才市场）
4月9日	北方工业大学专场招聘会	北方工业大学体育馆（石景山区晋元庄5号）
4月16日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼（朝阳人才市场）
4月16日	中国农业大学专场招聘会	中国农业大学东区1号学生公寓三层（海淀区清华东路17号）
4月23日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼（朝阳人才市场）
4月24日	北京联合大学专场招聘会	北京联合大学体育馆（朝阳区北四环东路97号）

更多详情及报名事项请关注查询朝阳区大中专毕业生就业服务中心微信订阅号（chbysjyfwzx）、微信服务号（jcbf-gov）。用人单位可向朝阳区大中专毕业生就业服务中心报名参加招聘会。高校毕业生可持学生证免费参加所有场次招聘会。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年3月4日

单位：元/公斤

品 名 \ 市 场	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	环比涨幅
鸡蛋/公斤	8.78	8.98	9.56	* 9.18	8.78	9.50	9.78	9.98	9.32	-0.1%
土豆/公斤	3.58	5.96	3.70	6.36	5.78	3.16	2.76	5.38	4.59	9.4%
白萝卜/公斤	3.36	2.78	3.30	5.76	2.38	2.36	2.56	3.98	3.31	-2.4%
胡萝卜/公斤	3.76	3.00	1.70	5.38	3.18	2.96	3.76	3.98	3.47	10.2%
大白菜/公斤	2.76	2.78	2.70	4.56	2.60	3.56	2.78	1.98	2.97	6.1%
西红柿/公斤	9.98	7.56	7.90	17.36	7.56	7.96	9.16	9.98	9.68	-13.5%
黄瓜/公斤	11.16	7.94	7.90	17.98	7.98	7.56	9.16	7.38	9.63	-13.6%
葱/公斤	5.16	3.98	4.30	5.96	3.98	5.36	5.12	3.98	4.73	4.1%
姜/公斤	11.98	11.96	9.90	16.36	7.98	13.98	9.12	11.98	11.66	-2.2%
蒜/公斤	7.98	7.98	7.50	11.98	7.98	9.16	7.92	7.98	8.56	-3.0%
圆白菜/公斤	6.76	3.96	3.70	3.96	3.98	4.36	2.76	5.38	4.36	1.9%
芹菜/公斤	3.98	4.76	3.50	* 3.58	4.38	2.98	1.98	5.38	3.82	-8.5%
菠菜/公斤	7.98	9.98	9.90	/	5.98	3.96	4.96	7.38	7.16	-29.6%
油菜/公斤	3.98	5.98	4.90	/	3.98	4.56	3.98	5.98	4.77	-16.5%
富强粉/公斤（古船）	3.97	/	3.30	/	3.98	3.58	3.90	4.96	3.95	-4.1%
大米/公斤	4.78	4.76	4.76	* 3.7	4.90	4.60	5.56	4.96	4.75	-7.1%
玉米面/公斤	4.76	4.76	4.56	11.60	4.76	5.16	3.90	4.76	5.53	-0.4%
绿豆/公斤	13.98	13.98	14.80	25.60	13.98	19.36	12.40	13.98	16.01	-1.8%
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	8.58	9.68	8.70	8.58	8.58	8.94	1.1%
香油/升(古币)	57.56	57.56	56.44	55.56	57.56	50.88	57.11	50.89	55.45	-0.2%
后臀尖/公斤	33.80	21.98	27.80	* 15.00	17.96	25.60	21.80	17.98	22.74	-3.3%
前臀尖/公斤	33.80	21.96	21.60	13.96	17.98	17.80	21.20	13.96	20.28	-2.2%
五花肉/公斤	41.60	13.98	23.60	13.60	17.98	13.80	43.20	15.98	22.97	-12.5%
牛腩/公斤	83.60	49.96	67.60	55.60	49.96	87.60	69.20	59.60	65.39	1.2%
羊肉片/公斤	87.60	65.60	59.60	77.60	97.60	59.60	51.80	75.60	71.88	-7.0%
鲤鱼/公斤	19.60	21.98	17.60	15.96	15.96	19.80	/	11.98	17.55	-11.2%
整鸡/公斤	21.60	37.60	25.60	17.96	15.98	17.60	17.18	19.96	21.69	-1.6%
鸡翅中/公斤	53.00	39.96	35.60	43.60	39.96	35.60	51.80	35.96	41.94	-5.1%
鸡胸/公斤	23.80	29.60	27.60	21.80	15.98	15.60	/	17.98	21.77	-1.2%
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	2.55	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.77	-1.1%
白糖/公斤	12.60	11.00	12.60	11.20	11.00	/	13.00	10.80	11.74	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

活动时间		活动内容		备注			
3. 4-3. 17		会员顾客累计购物送好礼活动！ 1、累计购物满320元，送福临门东北大米4千克一袋。 2、累计购物满420元，送福临门玉米油2.5升一桶。		1、活动期间使用同一张会员卡号的购物小票参加累计活动。 2、每张会员卡限领取一份赠品。 3、赠品以店内实物为准。 4、数量有限，赠完为止。 5、已参加活动的小票不可再参加累计。 6、批发商、团购客户不参加此活动。			
限日促销				限日促销			
促销日期	商品名称	单位	促销价格	限日促销			
3月4日	小台芒果	500克	8.98	3月8日	面条	500克	1.78
	长白萝卜	500克	1.38		红蛋糕	500克	5.98
促销日期	商品名称	单位	促销价格	限日促销			
3月5日	丑桔	500克	8.98	3月9日	半片鸭	500克	3.99
	白菜花	500克	2.78		鲜鱿鱼	500克	5.88
促销日期	商品名称	单位	促销价格	限日促销			
3月6日	黑美人西瓜	500克	3.98	3月10日	瘦肉馅2:8	500克	11.8
	白洋葱	500克	1.38		草鱼	500克	5.98
促销日期	商品名称	单位	促销价格				
3月7日	沙糖桔	500克	6.98				
	芹菜	500克	1.78				

京客隆促销信息

单位:元

促销日期	商品名称	单位	促销售价	促销日期	商品名称	单位	促销售价
3.6-3.8	鸭梨	500g	3.28	3.6-19	奥利奥312g柔滑香草慕斯夹心饼干	盒	14.90
3.6-3.8	圆白菜	500g	1.36	3.6-19	丹夫168g奶油味/原味华夫饼	袋	9.90
3.6-3.8	京客隆排酸猪前臀尖	500g	9.9	3.6-19	金鸽260g多味葵花子	袋	7.99
3.6-3.8	冻罗非鱼片	500g	10.8	3.6-19	枣花村400g骏枣	袋	29.90
3.9-3.12	菠萝	500g	2.58	3.6-19	果园老农170g西梅	袋	11.90
3.9-3.12	韭菜	500g	1.68	3.6-19	益达56g木糖醇蜜瓜口香糖	瓶	8.90
3.9-3.12	京客隆排酸猪冷冻前肘	500g	11.6	3.6-19	益达56g木糖醇无糖草莓口香糖	瓶	8.90
3.9-3.12	京客隆羊排	500g	27.6	3.6-19	上好佳55g荷兰豆	袋	2.50
3.6-3.12	京客隆排酸猪肉饺子馅	500g	7.6	3.6-19	康师傅384g醇香芝麻家庭装蛋酥卷	盒	22.90
3.6-3.12	冻南美白虾21-30	500g	29.8	3.6-19	康师傅384g香浓奶油家庭装蛋酥卷	盒	22.90
3.6-19	湾仔码头720g荠菜猪肉水饺	袋	19.90	3.6-19	雀巢5L饮用水	瓶	8.00
3.6-19	三全500g荠菜猪肉馄饨	袋	8.90	3.6-19	天翼236ml苹果醋饮	瓶	2.90
3.6-19	双汇450g蒜蓉烤肠	袋	11.99	3.6-19	南方480g早餐黑芝麻糊	袋	16.80
3.6-19	白玉375g北豆腐	盒	2.70	3.6-19	香飘飘80g椰果原味奶茶	杯	3.30
3.6-19	桃李160g手撕面包	袋	4.50	3.6-19	金纺2L水清莲香衣物护理剂	瓶	18.50
3.6-19	龙菲2.1L黄豆特鲜酱油	桶	8.90	3.6-19	威猛40g*5洁厕宝自动冲洗洁厕块	盒	15.60
3.6-19	海天520g上等蚝油	瓶	3.99	3.6-19	浪奇430g洁能净活力青柠洗洁精	30	1.98
3.6-19	海天1.28L草菇老抽	桶	16.90	3.6-19	ABC 8片超极薄棉柔排湿表层夜巾	48	9.90
3.6-19	乌江175g脆口榨菜	袋	3.30	3.6-19	妙洁点断式中号保鲜袋	包	7.90
3.6-19	远大350g混合芝麻酱	瓶	9.90	3.6-19	茶花03441K卡通动物脸盆	个	9.90
3.6-19	陈克明5kg家用小麦粉	袋	19.90	3.6-19	旺一家30cm珍珠不锈钢炒锅	个	39.90
3.6-19	北新仓5kg红袋当年的米	袋	59.90	3.6-19	京客隆字母方巾(蓝)/（绿）/（棕）	条	4.80
3.6-19	香雪800g鸡蛋面/荞麦面	把	4.80	3.6-19	荣带丝120g巧克力/草莓蛋卷	盒	8.20
3.6-19	奥利奥312g浓情提拉米苏夹心饼干	盒	14.90	3.6-19	捷森1kg大燕麦片	袋	32.80

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)