



这些恶习让周末白过

□ 李好

周末是休息放松的好日子，但如果“放纵”过了头，要么呼呼大睡，要么邀上三五好友大吃大喝不醉不归，反而会让周末过得一团糟。“放纵”并不等同于“放松”，改掉以下周末“恶习”，让身心自如才是硬道理。

熬到睁不开眼才睡

上班五天早睡早起，而周末不用担心第二天早起，因此好多人本着“不浪费”的原则熬夜上网打游戏，甚至彻夜不眠。但熬夜不仅降低抵抗力，让病毒趁虚而入，还会让人次日反应迟钝、头晕头痛，周末两天就在浑浑噩噩中度过。此外，反复熬夜会扰乱人体正常的分泌和神经系统，导致皮肤干燥、晦暗、长粉刺等问题。因此周末玩乐要适可而止，最好在22点前结束。如果睡得晚，第二天应适当吃些水果、蔬菜，以及肉、蛋等蛋白质食物。

赖到日上三竿才起床

几乎所有人周末都想睡个懒觉，这样看似能让身体得到休息，实际上睡久了对身体百害而无一利。和熬夜一样，睡太久会扰乱体内生物钟，使内分泌出现异常，影响夜间睡眠质量。如果因睡懒觉错过早餐，还会影响胃肠道功能和肌肉的兴奋性，起床后会感到酸软无力。即使周末也应在7点左右起床，排便排尿，并按时吃早餐。

饥一顿饱一顿

周末朋友聚会经常暴饮暴食，或者干脆赖在家一天只吃一顿饭，这些坏习惯都会严重影响到快乐的周末。因为暴饮暴食后会出现头晕、肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘，严重的还会引起急性胃肠炎或胃出血；大鱼大肉、大量饮酒会使肝胆超负荷运转，导致肝功能损害，甚至诱发胆囊炎或急性胰腺炎。建议周末要三餐规律，早餐绝对不能省，晚餐要八分饱。

休息时还惦记着工作

“工作狂”们时常休息时还惦记着工作，不仅玩不痛快，工作也没干多少。其实对白领来

说，周末是身体休息和心理调适的最佳时间，充分放松身心有助于下周以最佳的状态投入工作。如果周末依然沉迷工作，身体疲惫无从缓解，不仅会导致效率下降，还会产生心理上的挫败感。建议“零负担”地对待周末，使身体和精神都从工作中彻底解脱出来，享受周末。

独自一人过周末

懒得和朋友见面，独自一人在家，也是不少人过周末的方式。从心理学角度来说，适当“独处”，审视内心，可以给自己一个完全放松的空间和机会。但若总是孤单一人，则可能打破心理平衡，导致孤僻冷漠、消极倦怠，加深人与人之间的距离和隔阂，严重时甚至诱发抑郁情绪，产生心理疾病。所以，周末时即便单身也最好和亲友一起过，不妨和朋友相约聚餐，或者和同事一起逛街。

电视电脑前一坐就一天

看电视时，躯体活动较少，头部长时间保持一种姿势，使颈部肌肉疲劳僵硬，时间久了会诱发颈椎问题；专注于电视、电脑时，眨眼次数会减少，减少了泪液的分泌，同时眼球长时间暴露在空气中，使水分蒸发过快，造成眼睛干涩疲劳，严重的会损伤角膜；屏幕的彩色光线等也会刺激眼睛，引起眼干、重影、视力模糊甚至头疼等。因此，周末看电视，时间不要太长，每30分钟起身活动一下，屋里光线不要太暗或太亮，看的时候要有意识地多眨眼。

整个周末宅在家

健康离不开阳光，每天到户外活动对人来说是十分必要的。建议即使周末没有外出打算，上午10点左右最好也要到楼下慢走半小时，晒晒太阳，用新鲜的空气“清洗”肺部，适当的运动还能燃脂瘦身。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期: 2015年4月22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 | 新华书店 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 | 太平洋店 永辉超市 | 日均价 | 周环比涨幅 |
|-----------------|----|--------|---------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-------|--------|
| 鸡蛋/公斤 | | 7.96 | 7.38 | 7.70 | * 7.58 | 7.58 | 8.20 | 9.90 | 7.78 | 8.01 | 3.6% |
| 土豆/公斤 | | 6.76 | 5.16 | 6.90 | 5.16 | 4.56 | 5.76 | 4.76 | 4.98 | 5.51 | 20.5% |
| 白萝卜/公斤 | | 2.76 | 1.96 | 2.50 | 5.16 | 1.96 | 3.96 | 2.36 | 2.38 | 2.88 | 32.9% |
| 胡萝卜/公斤 | | 3.16 | 3.98 | 1.70 | 5.16 | 2.36 | 3.56 | 3.58 | 1.98 | 3.19 | 30.5% |
| 大白菜/公斤 | | 5.76 | / | 3.90 | 4.56 | 3.58 | 5.36 | 5.00 | 3.98 | 4.59 | 20.9% |
| 西红柿/公斤 | | 5.36 | 6.78 | 5.98 | 6.76 | 6.18 | 7.16 | 6.96 | 6.78 | 6.50 | -4.7% |
| 黄瓜/公斤 | | 5.36 | 3.96 | 3.98 | 6.52 | 3.96 | 5.96 | 4.36 | 3.98 | 4.76 | -13.4% |
| 葱/公斤 | | 3.16 | 2.16 | 3.10 | 5.16 | 1.98 | 3.36 | 3.36 | 3.38 | 3.21 | 12.8% |
| 姜/公斤 | | 13.98 | 13.16 | 13.00 | 11.98 | 13.96 | 14.96 | 13.96 | 13.96 | 13.62 | 4.0% |
| 蒜/公斤 | | 9.36 | 7.16 | 8.90 | 7.98 | 5.98 | 9.96 | 7.12 | 7.98 | 8.06 | 4.4% |
| 圆白菜/公斤 | | 4.76 | 3.96 | 4.90 | 3.78 | 3.58 | 2.76 | 3.56 | 4.76 | 4.01 | -11.8% |
| 芹菜/公斤 | | 4.56 | 3.96 | 5.00 | * 3.18 | 3.58 | 2.76 | 4.76 | 3.98 | 3.97 | -2.9% |
| 菠菜/公斤 | | 4.96 | 2.96 | 7.70 | * 3.18 | 2.96 | 2.76 | 5.16 | 7.96 | 4.71 | -4.9% |
| 油菜/公斤 | | 3.98 | 2.96 | 4.30 | * 3.18 | 2.96 | 4.76 | 2.50 | 5.36 | 3.75 | -12.6% |
| 富强粉/公斤(古船) | | 4.30 | 3.98 | 3.30 | 3.96 | 3.18 | 3.98 | 3.38 | / | 3.73 | -0.5% |
| 大米/公斤 | | 4.98 | 4.98 | 5.20 | * 3.70 | 4.78 | 4.78 | 4.78 | 4.98 | 4.77 | -4.4% |
| 玉米面/公斤 | | 4.40 | 4.76 | 4.56 | 11.60 | 4.76 | 5.16 | 3.90 | 4.76 | 5.49 | 2.8% |
| 绿豆/公斤 | | 11.98 | 11.98 | 11.98 | 16.40 | 12.98 | 13.00 | 12.40 | 13.16 | 12.99 | -6.0% |
| 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) | | 9.18 | 9.68 | 8.56 | 8.58 | 9.68 | 8.70 | 8.58 | 7.98 | 8.87 | -0.5% |
| 香油/升(吉布) | | 57.56 | 57.56 | 52.22 | 55.60 | 57.56 | 50.88 | 50.00 | 50.00 | 53.92 | -2.1% |
| 后臀尖/公斤 | | 33.80 | 23.96 | 23.80 | 21.60 | 17.98 | 13.60 | 23.60 | 19.96 | 22.29 | 3.2% |
| 前臀尖/公斤 | | 33.80 | 23.96 | 23.80 | 21.00 | 17.98 | 21.60 | 20.60 | 15.16 | 22.24 | 18.2% |
| 五花肉/公斤 | | 39.60 | 15.98 | 23.60 | * 13.40 | 13.96 | 35.80 | 41.20 | 17.96 | 25.19 | 5.3% |
| 牛腩/公斤 | | 83.60 | 49.96 | 39.60 | 55.60 | 49.96 | 87.60 | 55.80 | 51.60 | 59.22 | -1.7% |
| 羊肉片/公斤 | | 87.60 | 79.60 | 69.60 | 65.60 | 67.60 | 59.60 | / | 77.60 | 72.46 | -5.2% |
| 鲤鱼/公斤 | | 19.60 | 21.68 | 17.60 | 15.98 | 15.16 | 19.80 | / | 15.98 | 17.97 | 4.8% |
| 整鸡/公斤 | | 21.60 | 37.60 | 25.60 | 15.60 | 19.60 | 17.60 | 19.96 | 21.96 | 22.44 | -1.4% |
| 鸡翅中/公斤 | | 53.00 | 35.96 | 51.60 | 43.60 | 35.96 | 37.98 | / | 39.60 | 42.53 | 0.5% |
| 鸡胸/公斤 | | 23.80 | 13.96 | 25.60 | 21.80 | 17.98 | 15.16 | / | 19.78 | 19.73 | 0.4% |
| 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 | 2.70 | 2.80 | 2.80 | 2.80 | 2.80 | 2.80 | 2.79 | -0.4% |
| 白糖/公斤 | | 12.60 | / | 11.60 | 10.00 | 11.00 | 11.80 | 13.00 | 12.40 | 11.77 | 0.1% |

说明:表中各商品价格为该市场价格最低价。*为会员价

乐天玛特促销信息

单位:元

| 限日促销 | | | |
|-------------|---|------|------|
| 促销日期 | 活动名称 | | |
| 4月17日-4月23日 | 会员满48元即可领取特权卡一张 | | |
| 4月24日-4月26日 | 凭特权卡可享受90支特权商品专属优惠价 | | |
| 4月15日-4月21日 | 活动期间前往客服中心现场添加“乐天玛特”官方微信，即可领取（任选其一）：统一饮料250毫升/盒（冰绿茶/冰糖雪梨） | | |
| 限日促销 | | | |
| 促销日期 | 商品名称 | 单位 | 促销价格 |
| 4月15日-4月28日 | | | |
| | 陕西红富士苹果75#-85# | 500克 | 2.98 |
| | 西红柿 | 500克 | 2.58 |
| | 烟台梨 | 500克 | 2.58 |
| | 青芒果 | 500克 | 4.98 |
| | 西葫芦 | 500克 | 1.78 |
| | 圆茄子 | 500克 | 2.88 |
| | 冷冻去头小黄鱼15/18 | 500克 | 4.8 |
| | 带皮前肩 | 500克 | 6.8 |
| | 带肉尾骨 | 500克 | 7.48 |
| | 龙利鱼 | 500克 | 9.9 |
| | 厄瓜多尔虾 | 500克 | 28.6 |
| | 腔排骨 | 500克 | 9.9 |
| | 牛肉小分割 | 500克 | 21.8 |
| | 花蛤 | 500克 | 3.98 |
| | 白蛤 | 500克 | 1.98 |
| | 扇贝 | 500克 | 19.8 |
| | 蛏子 | 500克 | 10.9 |
| | 骨肉相连 | 500克 | 9.9 |

京客隆促销信息

单位:元

| 促销日期 | 商品名称 | 单位 | 促销售价 |
|-----------|-------------------|------|-------|
| 4.24-4.26 | 进口香蕉 | 500g | 3.98 |
| 4.24-4.26 | 黄瓜 | 500g | 1.88 |
| 4.24-4.26 | 猪肉馅 | 500g | 9.9 |
| 4.24-4.26 | 袁客隆排酸牛胸脯连体 | 500g | 29.9 |
| 4.24-4.26 | 冻去头黄鱼 | 500g | 9.9 |
| 4.27-4.30 | 长把梨 | 500g | 1.98 |
| 4.27-4.30 | 小白菜 | 500g | 1.48 |
| 4.27-4.30 | 京客隆排酸猪腔骨 | 500g | 9.8 |
| 4.27-4.30 | 京客隆排酸牛上脑 | 500g | 27.6 |
| 4.27-4.30 | 冻丹山小黄花鱼(11-14) | 500g | 7.9 |
| 4.24-5.7 | 湾仔码头720g大白菜猪肉水饺 | 袋 | 19.90 |
| 4.24-5.7 | 双狗2kg猪肉天津包子 | 袋 | 23.80 |
| 4.24-5.7 | 黑金500g一鲜馄饨 | 袋 | 9.25 |
| 4.24-5.7 | 双汇85g*5 Q趣风味肠 | 袋 | 9.99 |
| 4.24-5.7 | 风航290g哈尔滨风味红肠 | 袋 | 10.00 |
| 4.24-5.7 | 义利245g果子面包 | 个 | 3.99 |
| 4.24-5.7 | 白三400g内脂豆腐 | 盒 | 1.65 |
| | 多力3.15L五珍宝葵花籽油 | 桶 | 29.90 |
| | 奥利奥330g巧克力夹心饼干 | 袋 | 11.99 |
| | 奥利奥330g原味夹心饼干 | 袋 | 11.99 |
| | 达利元240g牛油果味芝士味牛角包 | 袋 | 9.99 |
| | 洽洽260g香瓜子/多味瓜子 | 袋 | 7.90 |
| | 同享110g力制瘦肉/话梅 | 袋 | 5.80 |
| | 芝麻官930g山楂罐头/糖水黄桃 | 瓶 | 11.90 |
| | | | |