



# 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，独自一人宅在家，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	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(古币)	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
	蛭子	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	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	4.24-5.7	多力3.1L五珍宝葵花籽调和油	桶	29.90
4.24-4.26	黄瓜	500g	1.88	4.24-5.7	奥利奥390g巧克力夹心饼干	袋	11.99
4.24-4.26	猪肉馅	500g	9.9	4.24-5.7	奥利奥390g原味夹心饼干	袋	11.99
4.24-4.26	京客隆排酸牛胸腩连体	500g	29.9	4.24-5.7	达利爱240g牛油果/芝士味牛角包	袋	9.99
4.24-4.26	冻去头黄色	500g	9.9	4.24-5.7	洽洽260g香瓜子/多味瓜子	袋	7.90
4.27-4.30	长把梨	500g	1.98	4.24-5.7	同享110g九制梅肉/话梅	袋	5.80
4.27-4.30	小白菜	500g	1.48	4.24-5.7	芝麻官930g山楂罐头/糖水黄桃	瓶	11.90
4.27-4.30	京客隆排酸猪腔骨	500g	9.8	4.24-5.7	蜡笔小新150g菠萝味鲜Q可吸果冻	支	2.00
4.27-4.30	京客隆排酸牛上脑	500g	27.6	4.24-5.7	蜡笔小新150g黄桃味鲜Q可吸果冻	袋	2.00
4.27-4.30	冻片山小黄花鱼(11-14)	500g	7.9	4.24-5.7	国泰280g张二嘎怪味豆/兰花豆	袋	5.80
4.24-5.7	湾仔码头720g大白菜猪肉水饺	袋	19.90	4.24-5.7	乐百氏1L水蜜桃味/青柠脉动	瓶	5.00
4.24-5.7	双狗2kg猪肉天津包子	袋	23.80	4.24-5.7	娃哈哈450ml富氧弱碱性水	瓶	2.00
4.24-5.7	思念500g三鲜馄饨	袋	9.25	4.24-5.7	超能260g*2柠檬草洗衣皂	组	7.80
4.24-5.7	双汇85g*5火腿风味肠	袋	9.99	4.24-5.7	六神195ml1#花露水	瓶	9.90
4.24-5.7	凤航290g哈尔滨风味红肠	袋	10.00	4.24-5.7	曼秀雷敦100mlSPF25防晒防晒霜	瓶	55.90
4.24-5.7	义利245g晨子面包	个	3.99	4.24-5.7	妮维雅100g男控油剃须膏	支	29.90
4.24-5.7	白云400g内脂豆腐	盒	1.65	4.24-5.7	妮维雅100g男控油剃须膏	支	29.90

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)