



夏季首要污染物由PM2.5变臭氧

易导致头痛、视力下降、记忆力衰退

□本报记者 孙艳

刚刚进入夏天的京城，气温热情高涨、阳光强烈。来自市环保监测中心的数据显示，近几天本市持续空气中度污染，但首要污染物却由PM2.5变成了臭氧，臭氧浓度容易超标。

环保专家介绍，臭氧通常存在于距离地面30公里左右的高层大气中，它能有效阻挡紫外线，保护人类健康。但是在近地面，臭氧却是一种令人讨厌的污染物。它是光化学烟雾的主要成分。汽车排放的氮氧化物，在阳光辐射及适合的气象条件下就会生成臭氧。因此在阳光强烈、气温高的夏季，北京就会发生臭氧超标。

据了解，臭氧的危害，包括强烈刺激人的呼吸道，造成咽喉肿痛、胸闷咳嗽、引发支气管炎和肺气肿；臭氧也会造成人的神经中毒，导致头晕头痛、视力

下降、记忆力衰退；臭氧会对人体皮肤中的维生素E起到破坏作用，致使人的皮肤起皱、出现黑斑；臭氧还会破坏人体的免疫机能，诱发淋巴细胞染色体病变，加速衰老，致使孕妇生畸形儿。

臭氧一旦超标，市民可以采取哪些措施进行防护呢？环保专家表示，臭氧超标的防护远比PM2.5要难。首先，戴口罩对阻挡臭氧毫无用处；其次，室内空气净化器也对臭氧毫无办法，有些净化器本身还会产生臭氧，使用不当将造成二次污染。由于臭氧比重较空气大，身高较矮的儿童往往最容易成为臭氧污染的受害者。

专家建议，在臭氧浓度高的时候，最好的防护办法就是尽量减少外出，避免可能带来的危害。

夏季养生的头等食物都有啥？

□张萌

炎炎夏日应多吃点什么？本期就为您介绍一下。

最佳调味品——食醋

营养专家认为，盛夏出汗多，多吃点醋能提高胃酸浓度，增进食欲并促进消化液的分泌。此外，夏天人易疲劳，醋酸具有促进新陈代谢功效，可以帮助人们恢复精力，预防动脉硬化、高血压。醋还有很强的抑制细菌能力，对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。

专家建议，食用醋的方式很多，既可以蘸着吃，也可以在平时做蔬菜炒锅快达到最高温时，适当放点醋。在炖煮肉、骨、皮类的食物时，也可添加一点醋，这样不仅能使这些食物快速熟透，还能促进其中蛋白质充分分解。

最佳肉食——鸭肉

营养专家认为，夏季天气燥热，宜吃清淡的食物。鸭肉具有高蛋白低脂肪的优点，鸭肉中蛋

白质含量为16%—20%，比猪肉(13.3%)高，而脂肪含量(19.7%)比猪肉(37%)低。此外，鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类，且钾、铁、铜、锌等元素都较丰富，民间有“大暑老鸭胜补药”的说法。

专家建议，鸭肉虽营养丰富，但食用时也得注意。不应多食烟熏和烘烤的鸭肉，因其加工后产生的苯并芘物质有致癌作用。

最佳蔬菜——苦瓜

专家表示，夏季高温吃点苦瓜等苦味菜大有裨益。有研究表明，苦瓜含有降低血糖的物质，能够预防和改善糖尿病的并发症，且能提高食欲，可以说是夏季餐桌上的佳肴。其他苦味蔬菜如莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都含有丰富的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质，具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年5月28日

单位：元/公斤

品名	市场	蒙文门菜市场	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		7.96	7.38	7.98	* 6.74	7.36	7.32	7.78	7.36	7.49	-0.7%
土豆/公斤		5.36	3.96	3.96	3.36	3.98	5.76	3.96	3.98	4.29	-8.6%
白萝卜/公斤		1.98	1.36	1.36	1.58	1.38	2.36	1.58	1.36	1.62	2.0%
胡萝卜/公斤		3.76	2.76	2.36	2.58	2.78	3.96	3.58	2.76	3.07	-5.5%
大白菜/公斤		1.96	/	1.98	/	4.00	3.96	2.16	2.38	2.74	2.6%
西红柿/公斤		5.98	5.16	5.76	4.78	4.78	3.96	5.36	4.78	5.07	-6.0%
黄瓜/公斤		2.76	2.76	3.16	2.78	3.98	3.96	2.86	2.78	3.13	-9.7%
葱/公斤		5.98	3.76	2.56	3.30	3.98	5.98	3.98	3.96	4.19	8.2%
姜/公斤		13.98	13.96	11.76	13.98	11.98	17.96	1.56	11.16	12.04	-6.8%
蒜/公斤		7.16	5.16	5.56	11.36	4.38	11.96	4.56	3.98	6.77	10.6%
圆白菜/公斤		2.76	1.96	1.98	1.58	1.36	2.96	1.38	1.98	2.00	3.5%
芹菜/公斤		5.36	4.76	3.96	* 2.38	5.18	6.36	4.12	3.98	4.51	11.6%
菠菜/公斤		5.98	5.96	3.96	* 2.38	5.98	6.56	3.58	5.96	5.05	16.1%
油菜/公斤		1.98	1.98	3.16	* 2.38	1.98	3.96	1.92	1.38	2.34	-11.6%
富强粉/公斤（古船）		* 3.10	3.10	3.36	3.96	3.10	3.98	3.96	3.38	3.49	-2.1%
大米/公斤		4.58	4.58	4.76	* 3.70	4.58	4.20	5.56	4.98	4.62	-2.1%
玉米面/公斤		4.40	4.76	3.76	11.60	4.76	5.16	4.78	4.76	5.50	0.9%
绿豆/公斤		11.36	11.36	14.80	19.80	11.96	11.36	13.98	11.98	13.33	11.8%
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)		7.78	7.78	8.76	8.58	7.78	/	8.58	8.58	8.26	0.0%
香油/升(古币)		57.56	57.56	53.11	55.60	50.00	50.88	57.11	50.89	54.09	-0.8%
后臀尖/公斤		33.80	23.96	29.80	21.60	21.96	15.96	23.20	21.96	24.03	-2.5%
前臀尖/公斤		33.80	15.96	21.80	23.60	15.96	15.96	22.60	15.96	20.71	-8.8%
五花肉/公斤		39.60	19.96	25.60	15.96	21.16	39.60	39.80	19.96	27.71	17.6%
牛腩/公斤		83.60	43.96	51.60	52.60	49.96	87.60	55.80	45.98	58.89	-7.0%
羊肉片/公斤		87.60	67.60	79.60	59.60	97.60	59.60	/	77.60	75.60	0.0%
鲤鱼/公斤		19.60	15.16	17.60	9.96	15.16	19.80	/	15.98	16.18	-10.7%
整鸡/公斤		21.60	15.98	25.60	17.00	15.98	13.96	19.96	17.96	18.51	-6.8%
鸡翅中/公斤		53.00	39.96	51.60	33.60	39.96	35.98	/	39.60	41.96	-2.5%
鸡胸/公斤		23.80	29.60	25.60	15.94	17.98	15.98	/	13.98	20.41	26.2%
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	1.6%
白糖/公斤		12.60	11.00	13.20	10.00	12.00	11.80	13.00	12.40	12.00	-0.5%
说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价											

京客隆超市促销商品

单位:元

促销日期	商品名称	单位	促销售价
5. 29-5. 31	早春红玉瓜	500g	2. 38
5. 29-5. 31	毛冬瓜	500g	0. 99
5. 29-5. 31	京客隆排酸猪冷冻猪骨	500g	6. 6
5. 29-5. 31	京客隆羊排	500g	22. 9
5. 29-5. 31	冻鱿鱼花	500g	8. 8
6. 1-6. 4	木瓜	500g	2. 98
6. 1-6. 4	小白菜	500g	1. 19
6. 1-6. 4	京客隆排酸猪冷冻前肘	500g	9. 8
6. 1-6. 4	冷冻牛腱子	500g	26. 9
6. 1-6. 4	百之岛250g平鱼	500g	36. 8
5. 29-6. 4	三全702g状元黄金玉米蔬菜猪肉饺	袋	14. 90
5. 29-6. 4	思念500g三鲜馄饨	袋	8. 90
5. 29-6. 4	恒慧200g广味香肠	袋	13. 99
5. 29-6. 4	育青580g鸡	袋	25. 90
5. 29-6. 4	白玉375g一品豆腐	盒	3. 50
5. 29-6. 4	桃李160g手撕面包	袋	4. 50
5. 29-6. 4	塞翁福400g龙口粉丝	袋	7. 9
5. 29-6. 4	淘大1. 75L黄豆酱油	桶	12. 9
5. 29-6. 4	虎王宽1. 75L纯香米醋	桶	6. 9
5. 29-6. 4	葱伴侣800g黄豆酱	盒	9. 9
5. 29-6. 4	和田宽2L调味料酒	桶	9. 9
5. 29-6. 4	利达5kg绿色小麦粉(绿色食品)	袋	17. 90
5. 29-6. 4	香雪5kg富纤标准粉	袋	17. 50
5. 29-6. 4	金谷尚品5kg东北长粒香	袋	29. 90
5. 29-6. 4	燕庄300m1小磨香油	瓶	19. 90
5. 29-6. 4	达利园612g芝麻/鸡蛋沙琪玛	袋	13. 99
5. 29-6. 4	友臣208g金丝肉松饼	袋	9. 90
5. 29-6. 4	枣花村500g壶瓶枣	袋	29. 90
5. 29-6. 4	张二嘎240g原香/多味香瓜子	袋	5. 80
5. 29-6. 4	果园老农320g西梅	袋	22. 99
5. 29-6. 4	怡达200g果丹皮	袋	5. 80
5. 29-6. 4	芝麻官700g糖水黄桃/山楂	瓶	9. 90