

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年6月10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 乐大夫特超市	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	7.80	6.76	7.18	* 6.74	6.96	7.16	7.78	6.76	7.14	-0.5%
土豆/公斤	3.16	3.98	4.36	3.78	4.38	4.76	3.96	3.98	4.05	0.7%
白萝卜/公斤	1.98	1.56	0.76	1.50	2.38	2.56	1.38	0.98	1.64	-1.4%
胡萝卜/公斤	3.76	3.16	1.98	1.98	2.78	3.96	2.96	2.76	2.92	-5.7%
大白菜/公斤	2.76	/	3.16	/	1.40	4.76	2.76	3.16	3.00	26.4%
西红柿/公斤	3.96	3.98	4.36	2.78	3.98	1.98	4.56	3.18	3.60	-15.2%
黄瓜/公斤	2.76	3.98	3.16	3.58	3.96	3.76	3.76	1.98	3.37	0.7%
葱/公斤	6.76	5.98	4.56	9.96	5.98	9.96	7.56	5.96	7.09	6.6%
姜/公斤	13.98	13.96	11.00	13.76	21.96	15.96	10.52	11.96	14.14	7.2%
蒜/公斤	7.36	6.76	6.56	5.70	5.98	11.96	6.36	5.96	7.08	6.2%
圆白菜/公斤	3.76	2.76	1.76	4.30	3.18	1.76	2.76	3.18	2.93	20.1%
芹菜/公斤	4.76	4.76	3.96	* 1.98	3.98	6.56	3.96	3.98	4.24	-3.8%
菠菜/公斤	9.76	9.16	8.96	* 1.98	7.98	10.56	9.76	9.36	8.44	13.1%
油菜/公斤	3.56	3.16	3.76	* 1.98	2.78	5.76	1.96	3.16	3.27	50.6%
富强粉/公斤(古船)	4.30	/	3.96	3.96	3.98	3.98	3.96	/	4.02	-0.8%
大米/公斤	5.96	4.58	5.16	* 3.70	4.58	4.20	5.56	4.98	4.84	2.6%
玉米面/公斤	4.40	4.76	4.56	11.60	4.76	5.16	4.78	/	5.72	5.4%
绿豆/公斤	9.98	9.98	11.98	16.40	9.98	9.98	13.98	10.78	11.63	-2.7%
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	/	8.58	8.96	9.03	0.1%
香油/升(古币)	57.56	57.56	52.88	55.60	57.56	50.88	46.44	50.89	53.67	-2.4%
后臀尖/公斤	33.80	21.96	23.80	19.96	21.96	27.60	23.20	19.96	24.03	-1.9%
前臀尖/公斤	33.80	15.96	23.80	19.80	21.16	23.60	22.60	17.96	22.34	3.9%
五花肉/公斤	39.60	27.96	23.80	16.98	15.96	17.16	39.80	19.96	25.15	-7.1%
牛腩/公斤	83.60	45.96	55.60	51.20	45.96	87.60	/	59.60	61.36	-3.8%
羊肉片/公斤	87.60	67.60	79.60	59.60	67.60	59.60	/	77.60	71.31	-7.8%
鲤鱼/公斤	19.60	21.98	17.60	13.98	15.96	19.80	/	15.98	17.84	-1.6%
整鸡/公斤	21.60	37.60	25.60	17.00	17.98	13.60	14.76	21.96	21.26	9.0%
鸡翅中/公斤	53.00	39.96	51.60	43.60	41.96	33.98	/	49.96	44.87	9.9%
鸡胸/公斤	23.80	15.96	13.60	17.96	15.96	11.20	/	17.96	16.63	-22.8%
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	0.0%
白糖/公斤	12.60	11.60	12.00	10.00	12.00	11.20	13.00	12.40	11.85	-1.3%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

夏天做到10个字 不欠“六月债”

□石宝

不断攀升的气温，炎炎烈日的炙烤，是否让你心烦气躁、没有食欲？漫长的夏日已经到来，这种“燥热”不仅会影响情绪，更会影响我们的身体健康。

俗话说“六月债，还得快”。一旦没有养成健康的生活习惯，很多疾病大都会很快发作。7至9月份不仅是中暑、胃肠病的高发期，还是四季中除了春季以外的精神疾病第二个高发期。如何健康度夏？中国中医科学院研究生院教授杨力为大家总结了以下“十字箴言”。

护心

一年之中，夏天是心最累的季节。中医认为，夏天阳气最旺盛，而“心”正好是主阳气的脏器。心脏的阳气能推动血液循环，维持人的生命活动，所以夏天心脏生理活动最活跃，也最累。

一旦阳气过剩，心火过旺，不仅容易烦躁发火，还会降低人体免疫功能，从而引发各种疾病。比如，盛夏里老人经常会出现心律失常、血压升高的情况。夏天养心，最关键的是要护好心脏——

1.避免过热和过凉。过热的情况在夏天很常见，比如中午12点，顶着烈日在街上行走，很容易在短时间里加速血液流量，增加心脏和血管的负担。而不少人为了避暑，整夜开空调，冷热环境的交替，也很容易引起心脏的不适。

2.要多吃一些养心的食物，特别是心阴虚者，注意少劳累。天气特别热的时候，可含片西洋参，或用桂圆、麦冬等泡水喝，大枣小米粥也是不错的选择。

少怒

燥热的夏天，随着气血循环的加快，人的情绪也会跟着上下波动。你会发现，自己很容易觉得累，动不动就心烦气躁，特别爱发火，有时心神不宁，晚上辗转难眠……这在心理学上被称为“情绪中暑”。

对于患有心脑血管疾病的老人来说，这种情绪的不稳定很危险，可能引起疾病突发。所以中医里夏日养生很关键的两个字就叫“少怒”。指情绪上保持平和，能忍则忍，不要发火。

此外，多吃点新鲜可口、清淡易消化的食物，尤其是西瓜、黄瓜、桃等应季蔬果，它们都有除烦止渴、清热解暑的作用。对于中老年人来说，夏天一定要养

成午睡的习惯，睡眠不足也是导致人易怒的一个重要原因。

吃苦

“夏日吃苦，胜似进补。”不少人夏天觉得口感无味、食欲不佳，这时千万别强迫自己吃大鱼大肉，相反，吃点苦味的食物反而能起到开胃的作用。

研究证明，苦味食品含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等大量人体需要的物质，能解毒、明目、抗菌消炎、解热祛暑、提神除烦。适当吃点，还可以刺激脾胃的消化能力，增进食欲，消除夏季味觉减退、食欲不振等消化功能障碍。此外，吃苦也能清心醒脑，去除心中烦热。

夏天最典型的苦味食物就是苦瓜了。此外，还有苦菜、蒲公英、苦丁茶等。

多走

夏天运动对体力消耗比较大，“一动一身汗”的描述一点也不夸张。但对于中老年人，特别是患有慢性病的人来说，炎热的天气里，并不适合出汗太多，否则会让身体变得越来越虚。

走路、太极、瑜伽等比较缓慢的运动最适合夏天进行，对缓解失眠、平复情绪有一定的帮助。没有病的人还可以快走和慢跑交替进行。

补钾

炎热的天气容易出汗，特别需要及时正确地补水。夏天3个时间段需要特别注意补水：起床时、睡觉前和洗澡后。这时喝一大杯新鲜的凉开水，除了补水，还有清肠、排毒、稀释黏稠的血液的作用。平时最好手边常备一瓶水，随时补充，遵循少量、多次、慢饮的原则。

有人夏天只喝冷饮，这样其实不能持久地解渴。天热时，适当喝热茶才有利于促进汗腺的分泌，使大量汗液通过皮肤排出体外，从而降低体表温度。

大量出汗后，不要猛喝白开水，应该先喝些淡盐水。补充适量的钾也非常有必要。炎热的天气里，人本来就容易出现血钾偏低，出汗又带走大量的钠和钾。一旦发生低血钾症，就会觉得四肢酸软，严重的还会心悸、胸闷、恶心、瘦猪肉、鱼、海产品、牛肉、小白菜、油菜、土豆、香蕉等都含有丰富的钾，可以适当多吃一些。

乐天玛特促销信息

单位:元

日期	活动内容	备注
6月10日-6月23日	会员购物单笔满58元可参“加钱换购”活动 “摇一摇”有惊喜活动	1、加6元换购“康师傅矿物质水550毫升*12瓶。” 2、加8元换购“清花润洁肤湿巾80片。” 3、加10元换购“好太太植萃护理洗衣液2千克。” 4、加15元换购“燕京纯生听330毫升*6/组。” 礼品以店内实物为准，燕郊店不参加此活动。
京东“摇”到家，下单乐天玛特送送，6月省钱秘籍	“618当天惊喜不断”	燕郊店不参加此活动。
促销商品促销		
促销日期	商品名称	促销价格
6月10日-6月23日	石芳斋珍情石芳	1120克/盒 58
	乐百氏脉动系列	600毫升/瓶 2.9(整箱42元, 15瓶/箱)
	雪花10度干啤	330毫升 1.75(整箱37.9元, 24听/箱)
	榴莲	500克 10.98
	玉米	个 1.5
	带颈前排	500克 10.9
	牛腩	500克 19.9
6月10日-6月16日	天福号松仁小肚	500克 23.8
	莲子	500克 39.9
	妃子笑荔枝	500克 7.98

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

生活资讯

怀柔云梦仙境 推出端午特惠活动

□本报记者 崔欣

票号尾数为6就能领粽子或神秘礼物，步行从漂流终点至码头可获香包或祈福带……记者昨天从怀柔区了解到，端午节期间，云梦仙境景区的京北第一漂将推出优惠活动。

据云梦仙境经理樊星介绍，云梦仙境为姜子牙诰封，古渔阳之地。景区内分为鬼谷子文化

园、龙潭涧自然风景区和京北第一漂三部分。景区最大的特色是飞瀑流泉遍布，云海变幻莫测，奇峰异石多姿，更有春秋战国时代的鬼谷子在此创办学府，并培养了苏秦、张仪、孙臆、庞涓等600余位名人。而京北第一漂水域长十里，平日河水清澈见底，是白河漂

流最美的一段。游客可乘皮筏顺流而下，并欣赏到两岸山峰的秀美。

漂流期间，游客还能有两次感受180度旋转的乐趣，因其像太极图，又称为太极大峡谷。为了让更多的游客来此亲近大自然，景区特推出了6月20日至22日的端午特惠活动。