



游泳圈真会为你的安全护航吗

□本报记者 博雅

虽然大暑还没到来，但连日来持续的高温让人们感受到夏季的酷热，因此不少人选择把游泳作为消暑方式。而对于不会游泳的人来说戴上游泳圈，同样有机会享受水中的清凉。但是，夏日里当你套着五颜六色游泳圈在池中欢喜玩耍时，你知道自己使用的游泳圈是否存在安全隐患吗？面对市场上各种各样的游泳圈质量究竟又是怎样呢？它们真会为你的安全保驾护航吗？上周，记者为此进行了走访。

游泳圈少有厂家标识 市民选购标准不漏气

采访中，记者碰到了正在学游泳的赵女士，她告诉说，前不久她在一家市场花20元钱买了个游泳圈，没想到在水里试着漂时，游泳圈却漏了气，幸好当时水不深，但对于不会游泳的她来说还是吓坏了。

记者在大兴一家游泳馆里走访时发现，许多不会游泳的市民和小孩都喜欢戴上一个游泳圈，来保障安全。而在游泳的过程中，像赵女士一样遭遇游泳圈破裂的现象也时有发生，究其原因，大家反映主要是市面上所销售的游泳圈质量不过关。

“您帮我挑个，可别漏气啊！”在丰台一家批发市场游泳用品摊位前，几个市民正在选购游泳圈。记者发现，这里的游泳圈价格从几元到几十元，样式从婴儿游泳圈到成年人的游泳圈应有尽有，五颜六色十分漂亮，时值夏日游泳高峰季节，前来选购的人也络绎不绝。可是，记者随手拿起几个游泳圈，却都没看到生产厂家、生产日期等信息，更谈不上有任何的包装。

游泳圈只是一种玩具 容易破损不能救生

“千万不要将游泳圈当成救生圈，事实上，它们是两种不同的产品，挑选游泳圈还真不能马虎。”北京东城区消防赵梦云介绍说，按照《充气水上玩具安全技术要求》的有关规定，市面上出售的玩具充气式游泳圈须在醒目位置标注“非救生器材，需在成人监护下让孩子使用”等安全提示字样。所以，市民在为自己或孩子购买游泳圈时，首先要看游泳圈厂名、厂址、生产日期等

是否齐全，再用手摸一摸游泳圈是否有一定厚度；其次还要看其接缝处是否平滑等，要尽量购买材质较厚的游泳圈，不可购买“三无”产品。同时，购买时应注意索要并保存发票。

据了解，游泳圈是一种水上充气类玩具，重量轻，表面一遇水，便变得湿滑难抓握，而且所使用的材质不耐磨，很容易发生磨损、漏气，抗压能力差、易爆裂，并不具备救生功能。根据《强制性产品认证管理规定》，玩具类商品需获得3C认证。而根据《中华人民共和国产品质量法》规定，出售产品必须有中文厂名、中文厂址、电话、许可证号等，否则均视为不合格产品。而救生圈是水上救生设备的一种，制作要求更为严格。

“但是现实生活中，不管大人还是孩子，都会把游泳圈当救生圈来用，有个别家长给孩子套上个游泳圈就以为安全都有了，自己在一旁玩手机，这是很不安全的。”北京中海游泳馆一位游泳教练表示，不少人都认为给游泳圈充气越足越好，事实上，正确的使用游泳圈才能保障人身安全，比如说，充气式游泳圈充气不足时要及时充气，但也不是充气越多越好，应当给圈内空气留出流动的空间，天气炎热时更应注意这一点。

【消费提示】

正确选择使用游泳圈

■游泳圈是一种水上充气类玩具，不是救生圈。可以在水上休闲运动中起到一定的辅助或保护作用，但切记勿将其当做救生设备使用。

■游泳圈是有保质期的，不能超期服役。正常情况下，游泳圈的安全使用年限是两到三年。

■游泳圈充气不是越多越好。充气式游泳圈充气不足时要及时充气但应当给圈内空气留出流动的空间，充气以80%为宜。

■选择游泳圈要多看。要看是否注明中文厂名、中文厂址、中文产品说明书等，否则不要购买。同时还应选择适合自己体形大小的游泳圈，游泳圈过大容易从中间漏下去。

北京周边游

北京至蓟县城际列车将开 京城市民消暑又多好去处

□本报记者 于或

早知有盘山，何必下江南？曾经让乾隆爷魂牵梦绕的5A级景区——蓟县盘山，即将成为北京市民乘火车消暑避暑的又一好去处。

记者从北京铁路局获悉，继4月30日津蓟市郊列车开行受到天津市民的广泛认可和好评之后，北京开往蓟县盘山景区的城际快速列车也将于7月10日正式开行。届时，北京市民就可以从北京乘坐火车，享受到将盘山作为首都后花园，实现一日游带来的惬意和便捷。据了解，北京始发站位于北京东站，终到蓟县站，快速列车使用空调车底，运行方式一站直达，早晚各开一对，全程运行仅需59分钟。

京蓟城际快速列车的开行是铁路部门为激活京津冀旅游资

源、服务地方经济发展、方便人民群众出行，采取和推出的又一项新举措、服务新产品。不仅为广大市民出行、出游提供了更多选项，同时又充分利用既有铁路资源优势，缓解交通拥堵、实现节能减排，满足了市民安全、低碳、绿色环保出行的需求。

为配合京蓟城际快速列车开行，中国铁道旅行社推出了一日、二日、三日旅游产品。7月10日开行首日推出特价一日游88元，含往返火车票，当地交通，盘山和独乐寺门票，人身意外保险，敬请关注中国铁道旅行社官方微博、微信，或登陆网站www.crts.com.cn查询。咨询电话4007062588.51840985.51890243，可在中国铁道旅行社各门市报名。

生活资讯

回龙观医院 推陪伴式住院治疗模式

□本报记者 黄葵

伴随医学诊疗模式的转变和医疗技术的提高，为了充分尊重、满足患者和家属的不同需求，体现更高水准的“以人为本”的服务理念，北京回龙观医院推出了陪伴式住院治疗、开放式住院治疗、私密式住院治疗等多种住院病房管理模式，为患者住院治疗提供更多选择。

据医院相关负责人介绍，新

的住院治疗模式同样执行医院统一的医疗制度，同样配备精明强干、经验丰富的护理队伍，患者同样接受三级医师查房，根据病情可以提请专家查房、会诊。如果想选择上述任何一种住院治疗模式，需要患者及家人首先提出相关申请，经医院专业评估符合标准后，即可办理相应手续接受治疗。

价格走势预测 本周蔬菜鸡蛋价格下降

本周，受生猪收购价格持续上涨影响，本市猪肉批发价格继续呈持续上行趋势；供应充足，蔬菜及鸡蛋批发价格小幅下降；粮油价格基本稳定。

■粮油价格持续稳定。随着本市近期降雨天气增多，高温高热天气不利于粮食类储存，加之进入入暑假，全市各大、中院校均已放假，终端需求量季节性减少，预计粮食类供应充足影响，批发价格上涨空间有限，继续以稳为主。上周，美国CBOT（芝加哥期货交易所）大豆期货价格周环比上涨4.36%，豆油期货价格周环比下降0.90%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3050元，周环比上涨3.04%。目前全市食用油消费已进入传统淡季，加之7月份大、中院校放假，整体需求量将继续呈减弱趋势，但受近期豆粕价格下降影响，食用油加工企业利润有所减少，价格进一步下降空间有限，预计本周粮油批发价格持续稳定。

■猪肉价格涨幅有限。上周，本市生猪收购价格持续上涨，屠宰量有所减少。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克8.46元，周环比上涨5.49%。日均屠宰量约为3720头，周环比减少7.60%。目前猪粮比价为6.70:1，已恢复

至盈利区间。从产区了解，受生猪收购价格持续上涨影响，东北产区生猪收购价格已突破每斤8.4元，自繁自养头均盈利达到260元左右。养殖场继续看好后期猪肉价格上涨，补栏积极性有所增加，母猪及仔猪价格随之回涨。后期随着气温升高，生猪养殖、运输及白条猪储存成本季节性增加，预计本周猪肉批发价格持续上涨。

■鸡蛋价格小幅下降。由于产区养殖场鸡蛋库存较多，供应量相对充足，加之南方鸡蛋需求未有大量增加，导致鸡蛋供大于求，价格持续回落。进入暑期后，全市大中院校放暑假，鸡蛋需求量季节性减少，鸡蛋价格下降空间进一步扩大，预计本周鸡蛋批发价格继续呈小幅下降趋势。

■蔬菜价格持续下降。据天气部门预测，本周天气晴好，降雨量减少，日照时间较长，适宜蔬菜生长。加之蔬菜产地转换较为顺畅，价格波动较小，预计本周蔬菜上市量稳中有增，价格均呈下降趋势。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

【健康红绿灯】

绿灯

泥鳅中含钙量高



泥鳅是鱼类里的补钙冠军，同等重量下，泥鳅的钙含量是鲤鱼的近6倍，是带鱼的10倍左右。泥鳅同时富含有利于钙吸收的维生素D，因此是很好的补钙食物。此外，泥鳅还富含亚精胺和核苷，能增加皮肤弹性和湿润度，并提高身体的抗病毒能力。

燕麦适合当早餐



在早餐时食用燕麦作为主粮，既可以提供充足热量、补充人体所需的蛋白质，更能依靠膳食纤维的独有功效，操纵消化速度的平稳，协助人体保持正常的血糖水平，让消化系统在其后的一整天里连续而顺畅地为人体提供能量。

红灯

胃不好少喝绿茶



绿茶(龙井、碧螺春、毛尖)、菊花茶、生普洱，这几种茶都是微寒或凉性的，容易刺激肠胃，胃寒或经常胃痛的人应该少喝或不喝。建议胃不好的人喝一些比较温性的白茶、红茶、熟普洱，这类茶经过发酵，对肠胃较好，不会引起胃痛。特别是福建的白茶，很适合胃不好的人饮用。

吃咸菜加速衰老



腌咸菜中含有硝酸盐，腌制不透时更是大量存在。在肠道细菌的作用下，硝酸盐可还原为有毒的亚硝酸盐，进入身体后会使人早衰。因此，食用腌菜应适可而止。