



■夏日必读

哪种凉席适合您

要根据体质选择“一席之地”

□本报记者 孙妍 文/摄

凉席，夏季人们生活的必需品之一。竹凉席、草凉席、藤凉席、亚麻凉席、牛皮凉席……各种品种的凉席都在以不同的优势吸引着消费者的“眼球”，令不少消费者在选购时“丈二和尚摸不着头脑”。记者在走访中发现，不仅凉席的品种、样式很多，价格也是从十几元到几百元不等，有些还被贴上了“保健功能”的标签。为此，记者邀请大方百货经理薛红就如何选购适用又实惠的凉席给大家来支支招。

老国营商场经理 传授选凉席心得

薛经理提醒大家，只要凉席质量合格，使用起来舒适即可，千万不要被“保健凉席”迷惑了眼睛。一些凉席在制作时大都会使用黏合剂、整理剂等助剂，即使有些选用天然原材料制作的凉席，也会进行染色等处理，这样一来，产品中会含有甲醛等物质。

挑选凉席需记住六个字：一闻、二看、三摸。

闻：不管是哪种材质的席子，购买的时候都要选择清香、没有特殊气味的。清香说明用材新鲜，是当年的新货，要是气味刺鼻，没准儿就含有甲醛。

看：不要买上色的席子，颜色要以鲜黄或淡绿色为好，整体颜色统一，没有黑点、斑点、霉点、虫空或者是毛刺。将席面摊平后，要看编织是否紧密均匀。

摸：手摸到席子上必须是平整光滑、质感均匀的，越光滑越凉爽。如果是纯亚麻的，手感凉爽，有垂感，用力握稍有褶皱。

不知如何给孩子贴“三伏贴”？快到儿童医院听讲座

□本报记者 黄葵

暑伏天气是改变孩子体质、增强抵抗力，减少疾病反复的最好时机。如果能够抓住这个时机，配合一定的治疗，就可能使小朋友从根本上摆脱疾病的困扰。暑伏时节协助调节身体的治疗方法很多，三伏贴就是其中最重要的方法之一。

您家孩子是否有呼吸道反复感染的现象？建议您不妨听听“中医健康讲座——漫话三伏贴及反复呼吸道感染”讲座活动。

根据体质选购 切勿过分贪凉

既然凉席分这么多种类，肯定有它针对的体质类型和人群，买什么样的凉席也是有不少讲究的。凭借几十年的销售经验，薛红经理为大家总结了市面上常见的几种凉席的优、缺点，希望大家购买凉席提供参考。

草席
采用灯心草、蒲草、马兰草等编织而成，材质柔软，与皮肤的亲和力强，凉度较低，多受老人，以及体质虚弱的人喜爱。专家称，婴幼儿最好睡草席，因为他们的神经系统尚未发育成熟，体温调节功能弱，对冷热的适应力较差，竹席和牛皮席往往容易使孩子着凉，不宜选用。睡觉时，最好盖上小被子，再穿上薄长裤。

竹席
选竹席应选竹节长而平、纤维细、质地柔软坚韧的“头青席”。头青即头道篾，最为凉爽柔韧。然而，竹席凉性大，老人、小孩及体质弱的人不宜用。因此，这类凉席更适合中青年人。竹席若是铺垫不平或大于床铺，容易折损，因此垫竹席时要保持床板的平整，以免破损。

亚麻席
亚麻是天然的束纤维，具有天然的纺锤形结构和独特的果胶质斜边孔，与皮肤接触会产生毛细孔现象，它遇热张开，能将吸收到的汗液及热量迅速传导出去，遇冷则关闭，保存热量，由此具备优良的透气性、吸湿性和排湿性，有“天然植物空调”之美誉，凉度适中，适宜于老人和孩子。

时间是7月13日 周一13:00至15:00，地点在北京儿童医院门诊楼11层第三教室，主讲人是中医科杨燕、何强大夫。该讲座是为了让广大家长进一步了解“三伏贴”并掌握其具体治疗方案。

“三伏贴”疗法是基于中医经络理论，通过药物的经皮吸收，刺激局部经络穴位，激发全身经气，从而达到增强人体防病抗病能力、减少疾病在秋冬季节复发的一种治疗方法。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年7月8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 乐家超市	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	7.36	7.16	7.76	*6.74	7.16	7.50	7.78	7.36	7.35	0.7%
土豆/公斤	2.96	3.16	3.76	5.18	2.78	3.16	3.32	3.58	3.49	-1.3%
白萝卜/公斤	1.98	1.38	1.96	2.30	1.38	3.16	1.38	2.56	2.01	12.7%
胡萝卜/公斤	3.98	3.56	2.76	3.16	3.18	3.96	3.96	3.16	3.47	2.7%
大白菜/公斤	1.76	1.38	1.96	1.98	1.38	3.96	2.56	3.16	2.27	-16.0%
西红柿/公斤	5.36	3.76	3.96	5.30	3.38	3.16	3.96	3.16	4.01	15.7%
黄瓜/公斤	3.98	5.38	3.96	2.76	3.98	5.96	4.32	3.96	4.29	31.0%
葱/公斤	7.16	7.76	5.96	9.98	6.38	7.98	7.36	7.18	7.47	7.2%
姜/公斤	13.98	11.96	9.16	10.56	11.98	17.96	11.76	11.96	12.42	-3.0%
蒜/公斤	7.36	7.96	6.76	10.98	8.78	11.96	7.12	9.16	8.76	15.0%
圆白菜/公斤	3.76	3.18	3.36	3.16	3.78	1.98	2.96	3.16	3.17	-9.2%
芹菜/公斤	4.36	4.76	3.96	*1.98	3.98	5.96	5.12	3.56	4.21	-4.5%
菠菜/公斤	9.76	7.96	7.96	*1.98	7.98	11.96	5.96	5.96	7.44	16.8%
油菜/公斤	3.16	4.76	/	*1.98	4.78	5.96	2.76	3.16	3.79	31.2%
富强粉/公斤(古船)	3.98	/	3.96	3.96	3.98	3.98	3.96	/	3.97	1.2%
大米/公斤	4.58	4.58	4.76	*3.7	4.58	3.98	5.56	4.98	4.59	-2.0%
玉米面/公斤	4.40	4.76	4.36	11.60	4.76	5.16	4.78	4.78	5.58	-0.4%
绿豆/公斤	9.98	9.98	9.98	15.60	9.98	9.98	11.00	11.36	10.98	0.0%
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)	9.70	9.68	8.76	8.58	9.68	8.70	8.58	7.98	8.96	0.3%
香油/升(古币)	*47.78	57.56	56.44	50.88	47.78	46.44	57.11	50.89	51.86	0.2%
后臀尖/公斤	37.80	25.99	33.80	27.60	25.96	17.60	31.80	27.16	28.46	4.5%
前臀尖/公斤	37.80	19.96	31.80	25.98	19.96	29.60	25.80	23.96	26.86	7.5%
五花肉/公斤	47.60	27.96	33.80	17.00	23.96	39.60	51.60	25.16	33.34	12.3%
牛腩/公斤	83.60	47.98	67.60	57.60	47.92	87.60	/	45.98	62.61	-0.8%
羊肉片/公斤	87.60	67.60	79.60	59.60	67.60	59.60	/	85.60	72.46	-1.9%
鲤鱼/公斤	19.60	21.98	17.60	15.98	15.96	19.80	/	15.98	18.13	1.4%
整鸡/公斤	21.60	17.98	25.60	17.00	13.98	15.98	19.96	21.96	19.26	2.0%
鸡翅中/公斤	57.60	43.96	53.60	47.60	43.96	41.60	/	59.60	49.70	5.4%
鸡胸/公斤	23.80	13.96	25.60	17.80	13.96	11.98	/	17.60	17.81	-19.9%
三元加钙(袋)243克	2.10	2.10	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.11	0.3%
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	7.98散	12.00	10.00	12.00	11.00	11.40	12.40	11.49	-1.2%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

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
7.10-12	哈密瓜	500g	1.98	7.10-23	金龙鱼5kg优质东北大米	袋	28.90
7.10-12	苦瓜	500g	1.69	7.10-23	古币310ml小磨香油	瓶	11.90
7.10-12	京客隆排酸猪冻腔骨	500g	11.3	7.10-23	精益珍708g鸡蛋味沙琪玛	袋	12.99
7.10-12	带骨牛肉	500g	16.9	7.10-23	乐吧96g道食饼干	盒	2.99
7.10-12	冻鲑鱼圈	500g	8.3	7.10-23	果园老农100g北美蔓越莓干	袋	9.99
7.13-16	珍珠李	500g	2.98	7.10-23	枣花村400g坡枣	袋	29.90
7.13-16	绿南瓜	500g	0.88	7.10-23	洽洽200g多味香瓜子	袋	4.90
7.13-16	京客隆排酸猪冷冻猪骨	500g	7.9	7.10-23	怡达300g铁山楂	袋	8.90
7.13-16	金钱腱	500g	29.9	7.10-23	乐事无限104g吮指红烧肉味薯片	桶	6.99
7.13-16	冻巴沙鱼片	500g	9.6	7.10-23	晶品168g清爽山椒泡椒凤爪	袋	9.90
7.10-16	思念1kg灌汤水饺	袋	7.60	7.10-23	三元200ml百利包纯牛奶	袋	1.25
7.10-16	三全1kg咸包	袋	14.90	7.10-23	南方600g精装黑芝麻糊	袋	22.80
7.10-16	思念500g三鲜馄饨	袋	8.99	7.10-23	雪花330ml*6冰酷雪花啤酒	组	8.80
7.10-16	育青180g原味肠	袋	14.80	7.10-23	雕牌2kg高效无磷洗洁精(会员)	瓶	13.90
7.10-16	百年智胜220g精制哈尔滨红肠	袋	8.98	7.10-23	清风150抽*3原木纯品金装面纸	提	9.90
7.10-16	双汇38g*10王中王火腿肠	袋	11.50	7.10-23	大宝220g美容洗面奶	瓶	12.80
7.10-23	白玉375g绿色北豆腐	盒	2.99	7.10-23	百雀羚60g SPF30美白防晒乳	瓶	41.80
7.10-23	东顺500g长寿乌冬面	袋	4.50	7.10-23	茶花3325p三合一促销装保鲜袋	包	8.90
7.10-23	李锦记1.75L锦珍生抽	桶	12.50	7.10-23	美添乐JM006-28开心果胶棉拖	个	39.90
7.10-23	宽L米醋	瓶	4.90	7.10-23	克西思托208ml仙逸岩石炫彩杯	个	3.90
7.10-23	薯伴伴800g黄豆酱	盒	9.90	7.10-23	惠康0605M螺旋彩条毛巾(粉、黄、蓝)	条	8.80
7.10-23	远大500g混合芝麻酱	瓶	11.90	7.10-23	G普500ml黑小麦啤酒	听	7.90
7.10-23	六必居1.75L料酒	桶	5.99	7.10-23	伯朗240ml卡布奇诺风味咖啡饮料	罐	4.60
7.10-23	中裕5kg特精小麦粉	袋	19.90	7.10-23	伯朗240ml蓝山风味咖啡饮料	罐	4.60

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

生活资讯

口感好 品质优 价格低 “坝上蔬菜”摆上物美货架

□本报记者 孙艳

即日起，张家口的260万吨“坝上蔬菜”陆续进京，直到9月份，北京市民在包括郊区在内的全市120家物美超市大卖场内，都能购买到品质高于无公害的“坝上蔬菜”。

记者了解到，近年来，张家口市以打造环首都现代农业园区示范带为重点，充分发挥京张两地山水相依、人脉相通、产业互补等优势条件，以蔬菜产业为重点，全力打造张家口农副产品供京第一市，打响“坝上蔬菜”品牌，努力开拓北京市场，每年集中上市约7、8、9三个月，供京蔬菜总量达260多万吨，占到北京夏秋季市场份额的45%。规模化经营、标准化生产、品牌化营

销、市场化运作成为蔬菜产业鲜明标志、成为全市种植业中最具影响力的富民产业，张家口市成为保障北京“菜篮子”的重要供应基地。

早在2010年，本市就与张家口市确立了稳固的产销关系。与其他进京蔬菜不同的是，通过产销对接平台采购进京的坝上蔬菜，直接进入物美超市、新发地市场等地，其价格也低于其他渠道进京的蔬菜。据物美超市相关负责人介绍，在物美超市销售的坝上蔬菜零售价格与新发地市场的批发价格持平。

除了价格优势，“坝上蔬菜”还有啥特别之处吗？市农委相关负责人介绍，张家口市海拔

高，气候凉爽，空气干燥，冬季冻结时间长，病虫害发生率低，所以蔬菜的农药使用量相对小很多。而且光照充足，昼夜温差大，农作物干物质积累多，抗逆性强。张家口的畜牧业发达，有机肥源充足，蔬菜产区远离工业污染，水源和空气质量好，所以蔬菜产品营养价值高、口感好，品质优良。

据介绍，张家口市常年蔬菜种植面积150多万亩，其中设施蔬菜发展到28万亩，全年蔬菜年总产量可达600万吨。目前已发展到36个系列400多个品种，主要品种有白菜、圆白菜、胡萝卜、芹菜、菜花、生菜、彩椒、西红柿、黄瓜、架豆等大路精细品种。