

## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2015年7月22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 乐大妈超市	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	7.38	7.76	*7.16	7.70	7.50	7.78	7.18	7.48	3.4%
土豆/公斤	2.78	2.38	3.56	3.18	2.36	3.16	3.18	3.38	3.00	2.6%
白萝卜/公斤	3.98	2.38	/	3.18	2.38	5.36	1.98	2.78	3.15	17.7%
胡萝卜/公斤	3.98	3.98	3.16	3.16	3.38	5.36	3.96	2.78	3.72	12.0%
大白菜/公斤	1.50	/	1.96	2.56	1.98	3.36	1.98	2.38	2.25	10.9%
西红柿/公斤	6.76	3.98	5.96	2.60	4.78	3.56	3.96	4.78	4.55	9.2%
黄瓜/公斤	3.98	5.18	4.96	2.60	5.38	3.98	3.96	4.78	4.35	39.5%
葱/公斤	6.76	5.96	5.36	6.96	5.98	7.96	7.36	7.16	6.69	3.0%
姜/公斤	13.98	11.96	9.16	9.56	11.98	13.96	9.36	11.18	11.39	0.8%
蒜/公斤	7.98	7.96	6.76	9.16	7.96	9.96	7.56	9.96	8.41	4.7%
圆白菜/公斤	4.36	3.18	2.76	1.90	3.18	4.56	2.38	3.38	3.21	6.3%
芹菜/公斤	3.98	3.98	3.36	*1.98	3.18	4.56	3.76	1.38	3.27	-1.5%
菠菜/公斤	5.98	2.36	5.36	*1.98	7.38	9.96	5.96	5.98	5.62	-4.3%
油菜/公斤	3.16	2.36	3.56	*1.98	3.18	4.36	2.56	1.96	2.89	12.5%
富强粉/公斤(古船)	3.98	/	2.86	3.96	3.98	3.98	3.96	3.58	3.76	-6.7%
大米/公斤	4.36	4.36	5.56	*3.70	4.36	3.98	5.56	4.98	4.61	2.0%
玉米面/公斤	4.40	4.76	2.56	11.60	4.76	5.16	4.78	3.98	5.25	0.0%
绿豆/公斤	9.98	9.98	14.80	11.30	9.98	13.98	13.98	11.30	11.91	18.1%
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	7.90	8.70	8.58	7.98	8.74	-2.5%
香油/升(古币)	47.78	47.78	56.44	50.88	47.78	50.88	57.11	50.89	51.19	-6.7%
后臀尖/公斤	37.80	29.96	31.80	31.60	27.96	31.00	31.60	27.96	31.21	1.1%
前臀尖/公斤	37.80	21.96	29.80	31.60	21.96	23.98	29.80	23.96	27.61	-0.7%
五花肉/公斤	47.60	23.96	35.80	21.60	25.96	37.60	38.80	25.96	32.16	-2.6%
牛腩/公斤	83.60	53.96	53.60	49.60	47.96	87.60	55.80	59.60	61.47	-2.8%
羊肉片/公斤	87.60	67.60	79.60	59.60	97.60	61.20	57.20	/	72.91	0.3%
鲤鱼/公斤	19.60	21.98	23.60	19.80	15.96	19.80	/	13.98	19.25	7.9%
整鸡/公斤	21.60	17.98	25.60	17.00	17.98	13.16	19.96	21.96	19.41	0.4%
鸡翅中/公斤	57.60	43.96	53.60	47.60	45.98	39.80	/	43.96	47.50	-1.2%
鸡胸/公斤	23.80	13.98	25.60	21.80	13.98	9.98	/	15.98	17.87	-13.0%
三元加钙(袋)243克	2.10	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	7.98散	12.40	10.00	12.00	11.80	11.40	12.40	11.80	0.0%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价

# 三伏天 当心吃出这些病

### □单祺雯

冰箱中的食物拿出来就吃,嚼“冒烟”的冰棒,五花八门的饮料换着喝,大排档的啤酒盛宴……大快朵颐之后,身体可能会亮起“红灯”,专家表示,伏天要当心这几种吃出来的病。

**冰箱胃。**夏季天气燥热,不少人习惯在冰箱中“囤食”,但很多家庭的冰箱都没有定期清理,熟食、蔬菜、水果等交叉摆放,很可能使冰箱内的某些细菌超标。尤其是大肠杆菌在湿冷环境中滋生,从冰箱取出食物后就马上吃,细菌容易入侵肠胃,出现胃不舒服甚至胃疼、腹泻、呕吐等症状,吃出个“冰箱胃”。因此,冰箱中的食物,拿出来最好放到常温后再吃,不同种类的食物冷藏时应用不同的容器分装,避免细菌滋生。如果出现因食用冷藏食物“生病”的情况,可以喝些温热的大米汤、苹果水和胡萝卜水进行控制;如症状无法缓解,则要紧急就医。

**冰棒脸。**冰棒等冰饮制品是夏季最受追捧的“明星食品”,但它们极易刺激人体的肠胃道,导致各种消化酶减少,尤其是孩子和肠胃比较脆弱的人群,多吃冰棒会使胃肠道的蠕动发生紊乱,出现胃痛、食欲不振等症状,造成脸色发黄、暗晦,因此被称为“冰棒脸”。喜爱吃冷饮的人们可以试试自制,健康又美味。如将香蕉去皮后,用竹签串成串儿,放入冰箱短时间冷冻后就变成了天然香甜的“香蕉棒”;或是将牛奶放入冰箱冷冻,待冻成块儿

后拿出来敲碎,加入水果块和坚果就是自制的营养美味沙冰。

**缺水肾。**三伏天酷暑高温,人体易出汗,若补充水分不及时,大量水分就会通过皮肤蒸发,使得排尿减少,出现尿液浓缩的问题,一些难溶解的物质易在膀胱中沉淀结晶,形成肾结石即“缺水肾”,男性更为常见。因此,不管在空调屋还是室外,都要注意勤喝水、多喝水,专家推荐的每天饮水至少要达到1200毫升,不要等到渴了再去喝,随时补充更利健康。另外,尽量用白开水、菊花茶、绿豆汤等饮品来替代饮料,尤其在运动后,可以通过喝糖盐水来补充流失的电解质。

**啤酒病。**大排档是夏季夜晚的一道风景线,而冰镇啤酒则是每个饭桌上少不了的“抢手货”,但是边喝边聊,很容易喝过量。啤酒中的乙醇不仅会伤肝、肾,还会对心脏造成影响,我们称之为“啤酒病”。加上啤酒属酿造类饮品,嘌呤较高,长期饮用还易诱发痛风。但啤酒并非一无是处,它因含有人体所需的氨基酸及多种维生素、矿物质和热量,被形象地称为“液体面包”。专家建议,成人每次饮用量最好不要超过300毫升,一天不超过500毫升,温度在12℃~15℃为宜。喝啤酒前可适当吃些主食和蔬菜填充胃容量,因为这些东西热量不高,又含有碳水化合物,可以加强代谢,不易醉酒,还能对胃黏膜起到一定的保护作用。

## 京客隆促销信息

单位:元

促销日期	商品名称	单位	优惠价	促销日期	商品名称	单位	优惠价
7.24-26	金红宝香瓜	500g	1.68	7.24-8.4	精益珍506g蛋酥沙琪玛	袋	9.90
7.24-26	茄子	500g	0.96	7.24-8.4	枣花村400g和田大枣	袋	39.90
7.24-26	京客隆排酸猪肋排	500g	29.80	7.24-8.4	张二嘎135g南瓜子	袋	7.80
7.24-26	京客隆排酸牛腩	500g	24.90	7.24-8.4	尚珍190g西梅干	袋	8.99
7.24-26	京客隆去骨羊后腿	500g	29.90	7.24-8.4	雨灵400g果皮丹	捆	4.99
7.25-30	绿宝石梨	500g	1.98	7.24-8.4	黄飞红110g麻辣花生	袋	5.80
7.25-30	穿心莲	500g	0.99	7.24-8.4	乐事155g意大利红烩味薯片	袋	8.99
7.25-30	京客隆排酸猪腔骨	500g	11.90	7.24-8.4	雀巢52g*6NANA蓝莓荔枝果冻冰棍	包	15.80
7.25-30	京客隆排酸牛腱子	500g	32.60	7.24-8.4	雀巢52g*6NANA哈密瓜草莓果冻冰	包	15.80
7.25-30	京客隆羊排	500g	22.90	7.24-8.4	统一500ml海之言果味饮料	瓶	3.80
7.24-8.4	湾仔码头720g三鲜水饺	袋	21.90	7.24-8.4	庆文255g洋槐蜂蜜	瓶	9.90
7.24-8.4	思念500g荠菜馄饨	袋	8.90	7.24-8.4	绿伞500g衣领净	瓶	9.90
7.24-8.4	双汇40g*10王中王	袋	11.90	7.24-8.4	力士720ml幽莲魅肤沐浴乳(新)	瓶	24.90
7.24-8.4	双汇360g网兜小玉米热狗肠	袋	8.95	7.24-8.4	丝蕴500ml深层修护洗发露	瓶	19.90
7.24-8.4	青育580g鸡	袋	25.80	7.24-8.4	强生1L清凉沐浴露 夏凉精品	瓶	32.90
7.24-8.4	东顺120g长寿鸟冬面	袋	0.99	7.24-8.4	洁能彩提花刷洗大王 夏凉精品	包	4.90
7.24-8.4	桃李360g全麦切片面包	袋	2.99	7.24-8.4	枫康30cm*35m盒装保鲜膜	盒	9.90
7.24-8.4	京糖128g新青秋木耳	袋	22.90	7.24-8.4	茶花35L 28011T正方收纳箱	个	29.90
7.24-8.4	和田宽1L黄豆酿造酱油	瓶	5.80	7.24-8.4	铜牛160/165 130-9187印花女睡裤	条	35.90
7.24-8.4	虎王宽1.75L纯香米醋	桶	7.50	7.24-8.4	铜牛170 130-4243汗男睡裤	条	43.90
7.24-8.4	远大350g混合芝麻酱	瓶	8.99	7.24-8.4	铜牛170 130-9187印花女睡裤	条	35.90
7.24-8.4	老才臣1.75L才臣料酒	桶	7.50	7.24-8.4	铜牛175 130-4243汗男睡裤	条	43.90
7.24-8.4	古船5kg高筋特精粉	袋	19.90	7.24-8.4	铜牛175 130-9187印花女睡裤	条	35.90
7.24-8.4	七河源5kg精制米	袋	27.90	7.24-8.4	铜牛180\185 130-4243汗男睡裤	条	43.90
7.24-8.4	金龙鱼5L特香花生油	桶	99.00	7.24-8.4	利葡300g面包干	袋	12.90
7.24-8.4	古船5L葵花子油	桶	59.90	7.24-8.4	Kaiserdom 500ml比尔森啤酒	听	9.50

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

## 脾胃不好的人 记住这个穴位

### □侯中伟

我们知道,足三里是人体重要的长寿保健穴。其实,在人的手掌上,有个穴位和足三里同样重要。针灸绝学《董氏奇穴针灸学》中记载,“三眼穴功同足三里”,即三眼穴同样具有防病、保健的作用。专家表示,经常按揉三眼穴可以调脾胃、抗衰老,不妨利用日常生活中的零散时间随时随地按摩。

足三里是胃经合穴,所谓合穴是指全身经脉流注会合的穴位,对于全身气血不和或阳气虚

衰,尤其是胃经气血不和所致的胃痛、腹胀、腹泻、便秘等胃肠道消化不良的病症,都可以通过按摩、刺激足三里来进行治疗和调理。

同样道理,经常按摩三眼穴也可以调整气血、阴阳,从而实现调脾胃、抗衰老、防病于未然的目的。三眼穴在我们双手的无名指上,只有准确找到穴位,按摩才能有效,否则效果会大打折扣。

取穴方法是:伸出左手,掌



三眼穴

心朝向自己,在无名指靠近手掌的那一节上纵向画三条四等分手指的竖线,然后再横向画两条三等分这节手指的横线,这样就形成了六个交点,三眼穴位于最左上角的交点处。



## 大兴西瓜进加油站直销

今后,您在中石化加油站加油的时候,可顺便在中石化的易捷便利店买到正宗的大兴庞各庄西瓜。日前,大兴老宋瓜果合作社与中石化北京公司签订合作意向书,包括大兴西瓜在内的瓜果农副产品将以产销直供模式进入易捷便利店销售,以降低采购成本,提升竞争优势。

本报记者 孙艳 摄影报道