

### 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年7月29日

单位：元/公斤

品名	市场									日均价	环比涨跌幅
	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 乐大夫超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价		
鸡蛋/公斤	8.60	8.58	8.56	*7.88	8.38	8.70	7.78	8.56	<b>8.38</b>	12.1%	
土豆/公斤	3.16	3.16	3.56	2.98	2.78	3.16	2.38	3.38	<b>3.07</b>	2.4%	
白萝卜/公斤	3.16	0.40	1.96	3.36	2.78	3.96	1.98	3.38	<b>2.62</b>	-16.7%	
胡萝卜/公斤	4.36	3.98	3.76	2.78	3.58	5.36	3.96	3.38	<b>3.90</b>	4.7%	
大白菜/公斤	1.50	/	2.56	2.56	1.78	3.36	1.56	2.38	<b>2.24</b>	-0.1%	
西红柿/公斤	6.76	4.76	5.76	5.98	4.78	3.56	4.96	5.98	<b>5.32</b>	16.9%	
黄瓜/公斤	3.98	5.56	5.56	4.78	5.58	5.36	4.76	4.78	<b>5.05</b>	15.9%	
葱/公斤	5.98	5.96	5.96	6.38	5.98	7.96	7.36	6.78	<b>6.55</b>	-2.1%	
姜/公斤	13.98	11.96	9.76	11.98	11.98	15.96	9.76	11.96	<b>12.17</b>	6.8%	
蒜/公斤	7.98	7.96	2.00	9.76	7.96	9.96	7.56	9.96	<b>7.89</b>	-6.2%	
圆白菜/公斤	3.98	3.36	4.76	3.38	3.18	3.96	2.36	3.38	<b>3.55</b>	10.4%	
芹菜/公斤	5.16	4.76	7.96	*1.98	4.78	7.56	3.36	5.96	<b>5.19</b>	58.6%	
菠菜/公斤	9.36	7.96	3.96	*1.98	7.58	13.96	6.76	9.96	<b>7.69</b>	36.8%	
油菜/公斤	3.98	3.16	3.96	*1.98	3.18	5.96	3.16	3.98	<b>3.67</b>	27.0%	
富强粉/公斤(古船)	3.98	/	3.98	3.96	3.98	3.98	3.96	3.38	<b>3.89</b>	3.5%	
大米/公斤	6.80	4.36	4.76	*3.70	4.36	3.98	5.56	4.98	<b>4.81</b>	4.4%	
玉米面/公斤	4.40	4.76	3.96	11.60	4.76	5.16	4.78	/	<b>5.63</b>	7.3%	
绿豆/公斤	9.98	9.98	9.98	15.60	9.98	9.98	13.98	/	<b>11.35</b>	-4.7%	
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	<b>27.98</b>	0.0%	
大豆油/升(金龙鱼)	9.70	9.68	8.76	8.58	7.90	8.70	8.58	8.58	<b>8.81</b>	0.9%	
香油/升(古币)	47.78	47.78	56.44	50.88	47.78	50.88	57.11	50.89	<b>51.19</b>	0.0%	
后臀尖/公斤	37.80	25.96	35.80	33.60	27.96	31.00	28.60	27.96	<b>31.09</b>	-0.4%	
前臀尖/公斤	37.80	25.96	31.80	24.60	25.96	29.60	27.80	23.96	<b>28.44</b>	3.0%	
五花肉/公斤	47.60	23.76	37.80	21.60	23.76	25.60	39.80	25.96	<b>30.74</b>	-4.4%	
牛腩/公斤	83.60	45.96	67.60	49.60	45.96	87.60	55.80	59.60	<b>61.97</b>	0.8%	
羊肉片/公斤	87.60	67.60	79.60	59.60	97.60	69.80	57.20	75.60	<b>74.33</b>	1.9%	
鲤鱼/公斤	19.60	13.98	23.60	19.80	13.98	19.80	/	13.98	<b>17.82</b>	-7.4%	
整鸡/公斤	21.60	37.60	25.60	16.20	17.98	13.16	15.98	21.96	<b>21.26</b>	9.6%	
鸡翅中/公斤	57.60	45.98	53.60	47.60	45.98	39.60	/	43.96	<b>47.76</b>	0.5%	
鸡胸/公斤	23.80	29.60	25.60	13.20	19.96	9.98	/	19.96	<b>20.30</b>	13.6%	
三元加钙(袋)243克	2.10	2.10	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	<b>2.11</b>	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	<b>2.80</b>	0.0%	
白糖/公斤	12.60	5.98散	12.40	10.00	12.00	11.80	13.00	12.40	<b>12.03</b>	1.9%	

说明:表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价



## 洗衣用品 你选对了吗?

### 大多数洗衣粉不适合洗涤丝、毛类衣物

□ 本报记者 博雅

洗衣粉、洗衣液是我们日常生活中不可或缺的洗涤产品，可是，你会选择吗？由于消费量大，目前市场上销售的产品也多种多样。为了让消费者获得实用的信息，指导消费者正确选择和使用这类产品，中消协通过对市场上销售的59款洗衣粉和洗衣液商品进行比较试验，引导大家理性选择生活洗涤用品。

### 多数洗衣粉 使用说明操作性不强

记者了解到，本次试验的59款样品商品，均是消协工作人员以普通消费者身份从商场、购物广场(中心)、直营店以及互联网等零售渠道随机购买。结果显示，超过九成的样品对于标准碳黑污布、蛋白污布、皮脂污布、食用油污布、淀粉类污布等5种污布的洗涤效果较好。存在的问题是，多数洗衣粉样品使用说明的清楚，但可操作性不强。

其中，在对30款洗衣粉商品的比较结果显示，除个别样品外，多数洗衣粉样品的去污效果较好，多次循环洗涤性能比较令人满意，环保指标测试结果满意。但存在的问题有，一是个别样品游离碱含量偏高，可能有损衣物。二是一些样品的使用说明指导性不强，影响洗衣效果。三是浓缩型洗衣粉样品的溶解效果大多不如普通洗衣粉好。

29款洗衣液商品比较试验结果显示，样品循环洗涤性能表现良好，29款洗衣液样品测试结果显示，样品的PH值均符合相应行业标准的要求，结果令人满意。在正常情况下，不会对人体产生过强的刺激而产生伤害。存

在的问题有，一是去污效果参差不齐。二是个别标签说明标注不清。三是个别样品分量不足。商品的净含量是指除去包装容器和其他包装材料后内装商品的量为净含量。检测结果显示，29款样品中有2款样品净含量与标注值相差较大。

### 选购洗衣产品前 要关注产品具体成分

针对本次比较试验，中消协提醒消费者在选购方面要注意：1、要选择有正规生产厂商、在正常的流通渠道销售的产品，避免买到假冒或劣质产品。2、看产品外包装上的图案是否清晰、无脱墨的现象。同时，关注产品的具体成分，尤其是增效成分的描述，如生物酶制剂、漂白剂，这些增效成分的使用往往决定了洗涤剂之间质量的差异。3、衣物材质不同，选择的洗涤剂应有所差别，专品专用。一般洗涤剂外包装上对洗涤使用范围和对象均有一定说明。大多数洗衣粉不适合洗涤丝、毛类衣物，洗此类衣物应另选洗涤剂。

中消协工作人员提示在使用时要注意：一是每个产品都有自己的特点，因此在使用前，认真阅读产品的使用说明非常重要。按照厂家提供的使用方法进行洗涤，会得到较好的洗涤效果。二是对于特殊部位的污渍，如衣领、袖口等难以去渍的地方，可以采用预先搓洗，或者使用衣物预处理剂(如衣领净、领洁净等)预先涂抹；对于特殊材质的衣物，如丝毛、羊绒等易损伤的织物宜采用轻垢的中性洗衣液(如丝毛净)。

### 【小链接】

### 怎样洗衣服更干净?

怎样才能把衣服洗的洁净如新呢？小编就此总结了一下几点经验。

首先，洗衣服应当注重分类，按照颜色深浅、洗衣方法、内衣外衣，将衣服分开来清洗，如此能够防止衣服掉色，衣服上的细菌病毒交叉感染。

其次，推荐在洗衣服前，先将衣服浸泡一会，让洗衣服、洗

衣液的功效充分发挥，浸泡后的衣服更易清洗。

建议衣服脏了及时清洗，脏衣服放久了，有些顽固污渍会变的更难清洗。

在清洗衣服时建议多遍清洗，反复揉搓，大水投洗。

洗后的衣服应当及时晾干，如不及时晾干时间久了容易发霉变味，衣服的颜色也会有所改变。

### 京客隆促销信息

单位:元

促销日期	商品名称	单位	优惠售价	促销日期	商品名称	单位	优惠售价
8.5-6	黄河蜜瓜	500g	1.68	8.5-9	徐福记184g草莓酥/凤梨酥	包	6.99
8.5-6	火龙果	500g	4.96	8.5-9	人和仙500g五星骏枣	袋	39.90
8.5-6	长椒	500g	1.86	8.5-9	果园老农145g整粒无核西梅	罐	9.90
8.5-6	圆白菜	500g	1.16	8.5-9	怡达500g果丹皮	袋	9.80
8.7-9	皇冠梨	500g	2.38	8.5-9	健达20g男/女孩版奇趣蛋	个	5.80
8.7-9	久保桃	500g	2.98	8.5-9	乐事225g美国经典原味薯片	袋	9.90
8.7-9	茄子	500g	0.98	8.5-9	乐事225g意大利香浓红焗味薯片	袋	9.90
8.7-9	毛冬瓜	500g	0.83	8.5-9	雀巢56g*7草莓味牛奶棒雪糕	包	18.80
8.7-9	京客隆排酸(特选)猪冷冻五花肉	500g	19.9	8.5-9	雀巢59g*7牛奶棒雪糕	包	18.80
8.5-9	冻带鱼(200-300)	500g	12.8	8.5-9	怡宝4.5L纯净水	桶	6.50
8.5-9	白玉375g绿色北豆腐	盒	2.90	8.5-9	圣丹尼诗750ml佐餐干红葡萄酒	瓶	9.80
8.5-9	白玉500ml家庭豆浆	袋	1.18	8.5-9	舒肤佳4块香皂劲爆特惠装	套	10.60
8.5-9	三全1kg简装灌汤水饺	袋	7.49	8.5-9	清风2卷厨房巾	提	6.60
8.5-9	双狗500g简装猪肉包	袋	6.50	8.5-9	丝蕴750ml水润顺滑洗发露 特惠让利	瓶	27.90
8.5-9	育青320g松仁小肚	袋	11.39	8.5-9	美添乐BS-MOP-15-P1小晶灵旋转拖	个	79.00
8.5-9	金锣600g王中王优级火腿肠	袋	11.90	8.5-9	兴财28cm尊雅二层蒸锅	个	129.00
8.5-9	恒慧300g老汤酱肉	袋	15.50	8.5-9	洁能三鲜包点断式保鲜袋促销装	组	8.90
8.5-9	飘飘500g童子鸡	袋	15.80	8.5-9	京客隆字母毛巾(蓝、绿、棕)	条	8.60
8.5-9	老曹400g盐水鸭	袋	12.90	8.5-9	妮浦丽娜1L热带果汁/橙汁	盒	9.90
8.5-9	元亨500g五香脆骨扒鸡	袋	9.45	8.5-9	瓦伦丁500ml*12听装烈性啤酒礼盒	盒	99.00
8.5-9	智昊酱肉头(促)	kg	25.80	8.5-9	瓦伦丁500ml*12小麦啤酒礼盒	盒	99.00

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

## “夏打盹”影响工作效率？不妨试试这两道汤

□ 刘志刚

“春困秋乏夏打盹”，夏天的炎热总是让人精神不振、昏昏欲睡。在中医看来，夏季里时常打瞌睡、口干舌燥，多因脾虚湿阻引起，属于气阴两虚。经常觉得疲惫，不妨试试以下两道解困汤。

### 生脉排骨汤

麦门冬15克，西洋参5克，五味子5克，炖排骨汤服用。

麦门冬味甘性寒，养阴清热，润肺生津。西洋参、麦门冬合用，有益气养阴的作用。五味子生津止渴。三药合用，俗称“生脉”，一补、一润、一敛，益气养阴，生津止渴。

### 洋参木耳羹

西洋参10克，北沙参10克，白木耳或银耳适量，冰糖适量(糖尿病不用)，煲汤饮用。

老年人是体乏的主要人群，尤其需要补充营养。夏季饮食应以清补为宜，饮食清淡，少油腻，多吃瓜果蔬菜，比如冬瓜、西瓜、番茄等。

另外，还可以食用薏仁绿豆汤、山药薏仁粥等，起到健脾化湿开胃的作用。胃口有了，饮食摄入增加，精神倍增，就不容易打瞌睡了。