



选购凉席 别被商家噱头迷了眼

□本报记者 博雅

连日来的几场降雨，并未赶走酷夏的闷热，商场超市里的各种凉席开始热销，“补水凉席、磁疗枕、麻将枕、亚麻凉席、保健凉席……”面对这些从几十元到几百元甚至价格更高的凉席，让人眼花缭乱。面对优劣混杂的凉席，你会辨别吗？为此，记者通过走访提醒大家，应按自己实际需要选购，避免被商家的噱头迷了眼。

“藤席”太便宜买不得

很久以来藤席就是人们喜欢的纳凉产品。藤席，用藤皮经手工编织而成，经反复蒸晒制成的藤席，吸汗滑爽、柔软耐磨，折叠不易断裂，一般可用几十年，而且不易长虫，适合各种人群使用，相对其他凉席藤席价格相对较高。正宗的藤席比较细腻滑润，触感很好，材质柔软，一般不会掉色。

“不过，切勿贪图便宜购买了‘人工藤席’。说穿了，‘人工藤席’就是用草木浆，掺入一些纸绳和化学纤维等制成的，不耐水洗，对人体健康也不利。”一家超市里的某品牌销售员介绍说，辨别藤席真假，可以从几个方面去看：“天然藤席是用藤条编制而成的，而天然的藤条肯定有藤节，并且是不规则藤节，颜色也深浅不一。而假藤席则没有藤节，看上去更美观。其次，真藤席材质感觉更硬，不可折叠，重量也更重。而假藤席则比较柔软，有些还可以折叠。市面上，一百元以下藤席基本不太可能是天然的。选购时，以藤片细致均匀、收口平整、油润光亮为佳。紫藤席，更是绿色的、纯手工精细编织的精品。”

“保健凉席”未必保健

在一些超市卖场里，走访中记者发现，个别商家销售的凉席还被冠以“保健凉席”，以此吸引了许多消费者的购买，尤其是一些老年消费者更是喜欢，“又能纳凉又能起到保健作用，闻着还挺清爽的，就选这个吧！”在一家超市里两个老人商量着说。

保健凉席的功效果真如商家所说的能有保健作用吗？对此，东城区消协赵梦云提醒说，目前国家暂时还没有出台保健凉席的相关标准，所谓的“保健”都是

商家抓住消费者心理需求进行的营销手段，一些“保健凉席”未必保健。任何一款凉席都有自己的优缺点，比如说，竹炭席的竹子经过特殊的氧化处理，吸附性很强，具有除菌、防臭、吸附灰尘、清新空气、冰凉宜人的特性。但有些劣质的“竹炭席”只是在普通竹席中夹了炭布层。选购时应注意，好的竹炭席是不漏粉、不掉色、无异味的。

所以，建议消费者选择质量合格、价格合理、使用舒适、适合自己需求的凉席，不要刻意追求功能各异的保健凉席。

“竹席”颜色太艳有问题

走访中记者了解到，“竹席”因为凉爽耐用且价格适中很受人们的欢迎。最常见的有水竹凉席、竹条席以及用小竹片和塑料绳串起来的麻将竹席。麻将凉席最为凉爽柔韧，且对背部有较好的按摩作用。“但是，竹席的缺点是透气性差、硬度大，铺垫不平时易折损。选购竹席时要注意不要挑选颜色过于鲜艳或者半黄半黑的，太鲜艳的可能涂有颜料，而颜色过于发黄发黑的，可能是劣质竹子制成的。”一超市品牌卖场的销售员认真地和记者介绍说，你看我们的商标、厂址等都标注的非常清楚，这是一些“杂牌军”做不到的。

【使用小贴士】

凉席在使用时还要注意“三忌”：一忌用水冲刷，以防霉变损坏，如果凉席确需清洁了，可用湿软毛巾进行擦拭；二忌暴晒，这样做会影响凉席的使用寿命；三忌挤压。铺用时要保持凉席平整，像竹条凉席和竹丝凉席一般不宜铺垫在太松软的棕绷床或凹陷度太大的钢丝床上，否则会影响其使用寿命。

生活资讯

看似健康的好习惯 反而不利健康

□王宇

一些本来正确的习惯，如果其中某一个环节做错了，好习惯也会跟着变糟。《生命时报》综合国外多项最新研究结果，总结出几个看似健康的习惯，帮你去伪存真。

睡眠不足周末恶补

研究发现，周末补觉起不到恢复精力的效果，反而会干扰人体生物钟。与其周末长时间睡觉，还不如多散步1小时。

睡眠专家建议，周末应该早点睡觉，并且与平时一样早起。

每次洗脸都用清洁用品

美国纽约皮肤病学专家莎莉·李普纳博士表示，对皮肤干燥和皮肤衰老快的人群而言，每次洗脸都用清洁用品会加重症状。

建议最好晚上用清洁用品洗脸，早上只用清水冲洗，然后用毛巾拍干，抹上防晒保湿霜即可。

少吃多餐取代一日三餐

美国普渡大学研究发现，与一日六顿少吃多餐相比，每天吃富含瘦肉蛋白的三餐更能减少饥饿感，减肥效果更好。

克利夫兰诊所专家克里斯汀·科克帕特里克博士表示，一日三餐加上少量健康零食有助于防止低血糖。

价格走势预测 本周鸡蛋涨价菜价降

本周，“立秋”节前，肉类消费需求季节性增加，猪肉、鸡蛋批发价格呈持续上涨趋势；受降雨天气减少影响，蔬菜上市量增加，批发价格将规律性回落；粮油批发价格保持稳定。

粮油价格保持稳定。近期正值高温高湿季节，粮食类不易储存，受季节性因素影响，终端消费需求呈弱势运行，加之小麦、粳稻等原粮供应充足，价格波动空间较小，粮食类批发价格持续保持稳定。美国CBOT(芝加哥期货交易所)大豆期货价格周环比下降2.22%，豆粕期货价格周环比下降2.79%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3040元，周环比持续4周持平。受大豆期货及现货价格持续下行带动，原料成本进一步降低，大豆加工企业出厂价格下降空间加大。预计本周粮油市场持续保持在低位波动，整体批发价格保持稳定。

猪肉价格持续趋涨。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量明显增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克9.15元，周环比上涨1.49%。日均屠宰量约为3892头，周环比增加10.78%。本周，“立秋”节前，受“贴秋膘”习俗影响，猪肉终端消费需求持续呈增加趋势，批发价格进一步上涨空间扩大，受其影响，预计本周猪肉批发价格持续趋涨。

总选择脱脂沙拉酱

多项研究表明，适当摄入蔬菜沙拉中的脂肪有益人体更好地吸收食物中可抗击疾病的多种营养素。含橄榄油或芝麻油的沙拉酱效果最好。

总买“全天然”食物

“全天然食物”听起来很健康。然而，即便是美国食品和药品管理局(FDA)也无法确切定义“天然食品”，因此不要轻信这些宣传字眼。

饭后立即刷牙

德国研究发现，饭后立即刷牙容易造成食物(特别是苏打水等高酸性食物)中的酸性物质被“揉进”牙釉质内，损伤牙齿。

专家建议，吃完东西或喝完饮料后至少等30分钟再刷牙。

睡前看电视放松

睡前放松有助入睡。然而澳大利亚研究人员发现，电视、电脑和手机等电子装置发出的人工蓝光会导致大脑产生更少的褪黑激素，让人保持清醒。

如果睡前使用这些设备来放松身体，容易导致睡眠质量大幅下降。专家建议，睡前1小时就应该关闭电脑等电子设备。

【健康红绿灯】

绿灯

常吃菌类可抗癌



研究显示，约96%的菌类都有抗癌效果，如冬菇、香菇、金针菇、木耳等均富含多糖类物质，常吃不仅可以增强人体免疫力，预防胃癌和肺癌的效果也较好。目前，香菇多糖已经作为抗癌药物，用于肿瘤病人的治疗。

吃香蕉防胃溃疡



胃肠道溃疡的患者常服用保泰松，往往会导致胃出血。而香蕉中含有一种能预防胃溃疡的化学物质，它能刺激胃黏膜细胞的生长和繁殖，食用香蕉则可刺激胃黏膜细胞生长的作用，使胃壁得到保护，进而起到预防和治疗胃溃疡的作用。

红灯

生姜烂了不要吃



有人认为“烂姜不烂味”，这种想法是没有科学依据的，也很危险，因为腐烂的生姜会产生毒素，严重时会导致肝癌和食道癌的发生。

缺铁性贫血少喝奶



专家表示，食物中的铁需在消化道中转化成亚铁才能被吸收利用。若喝牛奶，体内的亚铁就与牛奶的钙盐、磷盐结合成不溶性化合物，影响铁的吸收利用，不利于贫血患者恢复健康。

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