

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年8月5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	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	8.56	8.58	8.56	7.00	8.56	8.70	8.56	8.56	8.39	0.1%
土豆/公斤	3.16	3.16	3.56	2.98	2.78	3.16	3.16	1.98	2.99	-2.5%
白萝卜/公斤	3.76	/	2.56	2.70	2.78	3.16	2.96	1.98	2.84	8.4%
胡萝卜/公斤	4.76	3.98	3.76	2.98	3.98	5.16	3.98	3.98	4.07	4.6%
大白菜/公斤	1.98	/	1.96	2.52	1.78	2.96	1.56	3.98	2.39	6.6%
西红柿/公斤	6.76	5.36	5.76	7.98	4.78	3.96	5.76	3.98	5.54	4.2%
黄瓜/公斤	7.16	3.98	7.36	4.78	7.98	9.96	7.56	7.38	7.02	39.1%
葱/公斤	5.98	5.96	5.96	7.18	4.78	5.96	7.36	5.96	6.14	-6.1%
姜/公斤	13.98	11.76	8.56	18.80	11.98	13.96	9.76	9.98	12.35	1.5%
蒜/公斤	9.98	7.96	7.96	8.56	7.96	9.96	7.16	7.98	8.44	6.9%
圆白菜/公斤	2.76	2.78	3.36	2.38	2.78	4.56	2.32	2.78	2.97	-16.4%
芹菜/公斤	4.36	5.16	4.96	* 1.98	4.98	4.96	5.16	3.98	4.44	-14.4%
菠菜/公斤	11.76	9.96	9.96	* 1.98	10.78	15.96	7.76	9.96	9.77	27.0%
油菜/公斤	5.36	3.96	/	* 1.98	3.98	5.36	3.16	4.78	4.08	11.2%
富强粉/公斤(古船)	3.98	/	3.98	3.96	3.98	2.98	3.96	3.38	3.75	-3.7%
大米/公斤	4.38	4.38	5.56	* 3.7	4.38	4.20	5.56	4.98	4.64	-3.5%
玉米面/公斤	4.40	4.76	4.36	11.60	4.76	5.16	4.78	5.98	5.73	1.7%
绿豆/公斤	9.96	9.96	9.98	15.60	9.96	9.98	13.98	9.98	11.18	-1.6%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.80	27.98	27.98	27.98	27.96	-0.1%
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	1.7%
香油/升(古币)	57.56	55.60	47.33	50.88	57.56	50.88	57.11	50.89	53.48	4.5%
后臀尖/公斤	39.60	25.96	29.80	31.60	27.96	29.00	27.20	27.96	29.89	-3.9%
前臀尖/公斤	39.60	21.76	29.80	31.60	25.96	29.60	26.80	23.96	28.64	0.7%
五花肉/公斤	51.60	35.96	39.60	21.60	25.96	25.60	51.60	25.96	34.74	13.0%
牛腩/公斤	83.60	45.96	67.60	49.60	45.96	87.60	59.20	63.80	62.92	1.5%
羊肉片/公斤	87.60	73.60	79.60	59.60	97.60	71.80	53.80	75.60	74.90	0.8%
鲤鱼/公斤	19.60	21.98	23.60	19.80	15.96	19.80	/	13.98	19.25	8.0%
整鸡/公斤	21.60	17.98	25.60	17.00	13.98	13.16	19.96	21.96	18.91	-11.1%
鸡翅/公斤	57.60	43.96	53.60	47.60	43.96	39.80	/	70.00	50.93	6.6%
鸡胸/公斤	23.80	13.96	25.60	21.80	19.96	11.98	/	19.96	19.58	-3.5%
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	* 9.7	7.98散	12.40	10.00	9.70	11.80	13.00	12.40	11.29	-6.2%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

多半中小学生对水不足

本市学生营养摄入问题需重视

□本报记者 黄葵

饮水量不足、菜吃得不够、奶蛋谷类摄入不足、饮料喝得多……近日，北京市疾控中心公布了中小学生的营养摄入及饮食行为监测结果。监测显示，中小学生对水摄入情况还存在诸多问题。

据市疾控中心主任邓瑛介绍，在今年4至5月对北京市16个区县，80所中小学，14000余名学生开展了营养与饮食行为状况监测。结果显示，三分之一的中小学生对谷、薯类摄入不足，摄入不足的女生比例高于男生；十分之一的中小学生对蛋类、奶类摄入不足，摄入不足的男生比例高于女生；三分之一的中小学生对蔬菜摄入不足，五分之一的中小学生对水果摄入不足，郊区学生摄入不足的比例高于城市学生。

中小学生对水摄入不足，监测结果中小学生对饮水量不足、饮料摄入频率高的现象普遍存在。接近三分之二的中小学生对饮水量不足，女生饮水不足比例高于男生，郊区高于城市；三分之一的中小学生对每天至少喝一次饮料，男生每天至少喝一次饮料的比例高于女生，郊区高于城市。三分之一的中小学生对不能保证每天吃早餐。城市学生吃早餐的频率高于农村学生，女生高于男生。疾控

部门提醒，家长作为学生的第一保护责任人，要做孩子健康守护者和引领者。膳食营养是儿童青少年生长发育的物质基础，家长要特别关注孩子的饮食行为，尽量做到平衡膳食、均衡营养。

保证一日三餐定时定量，每日早餐要吃饱吃好；食物种类要丰富，谷类为主，经常吃粗粮，1至3年级小学生每日谷薯类摄入量300至400克，4至6年级小学生达到350至400克，初中生达到400至500克，高中生达到400至600克；每日摄入新鲜蔬菜，1至3年级小学生每日新鲜蔬菜摄入量要达到300至350克，4至6年级小学生达到350至400克，初中生达到400至500克，高中生达到500至600克，其中深色蔬菜至少占一半。

每日摄入新鲜水果，1至3年级小学生每日新鲜水果摄入量要达到150至250克，4至6年级小学生达到200至300克，中学生达到250至400克；肉类要适量，小学生每日肉类摄入量要达到100至150克，中学生达到125至150克；每日摄入300毫升奶及奶制品；每日保证一个鸡蛋；足量饮水，每天1200至1500毫升，不喝含糖饮料；烹饪方式少油少盐，每人每日25克植物油，6克盐。

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
8.10-13	莴菜	500g	1.76	8.10-20	乐天360g巧克力派	盒	9.90
8.10-13	花生	500g	2.88	8.10-20	徐福记469g蛋酥沙琪玛	袋	12.99
8.10-13	荷兰土豆	500g	1.45	8.10-20	徐福记469g蛋酥沙琪玛	袋	12.99
8.10-13	金针菇	500g	4.99	8.10-20	果园老农100g北美蔓越莓干	袋	9.90
8.10-13	切粒香菇	500g	3.98	8.10-20	万佳利200g加州原野美国西梅	袋	13.50
8.10-13	金红宝香瓜	500g	1.66	8.10-20	怡达660g山楂饼	袋	15.90
8.10-13	桃	500g	2.88	8.10-20	费列罗259.2g臻品巧克力礼盒	盒	105.00
8.10-13	长把梨	500g	1.58	8.10-20	乐享无限104g忠于原味薯片	桶	6.99
8.10-13	京客隆排酸猪肉	500g	11.98	8.10-20	乐享无限104g忠于原味薯片	桶	6.99
8.10-13	京客隆排酸猪肉	500g	14.98	8.10-20	统一1L红茶/绿茶(第二件1元)	瓶	4.50
8.10-16	湾仔码头720g韭菜马蹄猪肉水饺	袋	25.98	8.10-20	西麦400g有机燕麦	袋	7.90
8.10-16	三全500g三鲜馄饨	袋	8.78	8.10-20	圣丹尼诗750ml*2 赤霞珠经典干红	瓶	29.90
8.10-16	双汇260g时花火腿	袋	11.98	8.10-20	金纺2L纯净温和型柔顺剂	瓶	18.50
8.10-16	恒慧230g老北京蒸肠	袋	9.98	8.10-20	高露洁113g亮白牙膏薄荷牙膏	支	9.80
8.10-16	恒慧550g德州风味扒鸡	袋	24.98	8.10-20	暖呵1L婴儿草本洗衣液	瓶	24.50
8.10-16	白玉375g一品豆腐	盒	3.58	8.10-20	施华蔻800ml斐丝丽垂莲水养洗发	瓶	49.00
8.10-16	义利245g果子面包	包	4.28	8.10-20	茶花3325p三合一促销装保鲜袋	包	8.90
8.10-20	欣和500ml六月鲜红烧酱油	瓶	9.98	8.10-20	洁能100只纸杯特惠装	包	9.90
8.10-20	龙菲1.75L北京兴醋	桶	7.98	8.10-20	兴财24cm三底多用蒸锅	个	59.00
8.10-20	葱伴伴300g六月香豆瓣酱	瓶	5.58	8.10-20	铜牛170 130-3205c汗布男背心	件	15.90
8.10-20	味美发350g纯芝麻酱	瓶	10.98	8.10-20	铜牛175 130-3205c汗布男背心	件	15.90
8.10-20	王致和340g大块腐乳	瓶	5.28	8.10-20	铜牛180 130-3205c汗布男背心	件	15.90
8.10-20	中裕5kg麦香小麦粉	袋	22.88	8.10-20	铜牛185 130-3205c汗布男背心	件	15.90
8.10-20	福临门5kg金典特选长粒米	袋	35.98	8.10-20	爱士堡5L修士啤酒	桶	99.00
8.10-20	多力5L葵花籽油	桶	69.98	8.10-20	优伴1kg即食麦片	桶	31.50
8.10-20	燕王300ml小磨香油	瓶	19.98	8.10-20	优伴1kg快熟燕麦片	桶	31.50

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

北京市总工会职工大学招生啦

近日，笔者从北京市总工会职工大学了解到，该校2015年成人高考招生正在火热进行中，招生专业包括行政管理(专升本)、人力资源管理、建筑工程管理、社会工作、工商企业管理、市场营销、会计电算化、物业管理、物流管理9个专业，学制均为两年半。单位集体报名或推荐报名，还可享受学费优惠。

北京市总工会职工大学是国家教育部批准备案的成人高校，学校集科研、教学、培训于一身，具有完善的现代化教学设施，师资力量雄厚，治学严谨，先后被国家教育部、中华全国总工会、市政府、市教委授予“全国成人高等教育先进学校”、

“先进职工大学”、“北京市成人高等学校示范校”等称号。学校交通便利，设施精良，实为广大考生求学的理想院校。

报名时间：8月31日至9月5日网上报名，9月11日至14日现场确认，10月24日至25日考试。

报名地址：北京市西城区陶然亭路53号北京市总工会职工大学北楼116室

乘车路线：地铁四号线陶然亭站下车，59、40路自新路口下车

咨询电话：63525061 微信号：67573433 QQ号：67573433

学校网址：www.ggzy.com.cn

咬到舌头为何那么痛?

□冯国川

为啥有些动作让人钻心地痛?美国《男士期刊》杂志近日刊文，揭开了其中的秘密和处理要诀。

咬到舌头。不小心咬到舌尖或者舌头侧面的肌肉时，痛感尤为明显。纽约牙医布莱恩·坎特博士称：人体有3种最强健的肌肉位于口腔内，包括嚼肌、颞肌和翼内肌。这些肌肉可带动牙齿咬合，分别对门牙和后面的磨牙产生22公斤和90公斤以上的力量。咬得严重时，有可能因舌动脉失血出现“咬舌自尽”的情况。当然多数情况下只会让人痛得流眼泪。当舌头出血时，首先应拿一些纱布按压止血，其次尽量用舌尖抵住上腭止血。还可以

适当用一些冰块减少感染，之后用盐水漱口杀菌，加速痊愈过程。

腿抽筋。抽筋的原因有多种，包括缺水、疲劳、神经受损或体内电解质平衡被打破。纽约理疗师亚伦·于佩尔表示，当腿肚子肌肉急剧收缩时，会拉扯肌腱节点(肌腱相连的地方)，因此会比较痛。抽筋时应首先用手直接向肌肉施加强度大的压力，释放收缩的肌肉。一旦痉挛症状消失，立刻反方向拉伸肌肉，以防再次抽筋。

碰到肘关节。碰到肘关节最突出的那块骨头时会产生麻酥酥的疼痛感。西奈山伊坎医学院的康复科副教授约瑟夫·海莱娜博

士指出，其实痛感主要来自尺神经(脊神经臂丛的分支，从臂内侧延伸至手腕)。当胳膊弯曲时，这些神经就会凸显，只靠皮肤和脂肪保护。一旦碰触可通过不停用胳膊缓解痛感。

踢到脚趾头。海莱娜博士称，脚趾头上密集分布着大量的神经，缺乏脂肪组织和肌肉。当脚趾头碰到坚硬物体时，它不仅不能弯曲，还要承受整条腿的冲击力。全部力量作用在一块面积非常小的敏感区域，痛苦不言而喻。一般建议立刻按摩疼痛区，制造一种安抚的感觉，让自己分神，阻止痛感信号过多传递至大脑，这样疼痛便会很快消退。