



中秋将至 选购月饼有须知

网购月饼需索取有效票据

□本报记者 博雅

自古以来中秋佳节便是合家团圆的时刻，亲朋好友围坐在一起赏月谈心话家常，品尝承载“团圆”之意的月饼更是中秋节一贯的传统。临近中秋时节，月饼已经纷纷上市。目前，人们除了在实体店可以购买到月饼外，还可以通过互联网订购、定制月饼。为了保护消费者的权益，过一个安乐祥和的中秋节，中消协特别呼吁并提醒市民，在购买月饼时要谨慎。

远离“三无”

按照相关标准规定，月饼包装上应明示生产企业全称和详细地址、产品执行标准号、卫生许可证号、配料表和净含量以及生产日期和保质期。因此，在挑选月饼时，要认准正规厂商，不要购买食用“三无”月饼，对于包装过度的月饼也要自觉抵制。此外，选购时还应做到“三看”：一看包装是否完整，不要购买包装有破损或单块月饼的内包装破损的月饼；二看外观形状，做工精良的月饼块形大小薄厚均匀，表面没有明显的裂纹也不会露出内馅；三看色泽亮度，优质的月饼大都呈金黄色，表皮有油脂光泽且色泽均匀，不会出现生糊发霉的现象。

谨慎网购

由于网购月饼无法亲身感受到实物的状况，因此，应尽量找具有正规运营资质、信用评价高的网站和商家购买。下单时，尽量选择支持第三方担保支付或货到付款的商家，不要轻易直接转账给商家，防范交易风险。要与商家确认月饼的保质期，尤其是一些现做现卖的手工月饼，更需要确定邮寄时间，以防过期。此外，务必要求商家出具相关有效票据，并妥善保存。

拒绝“天价”

中秋节吃月饼只是过节的一种形式，而节日真正的意义在于和亲朋好友的相聚与团圆。“八项规定”推行以来，以往的“天价月饼”现象得到了一定程度的遏制。目前，市场上月饼的价格日趋大众化，种类繁多，为消费者提供了丰富的选择。月饼易于变质，应合理安排采购，避免产

生浪费。要反对月饼消费中的奢侈浪费和不良风气，厉行勤俭节约，过一个风清气正、安乐祥和的节日。

控制食用

月饼属于高糖高脂食品，一般消费者一次不宜食用过多，尤其是对于一些老年人和糖尿病患者来说，更应该控制食用量。市场上月饼种类很多，消费者应结合自身身体条件和健康状况有选择性地食用，比如年轻人比较喜欢的冰淇淋月饼和冰皮月饼，就不太适合肠胃不好的人食用。此外，吃月饼佐以清茶，对解油腻、助消化有一定作用。

【小链接】

中国四大月饼种类

京式月饼是北方地区汉族月饼类食品的代表品种之一，花样众多。起源于京津及周边地区，在北方有一定市场，其主要特点是甜度及皮馅比适中，一般皮馅比为四比六，重用麻油，口味清甜，口感脆松。

广式月饼起源于1889年，在中国南方地区，特别是广东、广西、江西等地民间较为流行，广式月饼闻名于世，最基本的还是在于它的选料和制作技艺无比精巧，其特点是皮薄松软、造型美观、图案精致、包装讲究，是人们在中秋节送礼的佳品。

滇式月饼属于滇式菜系的一种，云腿月饼和鲜花饼是滇式月饼代表，滇式月饼主要起源并流行于云南及周边地区，有别于其他地区的各式月饼，其主要特点是馅料采用了滇式火腿，饼皮疏松，馅料咸甜适口，有独特的滇式火腿香味。

苏式月饼是中国汉族中秋节的传统食品，更受到江南地区汉族人民的喜爱，皮层酥松，色泽美观，馅料肥而不腻，口感松酥。苏式月饼用小麦粉、饴糖、食用植物油或猪油、水等制皮，小麦粉、食用植物油或猪油制酥，经制酥皮、包馅、成型、焙烤工艺加工而成。

夫妻之间 经济大权应交给谁

□王宗

夫妻之间，家里的经济大权应该交给谁？这个话题争论已久，大多数情况下，家里都是女方管着钱，相信这也是很多人的共识。那么，实际上夫妻之间的钱究竟应该交给谁保管呢？

情况一： 谁更会理财谁来管钱

年轻夫妻的生活压力比较大，面临很多开支，因此积蓄往往不多，不过随着时间的积累，薪资水平不断提高，家庭财富也在逐渐增多，由于物价水平在不断上涨，这笔钱如果放任不管就相当于持续贬值。因此小融认为，在家庭中，谁更有经济头脑、谁更擅于理财，钱就应该交给谁来管。

情况二： 谁更节约谁更应该管钱

夫妻双方，如果一方注重节约、控制支出，另一方却大手大脚、花钱如流水，那么家中的经济大权应该交给节约的一方。所以，如果女方是“剁手族”，整天就知道买买买，完全不懂得节制，这种情况下应该由男方来管钱；如果男方经常和各类朋友胡吃海喝，从来都是抢着买单，这种情况下则应该由女方来管钱。否则，家中的财富不但没有积累，反而越漏越多。

情况三： 谁都不想放权那就各管各的

如果夫妻双方都有稳定的收入，且都不想让别人管自己的钱，那么这种情况下可以各管各的，平常消费支出可以轮流着来，遇到大额支出可以AA。一般男女双方都比较强势会有这种情况发生，但是通常都发生在结婚的前几年，如果有了孩子、时间长了，经济大权往往会逐渐转移到女方手里。

情况四： 为了家庭和睦男方要懂让步

道理很清楚，但是女人就是不爱听。“男人有钱就变坏”，相信很多女人心里都是这样想的，因此经济大权一定要收回，定时发放生活费就可以了，很多男人为了顾大局只好让步。

上述情况中前三种都是比较明智的做法，第四种情况要看这个女性会不会掌管钱。生活中最怕遇到这种情况，女方既不懂得开源节流，又不会理财，却偏偏要求对方把所有积蓄及工资统统上交，不然就一哭二闹三上吊，甚至把老妈都搬出来，都说清官难断家务事，碰上这种媳妇，男人也只好认命，自己找的媳妇，流着泪都要把日子过完。

生活资讯

价格走势预测 本周鸡蛋蔬菜价格下降

本周，受夏季晚茬蔬菜供应量充足影响，蔬菜批发价格持续下行；随着食品加工企业“中秋”节备货已接近尾声，鸡蛋批发价格小幅回落；猪肉及粮油批发价格以稳为主。

粮油价格以稳为主。从粮食运行规律看，进入9月份后，本市粮油市场交易将进入消费旺季，需求量呈增加趋势。加之后期新粳稻即将上市，粳米价格还将有一定上涨空间。目前市场上粳稻主要以国储或地方储备供应为主，近期粮食价格仍将保持稳定。美国CBOT（芝加哥期货交易所）大豆期货价格周环比上涨0.68%，豆油期货价格周环比上涨0.53%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3150元，周环比下降2.17%。由于近期美国等大豆主产国天气状况良好，有利于大豆作物生长，加之本月大豆将进入收获期，预期产量增加，季节性供给增强，进口大豆将持续保持低位运行态势。本市粮油批发市场，大部分食用油品牌批发价格保持稳定，仅个别品牌微幅下调价格，降幅均不到1%。预计本周粮油交易量持续增加，批发价格仍以稳为主。

猪肉价格保持稳定。上周，本市生猪收购价格基本稳定，屠宰量明显增加。顺鑫腾程生猪周平均收购价为每500克9.27元，周环比下降0.12%。日均屠宰量约为4252头，周环比增加9.77%。猪粮比价约为8.2:1左右，生猪养殖处于盈利区间。据监测数据显

示，受全市大、中院校开学影响，加之气温下降，肉类消费需求明显增加。上周，全市白条猪周平均交易量为74.11万公斤，周环比增加21.19%，进一步说明目前生猪供应充足，整体呈量足价稳态势。预计后期随着“中秋”、“国庆”双节临近，随着需求量的增加，猪肉价格还有小幅上涨空间，本周猪肉批发价格保持稳定。

鸡蛋价格小幅下降。目前本市批发市场鸡蛋批发价格为每箱（45斤）194元左右，较去年同期下降20%，且后期鸡蛋价格仍有一定下行空间，其主要原因：一是随着天气转凉，产区养殖场产蛋量增加，对本市供应充足，鸡蛋出场价格量增价减；二是学校开学后，鸡蛋需求趋于稳定，鸡蛋价格上涨空间有限；三是食品加工企业“中秋”节备货已接近尾声，后期需求量将逐渐减少。预计本周鸡蛋交易持续呈增加趋势，批发价格小幅回落。

蔬菜价格持续下降。从蔬菜运行规律来看，随着气温逐渐下降，河北周边蔬菜生产将转入冷棚，较前期露天种植，生产成本有所增加。从蔬菜产区了解，目前夏季晚茬蔬菜供应稳定，加之秋季蔬菜有可能提前上市，对本市蔬菜供应持续充足，预计本周蔬菜批发价格持续小幅下降。

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

【健康红绿灯】

绿灯

中年后多吃洋葱



目前研究证明，多吃蔬菜和水果能有效减少老年斑的出现，尤其以常吃洋葱效果最好。洋葱中含有硫质和大量维生素等营养成分，能消除体内废物，使体内器官氧化衰老速度减慢。老年人最好每周吃2至3次洋葱。洋葱生吃效果最好，适量加点醋，效果还会增强。

吃白肉不易患肝癌



一项新研究发现，吃鸡肉和鱼肉可以显著降低罹患肝癌的风险。研究人员表示，多吃白肉（鸡肉等）和鱼肉可使原发性肝癌细胞癌危险降低22%至31%，不过，没有证据表明，吃红肉、加工肉类或肉类总摄入量过多会增加肝癌发病危险。

红灯

总是吃撑很伤胃



正常情况下空腹时我们的胃壁约有5毫米厚，而在急性胃扩张时，很多患者的胃壁薄得就像一层纸，薄薄的胃壁也会对供血带来影响，也容易造成胃壁破裂，从而引起诸多问题。

秋吃姜不利健康



俗话说：“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜”，生姜也非时时适宜。秋天气候干燥，最易伤肺；生姜性温味辛，辛入肺，久服易伤阴动火，出现咳嗽、咽喉肿痛等症状，加重秋燥对身体的伤害，故“秋不食姜”。