

本周33种生活必需品价格走势

采集日期: 2015年9月16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 永辉超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.98	10.36	9.76	10.30	9.18	9.60	9.98	9.38	9.82	-1.0%
土豆/公斤	3.36	2.76	2.76	1.80	2.76	2.76	2.56	1.98	2.59	-22.6%
白萝卜/公斤	1.56	1.56	1.56	1.56	1.56	1.96	1.36	1.98	1.64	-30.9%
胡萝卜/公斤	5.98	5.16	3.98	5.98	5.16	7.96	5.98	5.58	5.72	-4.9%
大白菜/公斤	1.76	/	1.96	2.78	1.98	3.60	1.56	1.98	2.23	-9.6%
西红柿/公斤	7.76	7.16	6.76	6.78	7.16	5.96	7.76	6.78	7.02	-2.5%
黄瓜/公斤	5.16	5.98	3.96	4.78	5.16	5.96	3.96	4.78	4.97	-0.6%
葱/公斤	5.98	5.98	5.36	7.18	5.98	5.96	7.36	7.98	6.47	-21.2%
姜/公斤	11.98	5.98	7.16	7.80	5.98	11.96	7.76	7.38	8.25	-7.3%
蒜/公斤	10.76	9.96	9.76	9.40	9.96	13.80	8.36	9.18	10.15	-0.2%
圆白菜/公斤	2.76	2.58	2.76	1.80	2.58	3.96	2.16	1.98	2.57	-8.8%
芹菜/公斤	3.98	3.98	3.36	*2.3	3.98	5.12	3.76	3.98	3.81	-11.4%
菠菜/公斤	7.98	5.98	10.76	/	5.98	11.96	9.76	5.98	8.34	-27.4%
油菜/公斤	6.76	5.98	7.16	*2.3	5.98	7.96	2.72	5.38	5.53	5.5%
富强粉/公斤(古船)	*3.10	3.98	3.96	3.16	3.10	3.18	3.96	3.16	3.45	-10.2%
大米/公斤	4.76	3.98	5.56	4.20	3.98	4.98	5.56	4.98	4.75	-1.1%
玉米面/公斤	4.40	4.76	4.36	11.60	4.76	6.80	4.78	5.98	5.98	0.1%
绿豆/公斤	9.96	9.96	14.80	14.76	9.96	13.98	13.98	11.98	12.42	0.0%
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	7.98	9.68	8.70	8.58	8.96	9.01	2.4%
香油/升(古市)	57.56	57.56	56.44	55.56	57.56	50.98	57.11	57.56	56.23	1.5%
后臀尖/公斤	39.60	33.96	31.60	35.60	19.96	23.60	31.60	27.96	30.49	0.2%
前臀尖/公斤	39.60	21.76	31.60	33.60	21.76	29.60	29.80	25.96	29.21	-1.9%
五花肉/公斤	51.60	25.16	31.60	23.60	23.96	21.98	49.60	25.96	31.68	0.0%
牛腩/公斤	83.60	49.96	67.60	79.80	51.96	93.60	58.20	63.96	68.59	7.7%
羊肉片/公斤	87.60	75.76	79.60	59.60	97.60	69.60	57.20	77.60	75.60	1.4%
鲤鱼/公斤	/	21.98	23.60	19.96	17.96	19.80	/	13.98	19.55	13.2%
整鸡/公斤	21.60	17.98	25.60	17.60	21.98	13.60	19.96	17.98	19.54	-0.2%
鸡翅中/公斤	57.60	43.96	53.60	47.96	43.96	41.60	/	47.96	48.09	1.4%
鸡胸/公斤	23.80	19.96	13.60	15.60	19.96	11.98	/	13.98	16.98	-4.6%
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	9.00	11.20	13.00	12.40	11.51	-1.6%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

秋季身体干燥 不仅仅是缺水

三招助你摆脱秋燥

□杨华 范志红

遇到这些情况，很多人的第一反应是多喝水，其实，纯水的补水效果往往并不是最好的，因为它会很快地通过消化道，进入血液中，然后从肾脏排出去，滋润咽喉和消化道黏膜的时间很短，专家表示，秋季人们会感觉干燥，主要有以下三个原因——

原因一：水分不足
对策：喝含少量碳水化合物

如果身体不适是因为水分不足，可以考虑一下补水的方式。相比纯水而言，含有少量碳水化合物(比如糖、淀粉、各种植物胶质)的水就要好得多。由于碳水化合物是一种亲水物质，它们会吸附很多水分子，延缓水分的吸收速度，阻止它们很快地被排泄掉。这样，就有更多的时间使消化道黏膜感觉滋润。在小分子糖当中，果糖的吸湿效果是最好的。用富含果糖的蜂蜜加温水，调成一杯淡蜂蜜水，小口小口地慢慢咽，嗓子会觉得舒服许多。水果中也含有不少果糖，比如葡萄、梨、香蕉、柿子等都富含果糖。除此之外，银耳羹中富含银耳多糖，也是很好的补水饮料。

原因二：维生素A不足
对策：适当吃些胡萝卜、南瓜

第二种干燥原因，是因为维生素A不足。这是因为，维生素A为上皮组织的合成和修复所必需，如果它严重不足，皮肤和黏膜的抵抗力就会降低，表面所分泌的黏液和皮脂减少，黏膜免疫功能也会下降。维生素A缺乏表现为表皮干燥而角质化，毛囊突起，皮肤摸起来粗糙而扎手，甚至眼睛也会发干。维生素A是一种喜欢和胆固醇共存的脂溶性维生素，它存在于肝脏、肾脏、高脂肪海鱼、蛋黄和奶油当中。可惜这些食物现代人食用量都很少，内脏和蛋黄往往不敢吃，牛奶也喝脱脂的。

对此，专家表示，植物性食物中的胡萝卜素能在人体中转化成维生素A，不过只有橙黄色和深绿色的蔬菜才含有丰富的胡萝卜素，比如胡萝卜、南瓜、红心甘薯，以及菠菜、芥蓝、甘薯叶等叶子绿得发黑的绿叶蔬菜。如果出现了眼干的情况，在食物补充的同时，最好在专业人员的指导下服用维生素A胶囊或者鱼肝油。

原因三：饮食不当
对策：少吃辛辣食物及炒货

第三种原因的干燥，是饮食不当，吃辛辣、浓咸、干燥的食物过多，增加了水分消耗。过多盐进入血管之后，会升高血液的渗透压，引起血压上升，组织中的水分却减少，自然就会引起干燥。盐离开身体时要带走大量的水分，让人体更为干燥。辣椒虽然不会增加人体血液的渗透压，却会使皮肤血液循环加快，身体发热，出汗增加。这样同样会损失人体水分。炒货之类的食物，比如油炸花生米、炒葵花籽、各种烤制坚果，本来就是低水分食品，再经过高温加工去掉水分，形成非常干燥的状态。其中所含的蛋白质是亲水物质，它们非常渴求把加工中失去的水分抢回来。所以，这些食物一进嘴，口腔、咽喉黏膜中的水分就会被无情地夺走，使人们咽喉和口腔变得干燥。同时，这些炒货往往还含有很高的盐分，对娇嫩的黏膜来说，是雪上加霜。所以，尽管坚果营养价值较高，但也不能无限地吃，要注意选盐比较少的产品，每天吃的量别超过一小把。

最后，想说，补水和补维生素并不能解决所有人的问题，因为还有一部分人的问题在于休息不足。在这种情况下，最好的措施就是及时休息，让身体及时恢复，皮肤的滋润度会逐渐回归正常，眼睛也能恢复到原来清澈明亮的状态。

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
9.18-9.20	岛产香蕉	500g	2.48	9.18-10.1	乐天33g*12尊贵派	盒	13.50
9.18-9.20	长把梨	500g	1.49	9.18-10.1	雪花村400g和田大枣	袋	39.90
9.18-9.20	紫甘蓝	500g	0.99	9.18-10.1	果园老农320g西梅	袋	19.99
9.18-9.20	茼蒿菜	500g	0.98	9.18-10.1	正大泰森340g清真午餐肉罐头	罐	9.90
9.18-9.20	京客隆排酸猪前臀尖	500g	13.9	9.18-10.1	好时240g牛奶巧克力家庭装	筒	33.90
9.21-9.24	青桔	500g	2.48	9.18-10.1	上好佳40g草莓米条/洋菜羹	袋	2.50
9.21-9.24	芹菜	500g	1.66	9.18-10.1	百事可乐330ml*24可型汽水	箱	38.00
9.21-9.24	西葫芦	500g	1.89	9.18-10.1	美年达330ml*24橙味汽水	箱	38.00
9.21-9.24	猪肉馅	500g	11.9	9.18-10.1	美汁源1.25L果粒橙饮料	瓶	6.80
9.18-9.24	三全500g荠菜猪肉馄饨	袋	9.90	9.18-10.1	丝蕴500ml无硅水润发露	瓶	24.90
9.18-10.1	双汇85g*5火腿风味肠	袋	9.90	9.18-10.1	大宅100ml300蜜	瓶	7.90
9.18-10.1	恒慕350g鲜香梅花肉	袋	16.90	9.18-10.1	爱特福940ml 84消毒液	瓶	2.90
9.18-10.1	白玉375g绿色北豆腐	盒	2.99	9.18-10.1	清风150抽*3原木纯品全浆面纸	提	9.80
9.18-10.1	桃李340g吉士排面包	袋	5.60	9.18-10.1	美添595S-MFP-15*P1小量灵转抽	个	89.00
9.18-10.1	津统350g粉丝	袋	8.99	9.18-10.1	机康43*56cm*45个小号平底清洁袋	个	6.90
9.18-10.1	淘大1.75L黄豆酱油	桶	12.50	9.18-10.1	兴财26cm三层组合双层蒸锅	个	119.00
9.18-10.1	龙非1.75L北京米醋	桶	8.50	9.18-10.1	棉牛160 754-9083棉毛标准女裤	条	39.90
9.18-10.1	龙非1.75L料酒	桶	6.99	9.18-10.1	棉牛165 754-9083棉毛标准女裤	条	39.90
9.18-10.1	鱼泉10袋袋榨菜	包	14.90	9.18-10.1	棉牛170 754-4152棉毛标准男裤	条	39.90
9.18-10.1	金龙鱼5kg多用麦芯粉	袋	29.90	9.18-10.1	棉牛175 754-9083棉毛标准女裤	条	39.90
9.18-10.1	福临门5kg水晶米	袋	29.80	9.18-10.1	棉牛175 754-4152棉毛标准男裤	条	39.90
9.18-10.1	福临门15L家香味土榨花生油	桶	109.00	9.18-10.1	棉牛180 754-4152棉毛标准男裤	条	39.90
9.18-10.1	燕庄450ml黑芝麻香油	瓶	22.90	9.18-10.1	棉牛185 754-4152棉毛标准男裤	条	39.90
9.18-10.1	月麦908g罐罐曲奇	盒	116.80	9.18-10.1	墨西哥少女368.6g传统口味玉米片	袋	25.50
9.18-10.1	和府2400g比利时风味黑糖饼干	袋	12.99	9.18-10.1	墨西哥少女368.6g餐厅风味玉米片	袋	25.50
9.18-10.1	和府2400g比利时风味鱼鳞饼干	袋	12.99	9.18-10.1	恺撒西蓝花500ml*12小麦啤酒礼盒	盒	89.00
9.18-10.1	乐天300g可可布司	盒	13.50	9.18-10.1	恺撒西蓝花500ml*12小麦啤酒礼盒	盒	89.00

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

旅游资讯

北京铁路局 增开大连方向旅客列车

□孙丽萍

记者从北京铁路局获悉，为满足国庆假日旅客出行需求，9月28日，北京铁路局增开北京南到大连北G4753次旅客列车。

北京南至大连北G4753次列车，北京南站2点40分始发，当日8点25分终到大连北站。途经停靠：天津站、盘锦站、营口东站、盖州西站。



芝士馅将加入 庆丰包子家族

昨天，庆丰管理学院暨包子文化研究中心成立，在授课模式上庆丰既沿用传统教学手段，又积极引入“微课”等现代教学手段，通过培训、讲座、竞赛等方式，为处于不同职业生涯阶段的员工提供进修、培训的平台。另外，各庆丰门店在售的基本都是猪肉大葱等传统馅料，今后，芝士馅、咖喱鸡肉馅……这些深受年轻人喜爱的口味将出现在庆丰“包子家族”成员中。

本报记者 孙妍 摄影报道