

逛超市，再普通不过的一件琐事，可很少有人知道逛超市也暗藏省钱秘籍，只要识破超市花哨的促销手段，再加上一些小窍门，一圈超市逛下来既能买到物美价廉的商品又能省钱。

超市逛出入门道来

□本报记者 孙妍 文/摄

特价未必价廉

超市卖场里商家会在显眼的地方摆出促销打折的商品，一般消费者看到价签上诱人价格就会购买，但只要您仔细看一下，会发现一般这样的商品有可能是小厂家生产的，或者是一些大品牌临近保质期的商品居多，还需要消费者一定要看清楚再去购买。

此外，靠大量散发的特价宣传彩页吸引消费者“舍近求远”来店购物也是商家惯用手段，一些消费者尤其是老年消费群尤其容易“中招”，其实这些彩页商品与其它家超市同样商品之间的价格误差就只有几块钱，甚至是几毛钱，可消费者往往忽略了购

物外的交通成本，还不如选择一家最近的超市购买，省时也未必多花钱。

伸手取货有门道

超市为了促销，一般会把价格高利润大的同类商品摆放在与人视线平行的位置，价格也是右高左低依次摆放，您不妨抬抬头、弯弯腰，比对一下同类商品同样重量下的价格。

此外，商家会将急于卖出的滞留商品放置在最显眼的位置，促使消费者顺手装入购物筐。往往这些商品都是离保质期时间最近的，所以挑选商品一定看好保质期。尽量找后面的商品拿，买到距变质期时间越长的商品，实际上等于你已经在省钱了。



小心促销员忽悠

在超市，往往您在货架前一站，就会有促销员主动上前进行推销，当然，这其中不乏有物美价廉的好东西，但也有相当一部分商品全凭促销员天花乱坠的“忽悠”赢得消费者的“好感”。另外就是价格，促销员每天的薪水也会被算入商品成本中，所谓“羊毛出在羊身上”，说不定，没有促销员游说的商品更实惠。

自有品牌价格有优势

很多大型超市都有自有品牌，所谓自有品牌就是从设计、原料、生产到经销由超市全程控制的产品，它由超市选中的供应

商生产，是超市拥有的品牌。自有品牌商品省却了从生产到销售的中间环节，大大节省了交易费用和广告宣传费用，加上自有品牌商品大多包装简单，费用较低，所以价格在同类商品中肯定具有优势，所以消费者不妨多留意一下超市的自有品牌商品。

逛超市前列清单

帮您分析完超市商家的“甜蜜陷阱”后，还要提醒您在逛超市前，最好先列出一个简单的购物清单，分出“必须购买商品”和“备选商品”，必须购买商品选购完，可以看看备选商品是否有合适的折扣促销，如果没有活动，就可先不去选购，免得胡子眉毛一起抓，结账时才发现“严重超支”。

【健康红绿灯】

绿灯

圣女果抗氧化之王



圣女果中最棒的成分莫过于番茄红素，有强大的抗氧化和提高免疫力的作用。而且抗氧化能力比蓝莓中引以为豪的花青素还高，可谓抗氧化能力之首。圣女果和转基因一点关系都没有，之前少见是因为未被商业化种植而已。

吃芋头健齿止泻



芋头是一种很好的碱性食物，它所含的元素中，氟的含量较丰富，具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。芋头中有一种天然的多糖类高分子植物胶体，有很好的止泻作用，并能增强人体的免疫功能。

红灯

使用漱口水后不漱口



漱口水的确有助于杀灭刷牙无法清除到的细菌，但是漱口水往往含有酒精，酒精挥发容易导致口腔干燥，进而导致牙齿损伤。因此，使用含酒精的漱口水之后最好别忘记再用清水漱漱口。

烹饪前别去鸡皮



为了减少脂肪摄入，很多人在烹饪前就去掉鸡皮。有营养专家指出，在鸡皮和鸡肉之间有一层薄膜，它在保持肉质水分的同时也防止了脂肪的外溢。因此，应在烹饪后再将鸡肉去皮。既可以保证鸡肉中的营养不流失又可以保持鸡肉鲜嫩。

身材透露出潜在疾病

□陈西

身体特征的某些变化可能是潜在健康问题的先兆。美国《预防》杂志最新载文，刊出10种身体特征预示的潜在疾病。

食指短于无名指：女性易患膝关节炎。食指短于无名指的女性罹患膝关节炎的几率增加两倍。预防措施：增强膝盖周边肌肉。坐在椅子上，绷直双腿并与地板平行，保持5—10秒，共做10次。

身高超过157.5厘米：可能缺长寿基因。身高超过157.5厘米的女性可能缺少一个有助于长命百岁的基因。预防措施：不吸烟、少喝酒和少吃肉等健康习惯有益延年益寿。

腿部粗短：当心肝病。腿长在51—74厘米之间的女性，4项肝酶水平高于其他女性。预防措施：接触有毒化学物质前应戴好口罩和手套。控制饮酒量，每天葡萄酒和啤酒分别不超过142克和340克。

嗅觉差：易得帕金森氏症。

难以辨别香蕉、柠檬、桂皮或其他气味的老人4年内患帕金森氏症的危险比正常老人高5倍。嗅觉损伤通常比帕金森氏症确诊早2—7年。预防措施：服用鱼油补剂有助于预防帕金森氏症。

臂短：老年痴呆危险大。臂展不到1.52米的女性患老年痴呆症的危险是臂展更长女性的1.5倍。预防措施：绘画或陶艺等业余爱好有助于更好地锻炼手臂的灵活性，降低老年痴呆症危险。

耳垂折痕：心血管危险更



大。一个耳垂上出现折痕，心血管疾病风险增加33%；两个耳垂都有折痕，心血管危险会增加77%。预防措施：通过减肥、降血压、降血脂等方式保护心脏健康。

腰围：越大越易患老年痴呆症。在40多岁时大肚腩会导致70多岁时老年痴呆症危险增加3.6倍。预防措施：学用地中海式饮食习惯。橄榄、坚果、种子类、鳄梨以及黑巧克力等食物中的单不饱和脂肪酸可预防脂肪堆积。

乳房：越大越易患糖尿病。女性胸部越大，糖尿病危险越高。预防措施：进行高强度间歇式锻炼。比如，固定自行车冲刺6次，每次30秒，两次之间休息4分钟，可促进血糖代谢能力，降低糖尿病危险。

小腿：越细越容易出现颈动脉斑块。小腿围小于33厘米的女性，发生颈动脉斑块及中风的危险更大。预防措施：多喝绿茶保持心脏健康。

血型：A型、B型和AB型者胰腺癌危险大。与O型血者相比，A型、B型或AB型血的人罹患胰腺癌的危险增加44%。预防措施：成年人每天摄入300国际单位以上维生素D可使胰腺癌风险降低44%。低脂乳制品和三文鱼等鱼类是维生素D最理想的食

物来源。

“供暖季”宝宝咳嗽怎么办

□许鹏飞

北方供暖以后，再加上天气的不利因素，造成儿童咳嗽也进入了高发期，让很多家长感到不知所措。这是因为，供暖后，家里空气干燥，灰尘、粉尘、细菌等会破坏呼吸系统的屏障，对呼吸道黏膜造成伤害，增加呼吸道感染的机会，诱发或者加剧咳嗽症状。当孩子出现咳嗽症状时，首先应判断是干咳还是湿咳：咳嗽时伴有痰液一般称为湿咳；没有痰或痰量甚少为干咳，但往往由环境或过敏等外界刺激引起，也有可能转变为湿咳。

家长们在选药时有个误区：喜欢使用含多种成分的复方制剂，但宝宝可能只是流鼻涕、咳嗽，不烧，或只咳嗽，不流鼻涕、不烧，药品中的一些成分就多余了。从儿童用药角度讲，应尽量选择成分单一的化痰药，小一点的宝宝可选择糖浆。

干咳慎用镇咳药。如果是干咳，建议多喝水，多吃润肺的瓜果和食物，如正值上市的梨、胡萝卜、白萝卜、银耳、木耳，或用它们熬汤后服用，有利于在供暖季内缓解儿童出现的咳嗽症状。

值得注意的是，有些咳嗽听不到痰音，表面上来看是干咳，实际上可能是咳嗽反射受抑制等原因，痰液咳不出来。这种情况下，一定要先用祛痰药来稀释痰液。一旦干咳转变为有痰咳嗽，强行使用镇咳药物，往往会掩盖咳嗽症状，导致痰液滞留在体内，不但耽误了治疗时机，还会引起肺炎等更严重的呼吸道疾

病。很多家长喜欢用中成药来止咳，认为其对儿童没有任何副作

用，这种认知是不科学的。因为咳嗽在中医方面分寒咳和热咳两种，寒咳不能用清热药物，热咳则可以使用清热药物。如不对症用药，反而适得其反。

家长必学的止咳窍门

保持室内空气清新：供暖季要搞好卫生，避免细菌由于高温大量繁殖，引发儿童呼吸道感染；多开门窗通风，多带孩子做户外运动，少去人多、空气不流通的地方，在公共场所与他人保持1米以上距离；若空气干燥，要用加湿器使室内湿度保持在40%—50%。

吸入水蒸气以缓解咳嗽：睡前在浴室内放会儿热水，让蒸汽充满浴室，把孩子抱进去尽可能多待一段时间，让呼吸道吸入水蒸气，获得充分滋润。

晚上睡觉时侧卧：婴儿的胃食道反流率非常高，一旦出现这种情况，建议晚上睡觉时让宝宝侧卧，床位向上倾斜30度，以免儿童吸入呕吐物或痰液。

