

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年3月30日

单位：元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉超市	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 乐天利超市	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	6.78	6.76	7.16	7.18	6.78	7.70	7.36	7.38	7.14	-1.80%
土豆/公斤	4.36	7.38	6.36	5.18	7.38	5.16	6.72	5.98	6.07	5.16%
白萝卜/公斤	3.76	/	3.16	2.78	3.98	3.16	2.36	3.38	3.23	24.42%
胡萝卜/公斤	5.76	4.38	4.36	3.20	5.16	3.98	5.96	3.98	4.60	-2.65%
大白菜/公斤	5.16	/	4.56	6.50	7.98	7.76	5.96	5.38	6.19	23.93%
西红柿/公斤	8.76	9.98	11.16	9.98	9.98	9.96	11.98	9.18	10.12	4.90%
黄瓜/公斤	7.16	5.96	7.16	5.98	7.98	3.36	5.76	5.98	6.17	6.43%
葱/公斤	15.36	13.98	13.96	11.98	13.98	16.56	19.80	13.98	14.95	-1.29%
姜/公斤	6.36	/	4.56	5.98	5.96	5.96	7.32	7.98	6.30	-25.42%
蒜/公斤	19.98	11.76	11.96	13.90	17.98	22.96	17.98	13.98	16.30	-5.11%
圆白菜/公斤	7.98	6.76	7.96	5.18	6.76	5.16	6.76	5.98	6.57	19.57%
芹菜/公斤	7.36	7.16	6.76	3.56	7.96	8.96	7.16	6.78	6.96	16.72%
菠菜/公斤	7.16	5.98	9.16	3.56	7.98	8.76	5.72	7.38	6.96	2.05%
油菜/公斤	7.76	7.16	7.98	3.56	7.16	9.76	5.56	5.98	6.87	22.03%
富强粉/公斤(古船)	3.98	3.98	3.96	4.36	3.98	3.98	3.96	/	4.03	4.04%
大米/公斤	4.98	4.98	4.76	3.78	4.98	4.74	5.56	4.98	4.85	-2.52%
玉米面/公斤	3.96	3.76	4.36	13.60	3.96	3.36	4.78	5.98	5.47	-7.64%
绿豆/公斤	13.00	13.96	14.80	19.80	13.96	13.96	13.98	11.98	14.43	4.55%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.96	27.98	-0.89%
大豆油/升(金龙鱼)	9.70	9.68	8.76	8.58	9.68	8.70	8.58	/	9.10	4.81%
香油/升(古币)	57.56	57.56	48.66	55.56	57.56	50.88	57.11	53.11	54.75	-1.56%
后臀尖/公斤	41.80	31.96	31.60	31.98	29.96	23.60	33.80	31.96	32.08	6.11%
前臀尖/公斤	41.80	23.96	31.60	31.20	23.96	31.60	29.80	27.96	30.24	0.50%
五花肉/公斤	57.00	37.96	39.60	24.32	27.96	29.80	53.80	31.96	37.80	7.14%
牛腩/公斤	87.60	/	51.60	99.60	55.96	79.60	45.80	55.96	66.02	17.40%
羊肉片/公斤	87.60	/	73.60	57.60	71.60	79.60	58.20	63.60	70.26	-5.42%
鲤鱼/公斤	19.60	9.16	21.60	29.60	9.16	19.80	/	11.98	17.27	-12.49%
整鸡/公斤	25.80	23.96	25.60	15.18	17.98	17.80	19.96	23.96	21.28	8.53%
鸡翅中/公斤	67.60	45.96	43.60	49.96	47.60	45.60	/	47.96	49.75	2.13%
鸡胸/公斤	25.80	13.76	25.60	23.60	13.76	15.80	/	13.98	18.90	4.82%
三元加钙(袋)243克	2.10	2.20	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.00%
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	2.80	0.00%
白糖/公斤	10.98	7.36散	12.00	10.00	10.98	11.80	13.00	12.40	11.59	-0.48%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)



嗓子发炎、伤口感染、肠胃发炎……炎症是人体对抗刺激的防御性反应，通常情况下，炎症是有益的。但国内外多项研究表明，如果身体长期处于“慢性发炎”状态，可能会诱发一系列严重疾病。

当心炎症拖成大病

健康生活方式 赶跑慢性炎症

□盛石

慢性炎症是疾病预警

在一些重大疾病的发展过程中，炎症反应是其中一个重要的环节。当局部组织细胞受到损伤时，身体固有的免疫细胞就会被激活，释放炎症因子，并引起局部的炎症。这有利于提升机体局部抵御病原体，以及修复组织细胞损伤的能力。但是，炎症若无法得到有效控制，就可能因防御过度，损害健康，以下几种疾病和炎症关系尤为密切。

与癌症关联。长期的炎症状态可能会使免疫系统功能紊乱，识别和清除肿瘤细胞的能力产生障碍，还可能会为肿瘤细胞的生长提供微环境，引发肿瘤。比如，局部幽门螺旋杆菌感染导致的胃炎，持续存在，就可能发展为胃癌。

损伤心血管。免疫紊乱导致的炎症也常侵入血管壁内部，造成血管壁破损，在血管中形成斑块。甚至形成血栓，导致动脉粥样硬化症和冠心病等疾病的发作。

引发糖尿病。体重增加、肥胖多表现为血脂、血糖增加。一旦脂肪细胞增多，会分泌更多的炎症因子，使得免疫系统异常活跃，导致脂类代谢异常，进而提高罹患糖尿病的风险。

老年性痴呆。炎症反应过程，还可能导致神经系统细胞的损伤。随着年龄的增大，免疫系统的调控机制可能发生紊乱，增加早老性痴呆的发生概率。

坏习惯惹来炎症上身

慢性炎症的病程较长，可持续数月甚至数年，由急性炎症迁延而来，有的是由于致炎因子的持续刺激而造成。一开始人体可能难以察觉，直到数年后症状加重才被发现。专家表示，慢性炎症的引发与不良生活习惯密不可分。

不良用餐习惯。部分慢性炎症是由细菌、病毒感染所致，即细菌性炎症。比如，在外饮食不注意餐具的卫生，会感染幽门螺旋杆菌，引发胃炎，提升罹患胃癌的风险。

高热量食物。血管硬化斑块就与甜食、油炸类食品摄入过多有关，这会导致血脂升高，促使细胞局部释放炎症因子，进而引起血管内皮损伤。

心情抑郁。心情郁闷、压力过重会使肾上腺素、肾上腺糖皮质激素分泌过多，增加细胞因子分泌，导致慢性炎症。

久坐不动。久坐不动不仅会使脂类、糖类代谢紊乱，还可能使血管循环不畅通，尤其是下肢，出现局部微血栓和局部血管炎症，导致下肢血管炎症疾病等。

常常熬夜。熬夜增加人体有毒有害物质的生成，免疫系统清理它们的负荷相应增加。一旦昼夜规律被打破，免疫系统内在调控的节奏也会发生改变，进而诱发炎症。

用药不当。过度使用一些药物，会杀死某些正常细胞，导致局部菌群失调，引起炎症反应。

抗炎要从平时开始

均营养。果蔬的抗炎效果最佳，每天至少摄入4~5份蔬菜，每份约80克。粗粮、面食、豆类每天要搭配食用；有机菜籽油、坚果等健康脂肪每天摄入5~7份；鱼和海鲜每周可摄入2~6份(1份约113克)。此外，蘑菇、鸡蛋、酸奶、生姜、大蒜、茶等都具有抗炎功效。要减少食用方便面、饼干、外卖等快餐食品，同时要远离烟酒。

多喝水。多喝水可加强血液循环，促进炎症因子灭活，降低炎症状态，维持免疫系统稳定。每天的饮水量根据个人情况而定，建议每天饮水量在2000毫升左右为宜。

勤运动。人体吸氧量增多，呼吸频率加快，能强化免疫力，防止炎症因子“任意肆虐”。每周进行两到三次的有氧运动，每次半小时。健步走、慢跑、游泳、爬山等都是不错的选择。

平心态。压力、倒班工作等都会增加体内的炎症水平。我们应减少心理的“营养不良”，减少愤怒、忧愁、悲伤，保持平和的心态，用乐观积极来“平衡”免疫系统的活性。



民俗漫谈

清明扫墓 是感恩的体现

□本报记者 盛丽

清明节又叫踏青节，是我国传统节日，也是最重要的祭祀节日之一。清明节起源于哪个朝代？这个节日中有哪些文化内涵？近日，记者采访到中国民俗学会民俗专家、北京联合大学北京学研究所研究员张勃，和您一起了解一些关于清明节的知识。

说到清明节的起源，张勃表示这就要提到寒食节。“这个节日名称对于不少年轻人可能感觉很陌生。”

张勃介绍，寒食节最初是西汉时期始于山西一带的民间节日，到了南北朝时期，逐渐成为了一个全国性的节日。“到了唐代，寒食节的习俗除了本来就

有的禁火、寒食习俗之外，祭祖活动开始出现。”

提到清明，人们自然会想到“祭扫”这个词。“上墓这个习俗大约是在唐初开始的。”张勃说，“现在人们都称扫墓，为什么叫扫墓和唐代有关系，因为在唐代，规定上墓的时候要用拜扫礼。”

清明节的习俗活动主要有祭祀先祖，踏青、插柳、蹴鞠等娱乐活动，以及与农事有关的祀蚕神、饭牛等。

张勃认为，这些活动蕴涵着中国人对于生命本身以及生命个体与自然、社会、民族、家族、家庭之关系的基本看法和态度，可以大致概括为感恩情怀、生命意识与应时精神等几个方面。

“清明节的扫墓祭祀，主要是对有功之人的感恩。”张勃介绍，对一个生命个体而言，最大的有功之人是父母。

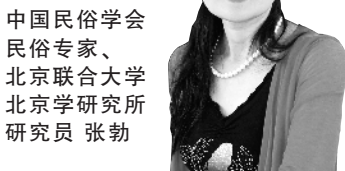
“人们在清明节期间用祠堂祭拜、坟前祭拜等多种方式来表达对列祖列宗及去世父母的感恩之情。所以，清明节的扫墓活动不仅是感恩情怀的体现，还是培

育感恩情怀的重要时机。”

踏青也是清明节非常重要的习俗活动，张勃认为这是对自然生命的热切关注，是对生命之美的欣赏，同时具有养护生命的作用。“清明节的其他活动，如荡秋千、放风筝、踢毽子等，同样是对生命力的展现。”

清明节还有插柳、戴柳的习俗。对此，张勃介绍，插柳，即折取柳枝插于门户、屋檐等处，某些地区还要在坟上或农田的田埂旁插柳。“而清明节的食俗，如享用可以补阳气、益精气、强筋骨的鸡蛋、春饼、乌饭、青团等时令食品，同样被认为具有祛病强身、延年益寿、祈求年丰的重要作用。”

此外，张勃还介绍，清明正是春耕春种、养蚕采茶的大好时节，此时我国不少地方都有与农事相关的习俗活动。“比如南方养蚕的地方多有‘闹清明’的做法，届时农家要祭蚕神，喝天酒，吃笋、藕、粽子等，期望茧子又白又结实。过去山东许多地方有清明饭牛的习俗，在清明节喂牛一顿好吃的，意味着从此它就要开始春耕农忙了。”



中国民俗学会民俗专家、北京联合大学北京学研究所研究员 张勃