

# 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年8月17日

单位：元/公斤

品名	市场	家文门菜市场	白旗店美廉美超市	府右街店顺天超市	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		6.15	6.16	7.95	7.16	6.15	7.7	7.3	7.93	7.07	2.3%
土豆/公斤		2.38	2.76	1.76	2.48	2.98	3.16	3.36	2.78	2.71	5.4%
白萝卜/公斤		1.93	1.98	1.53	1.98	1.93	1.93	1.76	1.93	1.90	-20.3%
胡萝卜/公斤		2.98		1.96	2.58	2.38	2.56	3.56	2.38	2.63	34.9%
大白菜/公斤		1.58	1.38	1.96	2.36	1.38	3.96	1.36	1.98	2.00	-3.6%
西红柿/公斤		3.73	2.36	3.53	3.38	2.33	5.53	3.96	3.73	3.54	2.8%
黄瓜/公斤		6.58		4.36	3.98	5.16	5.56	4.56	4.78	5.00	-29.3%
葱/公斤		3.53	3.98	2.93	3.98	3.93	9.36	4.98	5.33	4.75	53.1%
姜/公斤		5.98	7.16	3.16	3.98	5.98	5.98	5.36	5.98	6.52	-3.0%
蒜/公斤		18.78	15.98	19.96	15.98	15.98		17.96	13.98	16.95	4.2%
圆白菜/公斤		2.18	1.38	1.96	1.38	1.38	3.96	1.36	1.38	1.87	0.5%
芹菜/公斤		3.99	2.76	2.93	2.18	2.73	1.96	2.56	2.73	2.75	-10.1%
菠菜/公斤		5.98	5.98	9.98	2.18	5.98		9.56	5.98	6.52	-9.4%
油菜/公斤		7.13	5.58	5.93	2.18	5.93	3.96	3.76	4.73	5.25	-23.7%
富强粉/公斤(古船)		3.1		3.9	4.36	3.1	3.38	3.96		3.63	-6.2%
大米/公斤		3.99	3.98	4.75	3.76	3.93	4.74	5.56	4.93	4.47	-4.1%
玉米面/公斤		3.96	3.96	5.8	11.6	3.96	5.16	4.78	5.98	5.65	0.4%
绿豆/公斤		9.5	9.5	9.93	11.8	9.5	9.76	13.98	9.93	10.45	-7.9%
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	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)			9.68	8.76	8.78	9.68	8.78	8.58	8.96	9.03	0.0%
香油/升(古市)		57.56	57.56	56.44	57.56	57.56	57.88	57.11	57.56	56.28	-7.7%
后臀尖/公斤		39.6	29.96	31.98	29.6	26.96	29.6	32.8	27.96	30.93	1.6%
前臀尖/公斤		39.6	25.96	31.98	26.8	21.96	27.6	31.2	21.96	23.38	-1.1%
五花肉/公斤		53.6	25.96	33.98	23.6	26.96	31.8	49.2	27.96	34.01	-4.4%
牛腩/公斤		87.5	39.96	67.5	43.6	39.96	112	55.8	55.96	63.56	-13.7%
羊肉片/公斤		87.6		73.6	77.6	96.00	79.6	65.6	77.6	79.66	0.0%
鲤鱼/公斤			13.8	13.5	33.6	15.96			13.98	21.79	-7.1%
整鸡/公斤		25.8	15.96	27.6	17.96	15.96	23.6	17.16	17.96	20.25	12.6%
鸡翅中/公斤		67.5	39.96	53.5	41.8	39.96	49.5		49.4	49.70	-4.8%
鸡胸/公斤		25.8	17.96	25.6	13.6	17.96	13.96		17.96	18.98	0.2%
三元加钙(袋)243克		2.1	2.2	2.1		2.2	2.1	2.1	2.1	2.13	0.0%
加碘低钠盐(限价)(400克)										/	/
白糖/公斤		10.96	6.76	12.4	12.12	10.96	12.96	13	12.4	10.95	-7.4%

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)



近年来，随着全球气候异常，极端天气频发，越来越多的地方出现了洪水、内涝等气象灾害。日常生活中，当遭遇汽车被淹，车辆中的人应该如何成功自救呢？下面请北京市公安消防局防火部宣传处处长金德洙给您介绍一些逃生技巧，以及一条隐藏在汽车内部的逃生暗道，让您遇险不慌，顺利自救！

## 汽车被淹如何自救

# 专家教你逃生术

□本报记者 周美玉

### 第一时间开门开窗逃生

应尽量在第一时间开窗逃生。汽车有一定密封性能，一旦汽车被水淹，第一件事是立即解开安全带，然后打开电子中控锁，以防车门电路失灵。但车窗并非完全密封，不要以为关上窗户水就进不来。

如果是刚积水的话，一定要及时打开车窗，全力打开车门逃生，千万不可以因为害怕灌水而关窗，也不要呆在车里等待救援。此时，开窗逃生尤其关键，出车后，尽量站在车顶以便于呼喊救援。及时拨打110或119告知确切位置也必不可少。

### 车窗开不了该怎么办？

如果无法打开车窗，怎么办？等待时机开车门！车门何时容易打开？水到腰部，车内外气压相近时最容易打开！现在的轿车多是电动门窗，车辆涉水行车电脑短路后，电动门窗多处于失效状态。发动机浸水，车辆会逐渐熄火。

此时，车外的水紧紧压住车门和车窗，车内还有大部分空气，车内外压力相差很大，车门和车窗都不大可能打得开。等待水漫进来到腰部位置，车内外气压相近，就可以打开了。

### 使用工具击破侧窗

如果想要打破车窗逃生，首选侧窗，利用安全锤敲。车主可用安全锤敲打车窗玻璃边缘和四角，尤其是玻璃上方边缘最中间的地方，一旦玻璃有了裂痕，就很容易将整块玻璃砸碎。

如果没有安全锤，那就拔出头枕（部分车型头枕不可拔出，要先确定头枕是否可以拔出），利用头枕支杆插入车窗与门板之间的缝隙中，然后通过杠杆原理，用力扳动头枕上部就能轻松将玻璃撬碎。

车主可以配备一套包括应急灯和安全锤在内的简易综合工具。车内一些随车工具，例如灭火器、千斤顶和撬棒等也可破窗。

前挡风玻璃一般都是夹胶玻

璃，在水中几乎无法打破。侧车窗一般是钢化玻璃，打破后会呈颗粒状，玻璃一碎，水就会挟着碎玻璃冲向车内，注意避免受到伤害。

### 后备箱也有逃生暗道

目前许多汽车都拥有一些人性化的逃生设计，但是总是被车主忽略，甚至有的车主根本不知道这些逃生技巧。比如汽车后备箱的逃生暗道，就是被许多人忽略的逃生的法宝之一。

不少品牌轿车在后备箱设计了一个拉环，将后排座椅放倒，人爬到后备箱内，可启用拉环从车内以机械方式开启后备箱，进而逃生。

如果车主身材比较高，可以在后窗玻璃下方附近找到双排椅背解锁键，并用双脚将后排座椅完全放倒。用钥匙等硬物将锁芯堵盖撬下，顺时针方向拨动白色锁芯，尾箱盖便自动弹开。这一系列设计都是机械装置，即使在汽车没电的情况下也可照样打开，用时也不是很长，可谓危急时刻的最好逃生通道。

大部分能将后座放倒的车辆都有这个装置，但是装置类型不尽相同，有的需要用钥匙或尖的东西才能打开，有的是拉绳的，有的是半月型开关等等。

## 【相关提示】

### 雨天行车注意事项

1、雨天开车千万不能急躁，要选择水面开阔，滚着均匀浪花的地方走，这样的积水比较浅。

2、遇到大水泡儿时，应先仔细观察一下，有浪花和漩涡的地方很可能有开了盖的下水井，或是一些障碍物在水底，而水面平静的地方一般可能积水很深。

3、遇到路面有积水时，千万不能急加速冲过去。水深最好绕路行驶，水浅要尽量放慢车速。未知水深的路段，最好下车巡视或等待，看看前车通过时水到车什么位置。水深若超过车轮高的一半或淹没了排气管，就不要再开车进水了。

## 职场孕妈健康指南

工作方式与孕期妇女健康，胎儿健康存在重要关系，专家提醒怀孕的职业妇女，上班时要随时提醒自己该休息，保护自己和胎儿的健康。

### 需要长时间站立的职业——如老师、护士、空姐等

风险：需要长时间站立的准妈妈，容易出现腰酸背痛，静脉曲张、水肿等血液回流不良的问题，若加上有长期的工作压力，那么，将可能出现早产的危险。

对策：面对得长时间站立的准妈妈，首先，应为自己“找”一双舒适的鞋——鞋头要有足够空间，以不压迫脚趾、不改变脚型，脚趾可以在鞋内自由移动为原则；若得经常站立于水泥等硬地板上，这时，不妨在鞋内加上鞋垫，以保护双脚。

穿着弹性袜——每天下床前，先将双腿抬高，再穿上合适的弹性袜；穿弹性袜时应留意

“腿部血液循环”情形。

多动——此外，避免穿高跟鞋、维持良好的站姿；不要定点站，站立时宜多走动，必要时做做“下肢运动”；养成每站1小时就坐下休息5~10分钟的习惯……都能有效改善血液回流不良。

### 需要长时间坐立——如内勤人员、办公人员、接线生等

风险：专家指出：“长时间坐着的准妈妈容易出现所谓的‘经济舱症候群’，亦即下肢腿部发生深部静脉血栓，这是由于长时间坐在狭窄的空间，且缺乏活动，静脉血液回流受阻，血液稠度增加，而引起血液回流不顺畅，造成下肢腿部静脉血管内出现血栓等现象。”

对策：多活动。应每隔1~2小时，就站起来走走、做简单的伸展操，活动活动筋骨；坐着时宜多活动双脚（如脚踩运动、按摩腿部等）、避免翘脚。

### 需要长时间走路——如业务人员、记者、外勤人员等

风险：专家指出：“单纯的散散步，对准妈妈来说其实是一项很好的运动，但是如果得经常走动，且老是赶着走路，心里还得想着业绩压力，将会引发子宫不自主的收缩，使得子宫颈容易张开，导致早产的可能。”

对策：专家进一步指出，准妈妈若出现有早产的迹象，应先休息1~2小时，休息后有改善的话，只要自己多加留意观察即可；如果休息后非但没有缓解，甚至还有加剧的情况，就得立即到医院做详细的检查。



## 丰台工商分局多项措施加强辖区家电市场监管

近日，北京烈日炎炎，家电市场的销售也随之变得异常火爆。与此同时，消费者在选购家电过程中出现的纠纷也有增无减。针对以上情况，丰台工商分局南苑工商所采取多项措施，加强辖区家电市场监管，保护消费者的合法权益。

一是加强宣传服务。每个月，工商所出动执法力量检查辖区家电销售企业达20户次，发放宣传材料近500余份，广泛宣传家电相关知识，加强对商家的法律法规宣传，规范进货渠道，严格依法经营。

二是加强执法检查。执法人

员加大对大中、物美等销售风扇、空调、空气净化器等夏季家电产品商场的检查力度，对其进销货台账认真核对，严厉打击销售假冒伪劣产品的违法行为。此外，对各个家电商场，在宣传过程中存在的夸大、虚假等宣传，根据《广告法》的相关规定，依法处理。

三是加强消保维权。积极发挥辖区内各个“绿色通道”作用，一旦有家电类消费纠纷出现，工商所快速引导涉及的成员单位快速解决消费纠纷；同时所内保证投诉电话专人值守，畅通投诉举报渠道，做好各个投诉的

记录工作，及时联系纠纷双方，切实解决消费者最关心的问题。 渠忠涛

