

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2017年1月4日

单位：元/公斤

品名	崇文门菜市场	白旗坊店美廉美超市	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	公益西桥店乐天玛特超市	太阳宫店京客隆超市	太平桥店永辉超市	日均价	环比涨幅
鸡蛋/公斤	6.73	7.00	7.96	6.95	5.78	9.60	6.96	7.90	7.46	0.3%
土豆/公斤	3.13	3.10	3.96	4.75	1.98	2.98	3.18	3.90	3.59	22.5%
白萝卜/公斤	2.78	2.96	2.76	2.74	3.38	2.38	1.96	2.60	2.70	-8.0%
胡萝卜/公斤	3.98	3.58	1.76	1.90	3.38	1.98	4.36	3.00	2.99	-8.0%
大白菜/公斤	3.98	1.98	1.76	2.36	2.58	1.76	1.70	2.00	2.27	17.9%
西红柿/公斤	8.76	9.76	8.76	6.96	8.76	7.70	8.76	8.60	8.51	4.4%
黄瓜/公斤	5.93	5.98	7.16	9.93	5.98	5.90	5.36	5.40	6.47	7.3%
葱/公斤	11.98	4.98	5.96	7.93	5.30	5.98	6.96	3.90	6.59	20.5%
姜/公斤	11.98	7.76	7.98	9.80	9.16	9.98	11.98	12.00	10.08	3.6%
蒜/公斤	15.96	13.60	17.60	17.80	15.96	13.90	13.73	13.00	13.19	-10.2%
圆白菜/公斤	5.98	5.36	4.76	7.36	4.76	4.58	3.98	4.00	5.10	-14.3%
芹菜/公斤	3.98	4.56	2.36	2.36	3.98	3.38	3.56	4.00	3.52	-9.4%
菠菜/公斤	7.93	9.76	7.98	2.35	7.96	4.18	4.96	4.70	6.15	-2.5%
油菜/公斤	3.98	5.98	5.16	2.36	3.96	4.78	3.96	5.00	4.40	1.3%
富强粉/公斤(古船)	3.18	3.98	3.90	3.72	3.18	4.39	3.38		3.68	-1.7%
大米/公斤	3.96	5.58	5.20	3.98	4.78	6.80	4.56	6.38	5.16	9.6%
玉米面/公斤	3.96	3.74	5.80	11.60	3.96	4.80	4.78	10.28	6.12	12.2%
绿豆/公斤	13.96	11.40	14.80	17.96	13.96	13.90	13.98	13.98	14.28	2.0%
花生油/升(鲁花一级)		27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)	8.78	9.00	8.76	8.58	9.68	8.10	8.58	8.96	8.81	1.4%
香油/升(古市)		53.23	53.44		57.56	57.78	57.11	43.67	55.97	3.9%
后臀尖/公斤	27.96	27.80	33.60	27.60	27.96	36.40	27.60	27.96	29.61	0.9%
前臀尖/公斤	25.96	25.80	33.60	25.60	25.96	34.80	26.60	23.96	27.79	2.9%
五花肉/公斤	33.96	33.80	35.60	21.60	27.96	31.80	31.60	29.96	30.79	-7.9%
牛腩/公斤	43.96	53.60	55.60	73.80	43.74	91.90		33.96	53.89	-11.0%
羊肉片/公斤	99.60	27.80	77.60	53.60	39.96	49.75	47.50	97.00	61.60	-4.5%
鲤鱼/公斤	13.98	19.80	21.60	17.98	13.98	15.80	17.60	11.96	16.59	-6.0%
整鸡/公斤	15.96	19.80	25.60	15.96	17.96	21.60	23.96	27.60	21.06	7.4%
鸡翅中/公斤	37.96	39.80	53.60	43.96	37.96	66.00	39.96	41.96	45.90	-2.2%
鸡胸/公斤	17.98	19.80	15.00	13.80	17.98	23.60	17.96	13.98	17.51	-8.7%
三元加钙(袋)243克	2.10	2.20	2.10		2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.0%
加碘盐(中盐)/(350克)	3.00	3.00	2.95	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.97	-0.8%
白糖/公斤	11.18	7.80	12.40	11.00	11.18	11.90	11.16	11.80	11.04	-7.5%

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)



冬天气候寒冷，阴盛阳衰，人体受寒冷气温的影响，生理功能也会发生改变。很多女性朋友冬天会出现手脚冰凉、痛经、月经失调等现象，冬季养生就显得尤为重要。为此，记者采访了北京市西城区广外医院妇科主治医师王芸，她表示，对于女性来说，冬季做到“保暖”就是养生最重要的一部分，能有效防病治病，其效果远远大于盲目进补。可以说，“暖”是女人健康、美丽的基础和前提。

这个冬天不做冷美人

□本报记者 陈曦

阳气折损加速女性衰老

冬季气候寒冷、干燥，自然界的生物都进入了匿藏、冬眠状态，以蓄养其生命的活力，这种现象，中医学称之为“养藏”。人也一样，只是人要“藏”的是体内的“热能”和生命的“动力”，中医学称为“阳气”。

王芸介绍，女性的快速衰老和许多疾病的罹患都是由于在生活细节中忽视了护养阳气，以及坏习惯日积月累，以致身体阳气受到折损的结果。诸如面无光泽、越累越胖、盆腔淤血、卵巢功能受损等无一不是“生活方式病”。既然阳气如此重要，什么是最伤阳气的？

负面情绪也会伤阳气

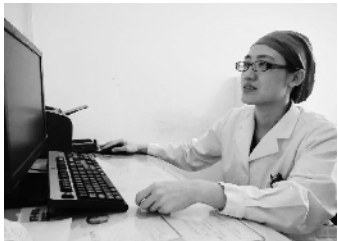
冬季女性最常见的伤阳原因有三点：一是对身体的保暖不足，二是饮食的寒凉，三是负面的情绪。

有些爱美的女性在三九天还常穿裙子或露背、露脐装，“只顾风度不顾温度”。中医学强调要“去寒就暖，无泄皮肤”，因此，在穿衣方面，一定要采取防寒保暖的措施。

王芸告诉记者，女性最好少吃凉、寒性食物，特别是在冬季，容易导致宫寒。宫寒是一种中医的说法，冬季本就寒气不断，女性又属于阴性体质，如果再出现宫寒，就容易“百病缠身”，出现白带多、痛经、月经失调，经血暗红、甚至呈黑，脉沉紧，舌苔薄白，冬天手脚冰凉等多种情况。

也许你没想到，另一个最伤阳气的因素是情绪、情感的暗耗。通俗来讲，就是想得太多、心思太重，而且这样的情感多是负面的，思虑过多会让人显得阴郁、消极甚至冰冷。

从西医学上讲，负面的情绪会直接影响到大脑皮质的功能，大脑皮质是要监管全身功能的，免疫系统、内分泌系统、消化系统是受此影响最迅速的，后果也最严重。因此要保持情绪稳定、积极乐观、不急不躁、心情愉快。



广外医院妇科主治医师 王芸

天气寒冷也要加强运动

冬季阴气最盛，阳气最弱，故此时候应该进补，储存能量，养元固本。俗话说，冬天进补，开春打虎。那么女性冬季养生应该注意什么呢？

王芸介绍：冬天的饮食应该以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。女性冬天可多吃些大枣山药粥、五色粥等粥品，北芪党参炖羊肉、萝卜排骨汤能温补血气、增强体质和抵抗力，做菜时还可放些姜、胡椒、辣椒等有“产热”作用的调料。

穿衣要防寒保暖，冬季应注意风邪与寒邪的侵入，尤其是头部与脚部。除了注意头部、脚部的保暖，我们不容忽视的还有脾胃、盆腔、关节。

冬天洗浴不宜过勤，每周1~2次为宜，水温一般在37~38℃。饭后不要立即洗浴，洗浴的时间也不宜过久。平时做家务时，也最好多用温水。

虽然天气寒冷，但也要动静结合，在注意身体保暖的同时，可采用健身运动来保暖。冬季坚持身体锻炼，以增强抗病能力是防寒保暖的重要方法。锻炼最好的办法是散步、慢跑、做徒手操等非激烈的活动，以增强体质和御寒能力。但不宜进行剧烈活动，以防出汗着凉。还要注意，雾霾天气切忌户外锻炼。

要保持良好的精神状态。冬季气候干燥，温度降低，很容易使人产生焦虑情绪，加上女性本就感情丰富，当遇到不顺心之事要注意保持冷静，不要轻易生气、发怒，以避免焦虑和抑郁等负面情绪的出现。

食药监总局：重组牛排不等于劣质肉

日前网上有消息称，从国外肉类市场流入大量的“重组牛排”、“胶牛排”，都是用“次品肉块+肉胶”拼接而成。“重组牛排”到底能不能吃？对此，国家食药监总局回应称，重组牛排不等于劣质肉。

重组牛排属调理肉制品

“澳洲菲力牛排”、“黑椒西冷牛排”……在生鲜电商平台上，一百多元就能买到10片牛排，还附赠黄油料包，价格十分低廉。“牛排按加工方式不同，可以分为原切牛排和重组牛排。”食药监总局相关专家介绍，原切牛排指未经任何预处理、直接切割包装的整块牛外脊、牛里脊，属于生鲜肉。“重组牛排也可以

叫拼接牛排，就是借助肉的重组技术加工而成的调理肉制品。”包括重组牛排在内的调理肉制品一般会添加水、调味料等辅料，也可能使用卡拉胶、谷氨酰胺转氨酶等食品添加剂。



碎肉不等于劣质肉

食药监总局相关专家介绍，“在屠宰分割加工过程中，碎肉的产生不可避免。”专家表示，借助重组技术将其重组、二次成型，冷冻后出售，不仅可以提高碎肉的利用率，还可以丰富肉制品的产品种类。需要特别指出的是，肉的分割或者修整过程中产生的“碎肉”不等于“劣质肉”。

重组牛排应烹饪至全熟

重组牛排由于经预先腌制，或由碎肉及小块肉重组而成，内部易滋生细菌，可能导致产品细菌总数偏高，专家建议在食用前应烹饪至全熟。

(陈雪柠)

丰台工商分局对房地产经纪公司进行专项整治

近日，面对房地产经纪市场虚假宣传、合同欺诈、无照经营等乱象，丰台工商分局根据上级的相关要求，结合辖区实际，成立房地产经纪专项检查工作领导小组，协调科室及工商所的执法力量，展开对房地产经纪公司的专项整治。此次整治主要针对以下违法行为：

- 1.发布虚假房源信息、造谣、传谣以及炒作不实信息误导消费者的行为；
- 2.无照经营或擅自变更登记事项的行为；
- 3.实施合同欺诈的行为；
- 4.房地产中介机构网站、店

堂内及印刷品等宣传内容违反《广告法》、《反不正当竞争法》等相关规定的行为。

此外，丰台工商分局所属工商所负责此次房地产经纪专项检查的基础性工作，一方面通过加强日常监管、重点抽查以及全面排查工作，营造监管态势，做好专项检查的各项基础工作，并对检查项目建立“丰台分局房地产经纪专项检查行动情况”台账，各项监管检查要留存执法痕迹。另一方面通过各个协会和行业协会加强专项整治的宣传工作，提高房地产经纪行业的自律水平。同时，积极通过解决投诉举

报，发现和归集各类新出现的违法经营的方式、特点，通报有关部门，采取针对性的整治措施。

渠忠涛

