

喜欢热辣性感的小背心、喜欢“真材实料”可以装下“全世界”的大手袋、喜欢脚踏“恨天高”引领风骚……或许你就是爱美不爱命的“潮客”一族，可是你可能还没意识到，这些时髦玩意儿可能正在“偷袭”你的身体……

“潮客”一族

这样的时髦 你伤不起

□ 谭萍



时尚大手袋

健康隐患：★★★★★

病例：

董小姐在外资公司上班，由于常常出国办事，董小姐养成了每到一个地方就买一个包包的习惯。在各种款式的手袋中，董小姐尤其喜欢容量大的，除了日常需要的手机、钱包、小雨伞、化妆包等，还能装很多文件，甚至出差的时候还能多装几件衣服、日用品等。刚刚过去的一次出差，董小姐回来后觉得脖子和肩膀特别痛，到医院检查，居



然得了颈椎病……

支招：单肩的大手袋，容易给颈部、肩部和背部造成不小损害。人的脊柱如天平，哪边负重，脊柱就会向哪侧弯曲。正确的背包方式是：背要挺直，肩要放平，让头和肩膀垂直。如果要放重的物品，不要采用单肩包，可以将重物抱在胸前，或使用双肩背包，让包紧贴脊柱，使其均衡受力。背带比较长的斜挎包，最好将包放在腹部，而不要放在两侧。

热辣小背心

健康隐患：★★★★★

病例：

时髦的钟小姐一直是吊带背心的“粉丝”，夏天还没到，她就早早穿上了吊带背心，那细腰细肩的在同事面前晃来晃去，惹来阵阵羡慕的目光，让她心里美滋滋的。不过，自从公司开启中央空调后，钟小姐发现自己经常感冒，而且老是觉得颈肩和腰痛，月经来的时候，肚子更是闹腾得不像话。钟小姐郁闷了，不就一个感冒吗，怎么牵扯出了这么多麻烦？

支招：若是平时腰颈部就有劳损，一旦受凉，就会出现血管收缩，局部肌肉供血不足，造成



疼痛复发。尤其是颈椎病患者，颈肩部、后背、腰部等位置最容易出现不适。可以多带一件长袖衫，开空调的时候要披上。不要对着空调直接吹，尤其是鼻炎或者是颈椎病患者，直接吹空调会导致病情复发甚至加重。在空调环境，不能穿露背、露腰、露脐的衣服，注意保暖，以防感冒。

酷酷金属链

健康隐患：★★★

病例：

白领林小姐近日收到男朋友送的一条名牌合金项链，由于可搭配不同造型，林小姐爱不释手，然而戴了两次，林小姐就觉得刚刚初愈的颈椎病又犯了，同时，脖子周围竟生出了一圈红疹子，奇痒无比。

支招：林小姐的颈椎病发作和红疹的出现都是这条美丽的项链惹的祸。颈椎病初愈的病人肌

肉和关节都十分敏感的，以前可以承受的重量可能都会引起不适，因此，建议颈椎病患者不戴或者少戴粗大、沉重的项链。

对于戴项链引起的过敏现象，不管是耳夹、手镯、手链、手表、戒指还是项链，都属于皮肤的“贴身之物”。人体的汗液夹杂空气中的灰尘，若饰品接触皮肤表面的部分得不到及时的清洁和透气，时间一长，接触的皮肤就会产生红疹、瘙痒等过敏现象。

在选购饰品时最好买不易对人体产生过敏的纯金、纯银类饰品，一些廉价的仿真饰品表面都涂一层镍保持光亮，若长时间佩戴，会出现皮肤过敏、溃烂等症状。另外，在运动和洗澡时，最好是摘掉首饰，以免首饰受汗液和清洗液的侵蚀而使皮肤产生过敏现象。

摇曳身姿高跟鞋

健康隐患：★★★★★

病例：

珠珠是个“潮流控”，看着明星们越穿越高的“恨天高”，她也不甘示弱，单单高跟鞋就装满了大鞋柜。然而最近，珠珠却不得不面临这样的尴尬：站着的时候总是感到脚底酸痛，脚底的鸡眼和茧不时来困扰，每次穿着透气性较差的高跟鞋外出回来后，脱鞋时总会有“异味”飘出。

支招：女性患脚病的比例比男性高出十几倍，这是因为女性穿鞋不合适所致。人负重站立时，脚跟和前脚掌各承受一半的重量，其中脚趾又承担了前脚掌一半的任务。在行走时，第一和第二跖趾关节担负着主要的承重任务。鞋跟过高不仅改变了脚部承受体重的合理比例，长期穿着还会对膝关节、脊椎带来不良影响。

长时间刷手机小心刷出手机脖

每天手机不离手，长时间低头刷手机，26岁的李先生被查出颈椎生理弯曲几乎消失，形成“反弓”，成为“直脖子”。专家指出，“手机脖”正成为年轻人常见的颈椎病。

经在医院康复科拍片检查，李先生颈椎的生理弯曲几乎完全消失。接诊医生解释，颈椎病属于退行性病变，原多见于老年人，现在很多年轻人喜欢刷手

机，头部处于前倾状态，局部肌肉及颈椎承受压力过大，容易出现损伤导致“手机脖”，出现脖子僵硬、疼痛，头晕等症状，时间长了，这些症状会逐渐加重，进而造成颈椎病。

专家提醒，持续刷手机时间不要超过30分钟，还应当适当做扩胸和肩部回环运动，缓解颈部疲劳。一旦出现颈部、背部僵硬疼痛症状时，要及时就诊。（新华）

丰台工商分局严查超薄塑料袋

国家“限塑令”已颁布实施不短时日，在前期紧抓不懈，严厉打击的基础上，农副产品市场内使用超薄塑料袋的情况几乎已经绝迹，但近日，有群众反映，在部分农副产品市场内个别商户有违规使用超薄塑料袋的情况，丰台工商分局局长辛店工商所对辖区农副产品市场进行了检查。

在农副产品市场内，执法人员对市场内商户使用的塑料袋的情况进行了检查，检查过程中，执法人员首先查看了商户使用的塑料袋是否符合国家规定的厚度

标准，塑料购物袋的厚度必须≥0.025毫米；其次，对商户购置塑料袋的渠道进行了调查，是否存在劣质塑料袋流入市场的情况；最后，执法人员约谈了农副产品市场的管理方，要求其尽到管理责任，做好市场内超薄塑料袋的使用控制，并做好商户使用超薄塑料袋的警示教育。

渠忠涛



北京西峰俊景投资管理有限公司，注册号：110107013815713，公司投资人决定解散公司，请债权人自公告之日起45日内向清算组申请债权，清算组负责人：马全贞。北京西峰俊景投资管理有限公司

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2017年3月8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	5.18	4.90	6.30	5.16	5.18	5.70	5.56	5.58	5.61	-8.0%
土豆/公斤	3.76	3.10		2.76	3.76	2.98	2.38	3.98	3.25	2.2%
白萝卜/公斤	1.75	1.76	1.98	1.75	1.76	2.78	1.78	1.93	1.90	2.3%
胡萝卜/公斤	1.98	2.96		1.96	1.98	2.18	4.38	2.78	2.60	-15.6%
大白菜/公斤	5.15	1.58		1.65	0.98	1.10	0.98	1.13	1.81	-15.8%
西红柿/公斤	7.95	7.98	10.70		7.96	7.98	9.98	3.73	3.61	3.7%
黄瓜/公斤	3.93	5.10	5.70	7.54	3.98	5.78	5.36	5.33	5.34	-7.7%
葱/公斤	3.95	3.76		9.15	3.96	5.98	7.56	4.73	5.59	-7.0%
姜/公斤	5.98	9.76	11.00	5.98	5.98	7.98	10.56	11.98	8.65	-13.4%
蒜/公斤	9.96	19.60	22.00	17.98	11.96	21.80	23.36	19.96	18.33	0.0%
圆白菜/公斤	1.93	3.98	7.70	2.73	1.98	3.18	2.76	1.93	2.71	-15.6%
芹菜/公斤	1.93	1.76		3.15	1.98	2.98	2.36	7.93	2.67	-22.2%
菠菜/公斤	4.76	3.36		5.36	4.76	3.18	4.76	3.98	4.31	-2.8%
油菜/公斤	1.98	1.76		3.16	1.98	3.30	2.76	3.98	2.70	-29.3%
富强粉/公斤(古船)	3.93	3.38	7.78		3.98	3.76	3.96	4.36	7.77	2.5%
大米/公斤	4.18	5.24		4.20	4.18	8.80	5.56	6.38	5.51	-0.2%
玉米面/公斤	3.96	3.74	7.16		3.96	4.80	4.78	5.98	4.91	0.0%
绿豆/公斤	13.96	11.40	12.00		13.96	14.00	13.98	13.98	13.33	-9.7%
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)	8.78	7.98	7.58	8.58	9.68	8.10	8.58	8.96	8.53	-0.1%
香油/升(古币)	57.56	55.11	50.88		57.56	57.78	57.11	57.56	56.22	0.0%
后臀尖/公斤	23.76	25.80	29.70	26.70	27.95	78.40	31.70	23.96	27.99	-7.9%
前臀尖/公斤	23.96	23.80	27.80	25.96	23.96	34.80	30.00	19.96	26.28	0.1%
五花肉/公斤	19.16	25.98	31.80	21.00	27.96	39.60	39.60	29.96	29.38	-3.5%
牛腩/公斤	37.96	59.60	98.70	47.70	37.95	77.00	57.30	49.96	58.81	-7.1%
羊肉片/公斤	59.96	57.60	69.80	57.60	43.96	67.00	47.50	97.00	62.58	-3.4%
鲤鱼/公斤	9.93	19.80	7.98	79.30	9.98	77.00		9.93	18.47	-10.9%
鹭鸡/公斤	15.96	17.80	31.70	15.98	19.15	21.60	27.96	15.96	20.25	-7.0%
鸡翅中/公斤	37.96	39.80	45.60	35.60	37.96	37.80	39.80	39.96	39.31	-7.8%
鸡胸/公斤	17.16	17.80	13.16	13.12	17.15	27.60	19.96	11.96	16.74	-4.5%
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	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白萝卜/公斤	13.60	9.96	16.40	11.30	13.60	11.40	17.70	10.90	12.55	1.7%

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)