

生活资讯

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2018年4月18日

单位：元/公斤

Table with 11 columns: 品名, 物美超市, 幸福超市, 永辉超市, 家乐福超市, 物美大卖场, 超市发超市, 京客隆超市, 永辉超市, 日均价, 周环比涨幅. Lists prices for various goods like eggs, beans, vegetables, and oils.

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)



谷雨

暮春谷雨至

北吃香椿南喝茶 疏肝健脾是关键

今天是谷雨节气，民间俗谚“春雨贵如油”说的就是谷雨时节，也是春季的最后一个节气。谷雨是“雨生百谷”的意思，是每年4月20日或21日太阳到达黄经30°之时...

谷雨“吃春”

民间有“三月八，吃椿芽儿”的说法。谷雨食椿，又名“吃春”，寓意迎接新春到来。谷雨前后这段时期正是香椿上市的时节，香椿营养丰富，故有“雨前椿芽嫩无比，雨后椿芽生木体”...

冷水搓鼻翼

古时有“走谷雨”的风俗，谷雨这天青年妇女走村串亲，或者到野外走走，寓意与自然相融合，强身健体。但是对于过敏体质的人而言，谷雨前后花粉、柳絮较多，又需要防花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等...

饮食应“五低”

暮春饮食，应注意考虑低盐、低脂、低糖、低胆固醇和低刺激等5个方面。低盐就是少食钠盐，因为钠盐太多会诱发高血压病，因此每天食盐不超过6克；低脂也就是少食油脂，油脂每天摄取总量不超过膳食总量的30%...

物食品，因为胆固醇过高会导致动脉硬化和心脏及脑血管等多种疾病，每天食肉类食品不能超过300克；低刺激即少吃辛辣食品。

宣补以养肝

暮春时节，花草树木随风轻摇，舒展生长。中医认为春气与肝相应，宜保持肝气畅达。如肝气郁结，就好像草木被束缚而不能舒展地生长，引发抑郁、悲伤等情绪滋生，甚至患上精神疾病...

清补以健脾

谷雨时节应该以清补为主，这时候阳气升发，平素胃肠有积热的人一旦饮食不当会有上火的现象，甚至诱发春季腹泻、胃炎、胃溃疡等疾病。饮食上可以吃些低脂肪、低蛋白、高维生素的蔬菜，如荠菜、菠菜、香椿、蒲公英等...

适当多饮茶

中国茶叶学会等有关部门曾倡议将每年谷雨节气这一天作为“全民饮茶日”。雨前茶是谷雨时节采制的春茶。春季温度适中，雨量充沛，加上茶树经半年冬季的休养生息，使得春梢芽叶肥硕，色泽翠绿，叶质柔软，富含多种维生素和氨基酸...

吃饭快比吃得油更易胖

很多人认为，吃什么和吃多少是决定胖瘦的主要原因，但其实不然。最近，日本冈山大学研究生院和保健管理中心的一项共同研究表明，吃饭速度才是导致发胖不容忽视的因素，并对健康产生极大影响。研究小组以大学生为对象，就肥胖和进食方式之间的关系进行了为期3年的跟踪调查...



横向观察，像这样对同一对象进行长年纵向研究尚属全球首次。与喜食油腻、吃太饱等其他进食习惯相比，吃饭过快更影响体重。随着年龄增长，基础代谢率逐步下降，人们越来越容易发胖。专家提示，为防止中年后发胖引起的高血压、糖尿病，从年轻时就应注意改掉吃饭快的不良习惯。有快食习惯的人首先可以培养“慢慢咀嚼”的意识...

丰台工商分局“三措施”开展电动自行车专项检查

按照丰台工商分局关于开展电动自行车销售主体专项检查的相关要求，丰台工商分局云岗工商所立即组织执法力量，采取三项措施在辖区内全面开展电动自行车销售主体专项检查。“深摸排”：为进一步彻底摸排电动自行车经营主体，云岗工商所采用地毯式排查、清单式推进，同时运用手机地图搜索关键字进行补漏，确保无盲区、无死角、全覆盖...

“严监管”：此次专项检查，云岗工商所坚决依法取缔无照经营行为，高限处罚超范围经营、异地经营、销售不合格电动自行车等违法行为，规范经营场所内“三合一”等存在安全隐患的行为。“强落实”：云岗工商所主

动与云岗街道办事处及王佐镇政府联系，强化与属地消防、公安、城管等部门的协作配合，在属地政府的统一组织下，参与各项综合整治，履行工商职能，留存执法痕迹，维护辖区市场秩序稳定。(韩莹)

公告 刘洪，男，身份证号：11022219800****213。你于2018年3月29日至今未履行任何请假手续也未到岗上班，已经连续旷工21天。单位通过电话、挂号信等方式均未联系到你本人。望你见报5日内到单位办理请假手续，如不来办理，企业将按照客一人发《劳动合同法》的相关规定与你解除劳动关系。 2018年4月18日

声明 北京环境卫生工程集团有限公司工会遗失工会经费专用收据7本，票据号：第1009356441号起至第1009356460号止；第1009356461号起至第1009356480号止；第1009356481号起至第1009356500号止；第1009356501号起至第1009356520号止；第1009356521号起至第1009356540号止；第1013972481号起至10139725500号止。现声明作废。

