人民商场

珠宝百货：8月4日至10日，苏州人民商场一楼（除爱时尤、分钻相随）手表节，三十大品牌金表参与：帝舵、浪琴、梅花、天梭、英皇、英纳格、依波路、西铁城、东方、CK/SWATCH、卡西欧、飞亚达、天王、罗西尼、依波……西铁城8.5折，指定款6.5~7.5折；梅林8折起，指定款5折；罗西尼、上海a精神时、雪铁龙、雅鹿8折起，女鞋、原加图更款减价500元/2双；百丽、雅逸、索菲亚、西村名鞋更款199元起；千百度更款169元起；金利来直供价218~798；卓诗尼春夏款99~299；美丽箱包学生套餐价699、799、899；新秀丽箱包学生套餐价1980、2180、2380。黄金珠宝：金星指20周年庆，曙天驰，为爱加分系列饰品特卖，彩宝类4折；东华美钻黄金每克优惠40元，螺旋金坊1000减300，指定螺旋款满1000减400；和平珠宝银饰、饰、勺5折，银饰礼品买一送一，黄金螺旋系列6折。化妆：自然堂雪域冰肌水、雪域精华液、雪域乳液、弹滑精华油+喜马拉雅面膜2盒原价1042元，现价666元（6.4折），仅限30套，期间限购：8月4日至14日，苏州人民商场二楼女装：红人/爱丽/海蓝丝/罗德斯拉/凯莉水洛/巴比龙/英阳/10减5~2元；曹伊娜/苏米尔/威芸10减6~4元；贝特加/梅尤/依伽依缇/弗10减5~3元；指尚沙10减4~2元。床品：喜安娜情庆产品第一件原价满2500元，第二件即享六折，特价除外；梦兰10减8起；雅芳博10减6.5起；仙台10减7起；斯博士京妮10减6.5起；蓝岭手工编织房10减6起。三楼女装：ONLY/VERO MODA春期特卖全场选100减50；艾格/ES夏款一件10减6，两件10减7；拉夏贝尔/拉贝诺/Pudla精选10减5；好伽欧夏装2减1；歌莉娅超值精选款198元起，清新法礼；羽衣甘蓝新款开业10减6~4；蓝色倾情10减4，精选款199~499元；依布夏装120元起，真丝类260元起。名品女装：羽衣甘蓝/阿素/HONEYME/星；依凡/袁敏瑞/蓝色倾情/NO JEAN/圣加诺/嘉兰特梦迪/朗序/波瑞莱/林子/福太太/依布/鲜缘……满10减6元起……精选商品一口价99~200元。针织类：鄂尔多斯/梦特娇/盼贝/金吉/GOODLUCK/庶庶润/鸟巢/海尔曼斯……夏款T恤、衣裤满10减5，精选一口价128~480元。四楼男装：G/Y/金利来/LONDAPOLO/金顺通/金坊10减5，精选款一口价；朱博/威鹏……10减5起，精选款一口价；金鹏/佳欣/雅多利保罗……金坊2折起；法蒂/卡蒂乔爵鹿/鄂尔多斯……金坊3折起；英伦梵希/爵鹿恒……金坊4折起；马图尔诺99元起。衬衫西装类：雪士达男装/庄威男装/开开衬衫/海螺衬衫金坊5折，精选一口价。男鞋类：ELLE10减3~5，部分一口价299元起。三楼第七届暑期玩具节、学生用品节开幕，美泰玩具部分10元减2元，特惠款35元起。奥贝玩具部分10元减1.5元。购买奥迪双钻玩具满161元加19元可换奥迪甲壳虫小只。童装系列：new balance KIDS冰鞋10元减2元；乐鲨、加比诺、CAMKIDS（童鞋）、宝贝源源、云杰儿、ABC、LBEE21、尼可、gog kids、卡莎梦露、巴柯拉夏款10元减5元；巴拉巴拉、爱法贝、夏款10元减4元起；马拉丁夏款10元减3.2元；Hello kitty夏款10元减4.5元。时尚运动系列：可迪达斯休闲一件10元减1.2元，二件10元减2元；MLB金坊正价商品（帽子除外）任意购2件及两件以上加一元可换购指定款T恤一件，精选款5~8折，特惠款一口价399~499元，韩子一次6.8折，两次5.8折；斯图克精选款满10减2元；李宁、云路夏款10元减2.2元；美津浓10元减3元/4元；耐克、阿迪达斯第一件/双满10元减1.2元，第二件/双满10元减3.2元（同等价格）；耐克360部分10元减1.2。户外休闲系列：探路者10元减5元（8月10日起）；配饰除外；洁诗兰10元减5~7元；路驼新款10减4元，特惠款10元减6元起；北面、天伦天新款10元减5元；木林森特惠款10元减8元起。婴童系列：黄色小鸭、比乐、哈贝比夏款外出服10元减5元，用品/棉品10元减2.5元起；丑丑、快子城童特惠款满10元减7元起。大楼：2017年顶级箱包节，凭卡拉斯尔通知书在商场6楼购箱包皮具正价商品，可在折后再享95折优惠（8月1日至21日）。金利来皮具/卡蒂乔爵鹿皮具/梦特娇皮具/杰堡尼皮具/维夏宜皮具/芬斯帕特满10减7~3，另有一口价特惠；外交官箱包/爱思箱包满10减6~5，另有一口价特惠；杰堡尼皮具一口价68元起，折上再享9.5折；保罗迪莱皮具一口价180元起，折上再享9折；外交官箱包/爱思箱包满10减6~5，另有一口价特惠。羽绒服反季促销：波司登全场品牌羽绒服99元起。满498元再送价值198元羽绒被一条；花花公子羽绒服新款满399减60、499减100、599减120，其余老款折后再享8至9折，特价除外；鸭鸭羽绒服一口价159元起。部分商品折上再享9折优惠，特价除外。（江倩）

苏州一百

“九牧王”夏季裤品新款上市（之五）

以“中国绅士”之称的“九牧王”男装品牌，今夏不但以丰富多采的裤品满足消费者的需求，还提供各种类型款式的短袖衬，适应各种场合穿着。在苏州一百四楼“九牧王”部就店内，已上线了三大系列的新款短袖衬。

第二，休闲短袖衬。休闲短袖衬比之正装短袖衬随意、海派多了，适宜的场合也比较广泛。今夏上市的休闲短袖衬，也是很有神色的。譬如一款清丝印花的休闲短袖衬，设留了衬衫的神士款型，在细节上求革新，采用聚酯纤维和再生纤维素纤维等制作，具有吸湿、抑菌、防臭、抗紫外线等功能。还有款采用棉和莱赛尔纤维制作的格纹休闲短袖衬，透气性较好；可与卡其色休闲裤、使雅数穿，色情而不张扬，又如采用棉和丝加弹力纤维制作的一款休闲短袖衬，色泽明亮，丝质光滑，低温透气，舒适舒适，又有采用棉加天丝面料制作的横条纹宜位休闲短袖衬，最华美感。

同时，还有多款休闲短袖衬，如蓝色印花的、海草风格横条纹设计的、纯棉白底印花的、大规范圆点的、格条浪纹蓝色格纹的、竹纤维浪纹面料的等等，十分丰富，尽可挑选。

第三，针织短袖衬衫。针织衬比较柔软舒适，男它制作成短袖衬衫适合夏季穿着的特点。采用种色原管丝，如龙虎印花大格子短袖衬衫、雅加花型短袖衬衫、海色丝格短袖衬衫、条纹条带波格纹短袖衬衫、海红色海色丝短袖衬衫以及松花工艺走廊图案短袖衬衫等等。

暑热之际该如何挑选的几类常见食品

金谷粒、调和油、腌腊肉制品……你知道怎么挑选吗？来，这里有挑选指南，拿走不谢！

乳酸菌饮料　乳酸菌饮料二者都甜，深受消费者喜爱。其中活菌型乳酸菌饮料含有大量保持存活的乳酸菌，具有调节肠道菌群等功能，符合健康消费需求。

我国现在乳酸菌饮料必须在产品标签上明确标明杀菌（非活菌）型和未杀菌（活菌）型。消费者选购产品时可以通过标识进行区分。活菌型的乳酸菌饮料，其储藏、运输过程必须在冷链中进行，保证产品温度在2~8℃冷链条件下。假若冷链合理的乳酸菌活菌款下架，且影响产品口感，消费者购买后应尽快饮入冰箱冷藏保存。

奶酪　天然奶酪是牛羊乳经凝结并发酵乳，再制成的产品。天然奶酪按水分含量不同又可分为软质、半硬质、硬质和特硬质奶酪。再制奶酪是以天然奶酪为主要原料，加入纤维素、等乳化剂，经加热、乳化等工艺制成的产品。而若在营养成分、感官品质方面有一定区别。天然奶酪中的蛋白质、钙含量较高，钠含量较低；再制奶酪口感顺滑，保质期长，便于携带，可添加不同调味料，口味更加丰富。

消费者选购时，一是看产品名称标识，再制奶酪在包装上会标明“再制奶酪”字样；二是看产品配料表，一般情况下，配料表的第一位置标注为乳或干乳的产品为天然奶酪，标注为奶酪或干酪的产品为再制奶酪。

腌腊肉制品　腌腊肉制品是指以鲜（冻）畜、禽肉或其可食副产品为原料，添加或不添加辅料，经腌制、烘干（或晒干、风干）等工艺加工而成的半即食肉制品。选购时应在正规商场和超市购买腌腊肉制品，选择包装完好、标签标识清晰、感官正常、保质期内的产品。避免购买散装、包装破损、外观发生变化或产品表面呈现有菌斑的腌腊肉制品。

腌腊肉制品一般需密封包装，隔绝空气，保持干燥、低温贮存和避免阳光照射。对于有明显“哈喇味”、外观发生变化或者有明显霉生物生长的产品应禁止食用。

调和油　食用植物调和油是指用两种及两种以上的食用植物油调配制成的食用油脂。

消费者购买调和油产品时应从正规渠道购买，购买时注意包装上的标签信息，能到明确的白白消费。食用调和油属于直接可消费者提供的预包装食品，按照国家标准（GB　2716）的要求，以下内容均必须在包装上标示：食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等。

金谷粒食品　常见的金谷粒包括糙米、金麦、黑米、大麦、青稞、玉米、小米、黄米、荞麦、高粱、薏仁等不本科谷粒，也包括荞麦、燕麦、籽粒苋等假谷类。

在选购金谷粒及其制品时建议选购具有生产许可的正规厂家的预包装产品，并注意产品标签上的生产日期、保质期和储存条件。消费者应选购无霉粒、无虫口、无变质、无异味或霉变味、摸上去不油腻无粘腻的金谷粒原料。在储存方面，通常袋装或真空包装的金谷粒产品便利储存。

金谷粒有营养，但摄入要适量。一是大多数金谷粒富含膳食纤维，身体虚弱或脾胃不适后多食用；二是有些金谷粒中含有抗营养因子，如高粱中的单宁酸，吃多了会影响人体对蛋白质与矿粒元素的吸收。（金刚）

有助消炎减肥的百香果怎么吃？

最近，有读者致电本刊记者，说朋友送了几只百香果给他，但他对百香果并不了解，特可消费指南“咨询怎么吃法，记者特地请教了南江田农庄的施志板。

他介绍说，百香果俗称“三西果”，原产于三西，属西番莲科。三只果汁营养丰富，气味特别芳香，可散发出香蕉、皮梦、柠檬、草莓、番桃、石榴等多种水果的浓郁香味而被称为“百香果”，在国外还有“果汁之王”、“热带梦”等美称。

百香果特点：有人初食不接受，可把果果放出来加点糖再食，或直接饮用饮料。百香果是天然的镇定剂、抗菌、镇定神经效果特佳，治疗失眠、镇静自然人躁和烦度躁眠、消除头痛、晕眩等现象；舒缓焦虑紧张、抑郁烦躁、神经紧张所引起的头痛、胃痛、尿频、乏倦；改善因神经紧张所引起的肌肉痉挛、抽搐、疼痛等；舒解神经紧张及舒度焦虑所引起之所有不适感；改善有精度低落、精神过度焦虑；治疗气郁症、舒解胸气、帮助消化。

百香果具有相当的药用价值，有深度清理肌理，能纤维可以深入到肌肉的最细微的地方，通过活性基因和能有害物质将其排出体外，还可以改善肠道内的菌群，保护肠胃不受此有害物质的作用。百香果可以有效地抑制有害物在消化道的生长，对抑制寄素，改善机体的营养吸收功能具有一定的作用，对结肠炎、等等有自除作用。

抑制并预防肌理，净化机体，避免有害物质在体内沉积，进而达到改善皮肤、美化容颜的作用。长期食用有利于改善人体营养吸收结构，降低体内酸性，减少亚健康状态体态。百香果怎么吃？

直接吃　用刀子切开它，剖下肉和籽，放入白糖或蜂蜜拌匀，然后直接吃下，吃它那个籽，很脆。

剖下果肉和籽　和冰块、适量蜂蜜一起放入榨汁机，榨出果后杯在冰箱冰上面和冰块一起享用。

泡茶　将果子一分为二，放入杯子，再放入冰糖，用热水泡6分钟。

高汤提味　将整个果子洗净后放入高汤，可以将汤的鲜味提出，令高汤口感更佳。

百香果富含人体必需的17种营养酸及多种维生素，微量元素等160多种有益成份。其中丰富的天然活性成分类黄酮是降低血糖和降低血压的基本元素，其卓越的舒压功效，有助人眠。

直接鲜食　取成熟的百香果，洗净切开，直接食其果汁，也可饮盐糖，用冷藏冰箱后食用，种子香脆可食，营养丰富保护子。

制作果汁　取一个百香果，切开挖取中间果汁（含种子），放入杯中，加200ml水，加适量白糖调配甜度，搅拌即可得一杯色、香味、营养俱佳的果。（肖俊）