人民商场

璞堂百货：苏州人民商场一楼"时尚生活"十家专柜开幕，三十大品牌联合特惠活动，首批参展品牌：宇宙8.5折，伊芙折扣10000减300；怡林8折，指定款4折起；[illegible]8折，指定款5折起；依度7.5折；雪佰8折，化妆：雅诗兰黛[illegible]378元；[illegible]系列一口价730元；[illegible]系列一口价630元；自然堂[illegible]系列一口价650元；[illegible]系列一口价697元；珀莱雅满360元送3盒指定面膜。黄金珠宝：玉器金饰5折，六号品牌：[illegible]，千足金，至尊金。明牌黄金每克优惠25元，工费另计；周大生黄金每克优惠15元(7/28—7/29)；金象珠宝：彩宝3.8折，铂金4.5折，一口价钻饰9折；千禧之星K金5折，正价银饰4.5折，指定一口价9折；周生生黄铂金工费每克优惠20元，银饰8.6折，宇宙黄铂金9.2折。家居用品：苏州人民商场一楼精品：[illegible]运动款200元起；[illegible]运动款380元起；百丽、哈森、天美意、西村名物鞋款299元起；十百惠、KISSCAT、路贝卡、芳菲运动款199元起；卓诗尼99—299元。二楼女装：木子兰10减1.2，红人10减1.5，巴比龙/贝特加10减3—2；阿黛/凯分瑞/偏偏佳人/茵10减5—3；[illegible]一口价119元；伊芙/[illegible]开业酬宾10减5—2元。床品：富安娜自营工厂内购惠，乳胶床垫150*200cm惊爆价1999元，180*200cm惊爆价2699。购两床送一对单独乳胶枕……内衣：佛尼3折起，特价40—150元；黛安芬300减100。三楼时尚少女品牌：VEROMODA/ONLY暑期特惠100减50—30；拉夏贝尔/拉贝缇/puella10减5；ES精选10减5；伊丽莎精选10减7—3；太平鸟10减3.5，羽绒服大衣款季清仓10减5；蓝色雨果10减7—2；NO JEAN10减7—3.2；[illegible]/[illegible]/[illegible]/欧布10减5；[illegible]/[illegible]/星欲凡/[illegible]/福太太10减5—3；羽衣甘蓝/波西米亚/[illegible]精选款[illegible]80元起。休闲运动国际精选10减3。阿迪/耐克/鬼冢/天之韵/花之雨/[illegible]/[illegible]/雪中花/雅蝶/大大/[illegible]针织衫、T恤精选一口价198元起。名品女装满10减5/4/3，羊绒羊毛针织专区10减5/4……三枪/AB/内衣，家居服10减5。四楼国际名牌家居用品大开业，金标10减4/5/6，[illegible]国际名牌精品礼品一价；金盾特卖会金标折上再10减5，特价商品除外；鳄鱼恤10减5，第二件10减5再减100元；全棉服装当季商品特卖会：金标T恤休闲裤98元起；雅戈尔六枝特卖会：衬衫30元起，裤子60元起，T恤180起；[illegible]10减6.1，部分一口价100元起；[illegible]T恤169起；哥伦比亚10减5，部分198元起。五楼：西服专柜：[illegible]/开开/庄吉/[illegible]/[illegible]……10减5起，部分一口价。男鞋类：红蜻蜓男鞋10减5.5，奥康10减5；[illegible]再10减3.2；ELLE男鞋299元起；伊罗蒙帝/奥王/[illegible]10减5，折后满500再减50元。三楼暑期玩具节：美泰、奥迪玩具精选款10减5起，童装：巴拉巴拉特惠精选款10减5；[illegible]特惠系列装139元起；青蛙王子特卖专场39元起；new balance KIDS精选款10减3；巴拉巴拉、gap kids、L'BEE21、加比诺、金果果、安巴瑞斯、巴柯拉、卡尔梦腾、安吉贝、安平儿、马拉丁童装10减5起。童鞋：[illegible]特卖80元起；巴比、斯丁尼、日本鞋、迪士尼之运动款10减3起；[illegible]10减6；[illegible]童鞋10减1.2，特定款5折起。婴童用品：[illegible]特卖10减6.5；袋鼠小子、[illegible]出发10减2—5，用品/饰品/内衣10减2；[illegible]、三三10减5。运动系列：MLB二件10元减1.2元，精选款10减2—5；耐克、阿迪达斯第一件/双10减1.2，第二件/双10减3.2(同等价格)；耐克300减分单一件/双10减1.2，第二件/双10减2(同等价格)；阿迪达斯休闲一件10减1.2，两件10减2；匡威、[illegible]10减2—3；[illegible]、kappa、李宁、安踏精选款10减4起；[illegible]精选款10减2/3。户外休闲系列：(格林兰[illegible]3折起，7/29止)；探路者、北面、大嘴猴10减3起，[illegible]款10减4；[illegible]1折起。皮具箱包系列、内衣10减2。六楼国际箱包节：[illegible]在商场6楼购箱包皮具正价商品，可在折后再享95折优惠(7月20日至8月20日)。金利来、梦特娇满10减3，部分一口价特惠；袋鼠皮具满10减2；卡帝乐鳄鱼皮具满10减7—4，部分一口价290元起；皇冠、万艾宝满10减5，另有一口价特惠酬宾；金狐狸皮具满10减4，另有一口价特惠酬宾；保罗[illegible]女包一口价特惠128—380元起；太空尼克皮具一口价特惠68元起。羽绒服清仓季：花花公子、鸭鸭羽绒服特惠128—199元起。家电数码：苏州人民商场·家电广场一楼手机单单满1000减100，满2000及以上减200。电脑满1000减100，可累计下[illegible](限人电脑特价除外)。手机特价：华为Nova2(4+64G)原价2799，特价2299；华为Nova2s(4+64G)原价2399，特价1999；华为荣耀V10(6+128G)原价3299，特价2899；华为荣耀V10(6+64G)原价2799，特价2499；华为P10plus(6+64G)原价3388，特价2788；三星S8(4+64G)原价4499，特价3999。中国移动和中国联通携手人民商场家电广场强势推出[illegible]全国流量不限量，500分钟免费通话，100M宽带4K机顶盒免费送。[illegible]。活动时间至7月31日。[illegible]为家电广场一楼[illegible]。电脑特价：ThinkpadE475笔记本电脑特价4799元；ThinkpadE480笔记本电脑特价5499元；DELL 灵越5562笔记本电脑特价3499元；DELL 灵越3660—24N8笔记本电脑特价4299元；联想120S笔记本电脑特价3199元；联想310S笔记本电脑特价3699元。二楼生活家电厨卫小家电：老板、西门子、方太、[illegible]、能率、樱花、万和、海尔、帅康、美的、[illegible]、飞利浦、3M、[illegible]、九阳、[illegible]……7折起。老板油烟机8329+灶具7B28原价9200元，惠售价5799元。西门子油烟机LC45SK95EW+灶具ER77K233MP原价11280元，惠售价8390元。史密斯热水器JSQ33—CBX原价5788元，活动价4398元。九阳电饭煲JKW—A10C原价4298元，活动价2999元。九阳豆浆机MJA—A036C原价558元，活动价369元。美的电扇FZ10—16AR原价1229元，活动价1099；美的智能空气调节扇F301原价1299元，活动价999元。莱克M83 PLUS吸尘器原价3999元，活动价3499元。（凌倩）

苏州一百

"璞秀"夏装新款新时尚(一)

来自杭州的少女装品牌"璞秀"，今夏以新时尚的新款按"波段"推出。目前，这些新款已在苏州一百二楼专柜相继上柜。

"璞秀"新款面向25至35岁之间，渴望自信且有独立性格的都市女性给予美的引导，紧跟时尚潮流及市场最新动态，自然地融入流行与典雅、舒适与大方；或以简约流畅的线条，大气满就的设计，独具创意的细部处理，柔和的色彩搭配，尽善尽美的版型裁剪，演绎出东方女性浪漫的情怀。每个波段有两个系列服饰，即简约都市和浪漫轻松。

第一波"简约都市"，主色调：卡其色、白色、黑色和[illegible]。款式有套装和单品，如A字型半身裙、[illegible]领高腰小收身连衣裙、西装领连衣裙、纸袋裙、圆领衫、阔腿裤、中长连衣裙、大袖西装套装、小V领连体裤款、长款复古格子针织连衣裙等。第一波"浪漫轻松"，主色调：[illegible]红、白色、藏青和牛仔蓝。款式以套装和连衣裙为主，如肩部漏肩设计的收腰连衣裙、领口可拆卸荷叶边的时尚连衣裙、圆领衫配短裙款、印花上衣搭牛仔小A裙款、时尚背带裙两件套、时尚二件套等。

第二波"简约都市"，主色调：姜黄色、白色、小麦色和巧克力色。款式中有版型的衬衫、短裙较多，还有套装和连衣裙、连体裤等。如风衣式套装、时尚小衫、风衣式连体裤、牛仔热裤、不对称设计连衣裙、衬衣式连衣裙等。第二波"浪漫轻松"，主色调：浅粉、白色、艺莎诺桃红和黑色。款式有肩部镂空设计的毛衫配A字廓形牛仔短裙套装、T恤配阔腿裤款、连体裤款、三件套款等。

选好苦瓜帮你健康过夏天

苦瓜有很好的清热解暑、排毒养颜的功效，夏天吃又能开胃消暑。无论是凉拌、热炒还是榨汁，都是很好的食材。说到吃苦瓜，大家最先考虑的问题可能不是怎么吃，而是怎么买。这里，就跟大家说说好苦瓜有什么特征，怎么来挑选。

首先最直观的是看外形。苦瓜是[illegible]生长，因此正常情况下外形比较直。所以首先挑直溜溜、外形[illegible]的苦瓜，[illegible]的不要买。同时看一下苦瓜的两头是否比较尖，两头比较尖的苦瓜质量更好。还要注意苦瓜表面有没有损伤和失水皱缩等不新鲜的迹象，有这些问题的苦瓜质量较差。

其次是看苦瓜表面的肉瘤。苦瓜身上的肉瘤会形成一个大的颗粒，如果颗粒越饱满，说明苦瓜苦味会更淡，颗粒相对密一点的苦瓜苦味相对浓一点。除此之外，肉瘤的大小也是判断依据，肉瘤小而多的苦味更苦；肉瘤大而少的苦味偏淡，肉也相对更厚实。

再者很重要的一点是看苦瓜的颜色。新鲜优质的苦瓜颜色翠绿，肉质脆爽，最适合食用。颜色变浅，颜色发白的就是不够新鲜的苦瓜，不适合凉拌，可以热炒或者煲汤。如果表皮发黄，已经过熟，不适合选购。

除了以上的三点之外，我们在购买苦瓜的时候，尽量挑选单个重量在一斤左右的，这样的苦瓜大小正合适，质量相对更好。

苦瓜切片后放上盐腌三分钟，然后挤掉流出的水，苦瓜的苦味就会减弱一点，怕苦的朋友可以试一试这个方法。（龙飞）

如何挑选适合户外运动的太阳镜

太阳镜在户外运动中不仅仅扮演着时尚的角色，更多的是功能上的支持，它能够保护我们的眼睛免受阳光、风、灰尘、雨、雪等的伤害。可更换镜片以及三种颜色镜片可供选择，镜片防刮、轻巧舒适且不易碎的镜架，当它具备这些属性时，就可以称它为适合运动的太阳镜。至于外观，[illegible]，是否[illegible]一点的设计？

太阳镜的首要作用就是保护眼睛。从专业角度上，100%防紫外线，专业镜片都可以做到。选择这样的镜片之后，要看佩戴是否舒适，防风、防尘是重要属性，查看镜片与脸部之间的间隙大不大，如果不大，那证明这款眼镜比较适合你。此外，镜片要能提供最大的覆盖范围，无论向下或向侧面看多远，镜片都能提供覆盖。

然后考虑太阳镜的舒适性。运动的时候身体会易产生晃动，所以好的眼镜必须牢固。常见的两种运动镜腿，一种是镜腿弯曲，可以贴合耳朵；另一种是镜腿较直，材质柔软，能够贴合。还有，和其他户外装备一样，眼镜越轻越好，运动时没有负担。

其次看镜片类型，有可更换镜片和变色镜片。镜片分为0到4级，指数越小，镜片颜色越浅，透光率就越高。如果是阳光强烈的晴天，那么选择4级；如果是混合天气，那么选择2-3级；如果是阴天，选择1级；如果是夜间，那么就选择0级。在平时的运动中，会遇到不同的天气，所以就有了可更换镜片的太阳镜。还有一种是变色镜片，就是镜片可以根据外界的亮度不同而改变颜色，天色越暗，镜片颜色越浅；天色越明亮，镜片越深。

关于镜腿材质，市面上最常见的就是TR90材质，它具有很好的抗冲击性；关于鼻垫设计，通风的鼻垫设计可以减少雾气，配有橡胶的鼻垫可以更好地贴合面部。

最后需注意，[illegible]的雾化，是[illegible]镜片雾化程度的最大决定因素，而不是眼镜本身。但是市面上没有任何太阳镜能够完全解决这个问题。至于眼镜的雾化问题，[illegible]，[illegible]的太阳镜的设计都[illegible]，值得推荐。（龙飞）

新希望 双喜
双喜60年 新鲜乳品专家
订奶电话：0512-66625777