

# 洗发水等多类民生用品密集调价

菜籽油和花生油平均涨幅在8%左右,终端完成调价还有一个周期

私家车主对汽油涨价的抱怨还没结束,新一轮民生用品的涨价潮就悄然而至。据报道,金龙鱼、福临门的菜籽油、花生油平均涨幅约8%,雀巢、美赞臣奶粉近期的平均涨幅10%,海飞丝、沙宣等洗发水、沐浴露也进入调价期,可能普遍涨幅20%。

□现代快报记者 张瑜



漫画 张冰洁

## ■焦点1 菜籽油和花生油平均涨幅8%左右

### 企业:南京市民对菜籽油和花生油消费量不大

早在3月下旬成品油价上调之后,不少人就开始担心油价上涨的连锁反应。近日,金龙鱼所属的益海嘉里集团宣布近期上调金龙鱼品牌菜籽油和花生油价格,平均涨幅在8%左右。金龙鱼所属的益海嘉里相关负责人表示,菜籽油调价是因为物流成本提高,而花生油调价是因为原料上涨。而此前福临门也发布了调价消息,主要涉及的油品也是菜籽油和花生油,菜籽油调价幅度在3.5%到10%之间,而花生油调价幅度则高达8.1%到8.9%。

“我家里还有点没吃完的油,可听说又要涨价了,所以趁着没涨之前买一桶,先存起来。”市民张女士正在苏果科巷店选购规格为5L的金龙鱼花生油,此时价格为113.9元。据超市工作人员介绍说,暂时还未接到相关调价消息。

昨天,益海嘉里集团南京分公司相关负责人表示,此次调价是公司总部要求,南京肯定也不会落下。而他也指出,菜籽油和花生油都是非主流的食用油,尤其对于南京市民来说,这两种油的消费量并不大。“因为消费量小,周转也比

较慢,价格不一定那么敏感。”他说。“调价是从生产到经销、批发,最后到达终端卖场,价格调整的完成需要一定时间,可能3周,也可能5周,都不一定。”他指出,主要取决于两类油的卖场库存量,如果消费量太小,一直没有进新货,可能调价时间就晚一些。

而在沃尔玛新街口店,不少食用油还在搞促销,比如5L装的多力葵花籽油卖95.9元。不少市民选购的多是调和油。“花生油太贵了,涨价,我不吃还不行么?!”一位市民说。

## ■焦点2 一瓶沙宣洗发水涨了7块钱

### 业内人士:与成本提高有关

“保洁旗下的洗发水一周前就调价了,沙宣涨价比较多。”沃尔玛新街口店的一位工作人员介绍说,750ml装的某系列沙宣洗发水,从一周前的75.9元调整到现在的82.9元,直涨7元。不过,海飞丝、飘柔还没有调价太多,而且还有不少产品正在搞促销。有一款200ml的海飞丝洗发水卖价是22.9元。

“这轮洗发水的涨价与成本提高有关。”一位业内人士表示,洗

化用品的原料大部分是石油的副产品,在国际油价上涨一段时间之后,洗化用品涨价就不远了。而这次时间很巧合,正巧要进入洗化用品的销售旺季,所以这轮涨价也让不少市民忧心忡忡。

“夏天就要来了,洗发水、沐浴露都用得很多,涨价也得买。”市民李小姐说,为省钱,她决定以后要买实惠的大包装,沐浴露也买家庭装。趁着超市打折促销时购买囤

货,也是不少人的省钱绝招。昨天,沃尔玛新街口店的飘柔洗护系列产品就在促销,购买满800ml的话,就直接减掉12元。

另外,圣元、雀巢、美赞臣等奶粉品牌,在近日都已完成了调价,涨幅在5%到13%左右,算是今年以来第一轮较大幅度的奶粉涨价。昨天,圣元的一位工作人员表示,奶粉确实在调整价格,但调整幅度在不同地区也有所不同。

## ■相关新闻

### 网上淘宝也要多掏钱

#### 原因是快递费涨了

有报道称申通异地件最高提价6元  
记者调查:南京快递企业暂无动静

生活用品纷纷涨价,网上淘宝算是比较划算的省钱方式。可最近有消息称,部分快递企业已经展开针对部分淘宝卖家的涨价行动,申通和海航天天的涨幅为每单3元至6元。记者了解到,南京快递企业目前暂无动静。

上涨部分由消费者埋单情况很普遍

有媒体报道称,申通和海航天天此次涨价针对部分地区的淘宝卖家。一名温州的淘宝卖家表示,申通从温州发往黑龙江、辽宁、吉林、云南、贵州和四川等地的快递费从原来12元/单上涨到15元/单;发往新疆和西藏两地的快递价格则从15元/单上涨到21元/单,最长达6元。海航天天快递发往新疆的快件价格也已从15元/单上涨到18元/单。

这几年,快递企业每年都有涨价动作,让一些中小网店很受伤。一位网店店主透露,如果原来5元就可以发送而现在要8元的话,中间就多出了3元钱,容易让买家打退堂鼓,对于生意也是一种影响。他表示,一些卖家只好把快递上涨的费用转嫁到消费者头上,比如有些商家快递费依旧写着“同城5块,外省10块”,但实际上提高了销售价,让买家来埋单,这样的情况很普遍。

网购达人小张表示,她平时就喜欢在网上买个小耳环、袜子、电脑桌等一些小东西,零售价也不过几元到十几元,可是快递费就得掏个10元,很不划算。

在这种情况下,她多半就不考虑在网上买了,要么就把网址发给同事,看他们有什么需要,大家一起团购,这样也化解了成本。或者选择包邮的网店,感觉上划算点。

### 南京快递企业目前暂无动静

有地区快递涨价,那么南京的情况如何?记者联系到了一位申通的业务员,他表示,最近没接到涨价通知,现在的价格是去年下半年调整的。江浙沪一带从去年上半年的5元调整到现在是每单6元,寄到北京山东一带的从9元调整到10元,发往云贵一带的从原先的12元调到13元,而发往西藏、新疆的就更贵了,从原先18元调整到20元。不过今年上半年以来还没有调整过价格。而天天快递南京的一名业务员也表示,没有接到涨价的通知,江浙沪仍是每单6元,其他地区12元起步,发往新疆、西藏的原本就比较贵,在20元左右。记者又询问了韵达、圆通等快递公司,客服人员均表示没有接到过通知,没有涨价。

### 提价可能是部分地区的情况

一位业内人士分析,此次有媒体称申通和海航天天的提价,可能是部分地区的加盟企业根据各地情况,自行提价。这些做法针对的都是较为偏远的地区,因为像新疆等较远地区的快件数量明显不多,快递企业的利润空间很薄。导致快递费涨价的原因主要是有一些快递企业加大了投入,这笔钱要靠快递费用赚回。另外很多快递企业正在转型阶段,向中高端形态迈进,意味着成本上升。此外,油价上涨、人员工资升高等给快递企业造成了巨大压力。一位快递同行表示,目前油价上涨已经导致运输成本压力,没准五一节就会有不少快递企业跟涨。也有业内人士持不同观点,现在快递业竞争也很激烈,涨价有可能丢失客源,所以能应对还是尽量应对,不会轻易涨价。

现代快报记者 赵丹丹

# 忽上忽下 别让减肥变溜溜球

许多在减肥路上上下下求索的人都遇到过减肥期间无数次的反弹。这些反弹打击着减肥人的积极性,成为几乎无法跨越的障碍。“我称呼那些容易反弹的减肥者为‘溜溜球式减肥者’。”美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任,康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士给这种状况起了个形象的名字,“难道不是么?他们的体重永远在急上急下,就像一个被人甩来甩去的溜溜球。”

## 减肥,告别溜溜球

“我的一位老病人告诉我她减去了68kg,但她减去这么多体重并非一蹴而就。实际上,其中有14kg她来来回回减了5次。她就是一个典型的溜溜球式减肥者。”苏珊博士指出,这样的症状在绝大多数减肥者身上都发生过,在减肥初期,大多数人都会会有一个看上去很美的计划:这周减个5斤,下周再减个5斤……但现实并不美好。不过苏珊博士认为,让体重告别“溜溜球”需要一个科学的计划:包括确定方向,寻找伙伴和吸取教训。“你首先需要有一个规划,不必详细到每天减多少,而是一个较长时间的规划。”苏珊博士认为,找到支持的来源同样大有帮助。家人、健身房的伙伴,他们都可以在你坚持不下去时伸出援助之手。最后,从错误中吸取教训,别太过相信那些被冠上“最佳减肥食谱”或者“最佳减肥方案”这种不知道来源的“最佳”,在体重遭到反弹后及时更换其他方案,直到找到最为适合自己的。

## 你的菜单真的很健康么?

健康菜单对于减肥的意义无须重复。苏珊博士指出,现有的许多看上去很不错的菜单其实都存在着问题。由大量的水果、蔬菜、粗粮组成的菜单看似很健康,但在付诸实践时效果却往往不尽人意。

### ●解开对零食的误解

几乎所有人都知道零食对减肥的坏处,如软饮料、油炸食品、冰激凌之类几乎是减肥路上最大的顽石。但并非所有的零食都是如此。为何要把零食限定在这些多脂肪、多添加剂的食物上呢?事实上,健康的零食,如水果、坚果等可以起

到多种作用。如补充水分、维生素或者其他矿物质。并且在两餐之前适当食用,可以避免下一餐过于饥饿而暴食。

### ●别为控制卡路里而忽视早餐

计算每天摄入的卡路里可能是每个减肥者的必备宝典。有一些减肥者甚至为了达到每天的目标从早餐开始就忍受饥饿。但研究显示,准备充分、营养均衡的早餐通常含有一些无法替代的食物,比如高纤维谷类食物和富含钙质的乳制品,而这些对于健康都非常重要。如果真的无法在早晨享用一顿午餐,那么也可以考虑其他方式:比如说一杯精心调制的康宝莱蛋白混合饮料,由分离大豆蛋白提炼而成、低热低脂的同时也营养均衡,易于吸收。

### ●贮藏正确的食物

很多减肥手册都告诉我们避免摄入零食的最佳办法就是不贮藏食物。但这样也有坏处:在没有时间吃饭时,你就只有挨饿的份了。苏珊博士建议,可以让健康的食物占领我们的冰箱。豆类和全麦制品,水果、绿叶蔬菜和低脂乳制品,这些食物在带来水分、维生素和蛋白质的同时也会带来健康。

### ●避开“假健康”陷阱

现在的很多超市、小店都推出了“健康绿色食物专区”。这些货架上摆放着所谓的“非油炸薯片”“纯天然增甜剂软饮料”等“高科技产品”。诱人的宣传字眼常让人充满了购买欲望,并忽视了其中包含的热量。“这是一个常见的陷阱。”苏珊博士认为,标榜健康的食物不一定真的健康。“真正健康的食物,应该是加工程度最低的食物,如新鲜的蔬菜、水果、蘑菇等,而非那些经过无数加工的食物。”如果仔细观察,健康食物货架上的产品通常都是经过多重加工,在号称低脂低热量的同时加入了许多人工添加剂,这些同样会对健康产生影响。