

知道达人：生活常识、服务咨询、社会动态的百科搜索引擎。

你知道的他知道，你不知道的他也知道。有问题求助，请发送短信“ZDDR#内容”到1065730234207，或者发邮件到zhidao@xxsb.com，达人为您解答疑难。

我今年生下一小兒，为儿子取的名字中，有一个字在新华字典上都可以查到，并不属于繁体字，但在公安的用字系统上查不到，所以我的儿子无法上户口。我不是要证明该字属于规范字才可以呢？王先生

我来答你

读者提问

服装假日打折 真的很划算吗？

返券折扣要算清，小心先升后降的假折扣

马上到“十一”黄金周了，收到几个闺中密友的短信，约我假日逛商场淘打折衣服。但面对商家层出不穷的促销活动，我一直心存疑惑，难道商家真的会将价格降到平时卖价的三到五折，甚至一折吗？还是其中另有原因？

黎小姐



每逢节假日，商场总会大搞打折促销活动。

时报记者 郑启文 摄

又逢“十一”长假，不少人都有着这个时候去各大商场横扫打折衣服，关于哪家商场有什么样的折扣也成为近段时间的“热点话题”。但是，在您准备好钱袋子的时候，您是否关注过商场打折对自己到底有多少实惠？记者采访了一位商场的工作人员张先生，了解到一些服装商场打折的虚实。

返券

羊毛出在羊身上

消费者要算清返券的“实惠”到底有多少，否则大脑一发热只能被导购牵着鼻子走。比如100元返50元，从表面看，是打5折，人人都疯狂去购买，其实是打6.7折（花100元买150元的商品，自己算算打几折？）。张先生还提醒大家消费之前

100元返100元，100元返60元，都是以此类推，根本没有看上去那么“美”。

据张先生讲，每次返券活动之前是他们最忙的时候，要和各品牌代理商洽谈活动期间的价格损失承担的问题。换句话说，商场将“损失”转嫁给各品牌代理商，代理商必然要消化这些“损失”，那么接下去的事情是显而易见的，消费者肯定是“损失”的最终承担者。“返券就是羊毛出在羊身上，别以为自己占了大便宜。”张先生如是说。所以细心的消费者和经常逛商场的消费者会发现，在有活动的时候，好衣服要不收起来了，要不就不参加活动；或者卖的是积压商品，是旧款。

张先生还提醒大家消费之前

要问清楚使用细则。比如有些“优惠券”在消费时会被告知必须消费到一定额度才能使用，或者是必须在地点偏远的新开张店才能使用等。几乎每家商场的优惠券上都在不显眼的地方打着“最终解释权归本店所有”等字样，如果事先不了解清楚，你未必愿意为了50元或100元的购物券再驾车到郊区的分店去消费。

打折

大品牌藏起来 小品牌多猫腻

有些时候，打折并不是真的打折，而是先抬高价格，过节时再降低。

张先生透露，大品牌是不会提高价格的，因为他们的价格标签是在出厂的时候机器打好随商

品挂出的，所以人工难以修改，但打折时会把好货收起来。

小品牌就不一样了，商品上面没有固定的机打价格，而是手写，可以随意修改价格，商品上只有成分含量的标签。

张先生说，这是因为面对白热化的竞争，商场只好逼着厂家打折。一些好品牌不参加打折，商场也没办法，因为商场需要这些品牌撑门面。相较而言，那些小品牌如果不用价格吸引人，那就没有竞争力，于是就先抬高价格再打折。现在的衣服越卖越贵，往往并不是质量提高了，而是因为赔不起，只好先升再降。

假日商品打折是否真的如你想象中的划算？消费者可得仔细掂量了。

见习记者 刘丰果 记者 王自军

权威解答

我家门前有一棵20多米高的大树，该树枝叶全部枯萎，怀疑已经死亡，我担心它随时会倒下，请问我应该找哪个部门来处理？

罗先生

广州市市政园林局工作人员为您解答：可以直接找市政园林局市政服务中心（或者拨打市政服务热线83830000）说明情况，服务中心会派工作人员过去，然后根据具体情况做相应处理。

时报记者 王自军 实习生 林敏

生活小百科

秋季登山七大注意

国庆假期打算一家人去爬山，上有老下有幼，不知有没有什么需要注意的？

曾先生

秋高气爽，黄金周到来，重阳节在望，相信很多人都计划与家人、朋友结伴，登山畅游，乐也融融又锻炼身体。秋季虽然是登山好时节，不过也有很多事项需要注意：

1. 登山前，中、老年人和慢性病患者要做全面身体检查，以免发生意外。
2. 对山上的气候特点应有所了解，争取在登山前得到可靠的天气预报。带好衣物早晚御寒，防止感冒。
3. 忌天未亮时登山。秋季清晨气温低，室内外温差很大，受到冷空气的刺激，容易诱发心脏病或高血压，尤其是老年人一定要注意。最好早饭后天亮时再爬山。
4. 事先了解好登山旅游路线，计划好休息和进餐地点，最好有熟人带路，防止盲目地在山中乱闯。
5. 登山时要思想集中，不能光顾着看景不顾脚下。尤其是老年人和体弱的人更要注意这一点，走半小时就休息10分钟，避免过度疲劳。
6. 休息时不要坐在潮湿的地上和风口处，出汗时可稍松衣领，不要脱衣摘帽，以防伤风受寒。登山时，人体会大量出汗，由于秋天气候干燥，补水就尤为重要。
7. 要尽量少带行李，轻装前进。对于老年人来说，应带手杖，既省体力，又有利于安全。在陡坡行走时，最好走“之”字形路线，这样可减低坡度。下山不要走得太快，更不能奔跑，这样会使膝盖和腿部肌肉承受过重的张力，而使膝关节受伤或肌肉拉伤。

知道达人

豆浆不能代替牛奶 自制最好即做即饮

现在的牛奶我家都不敢喝了，改喝豆浆，这和牛奶相比，有些什么要注意的事项么？

丹丹

记者就这个问题咨询了营养师王碧君，她介绍说，牛奶容易消化，豆浆不易消化。嘌呤过多者可以喝牛奶，但是不可喝豆浆，否则会容易得风湿痛。喝豆浆比喝牛奶需要额外补充的是维生素D和钙。

牛奶含钙比豆浆高

据介绍，牛奶、豆浆的蛋白

质，虽都属于必需氨基酸齐全、良好的全价蛋白质，然而牛奶蛋白属于动物蛋白，比起豆浆中的植物蛋白，其消化性和吸收性可能更高。一定量的一般牛奶能量要比豆浆高。

牛奶中除缺乏维生素C和铁之外，含有丰富的优质蛋白质和维生素，称得上是全价营养品。与豆浆相比，牛奶最大的优势是含钙量高。每100毫升牛奶含钙100毫克左右，而豆浆中的钙含量仅为牛奶的1/10。

不过，豆浆也有不少特有的营养，例如富含植物蛋白质等养分，还有一种植物雌激素——黄豆苷原，常饮可以起到养颜美肤的作用。

王碧君介绍，女性长期喝黄

豆浆的话偏寒凉，需要加生姜。喝黑豆浆或者加花生比喝黄豆浆更益于女性吸收营养。

妙法补充植物纤维

王碧君介绍，现在许多家庭都用豆浆机来制作豆浆，这样的豆浆因为没有添加防腐剂，不容易保存，最好即做即饮。如果放在冰箱内可保存3天。从营养上来说，过去老法制作的豆浆较浓，而现在的豆浆机放的豆类较少，相对来说豆浆的浓度不高，也就是营养少了。例如老法制作放凉后上面有一层厚厚的豆皮，现在豆浆机制作的豆浆隔渣隔得太清，就会损失了纤维素。

据介绍，植物纤维有助于消化，豆浆多重过滤和净化后，纤维量几乎为零，其实非常可惜。王碧君介绍了一款简单易做的“菜式”，来弥补这个缺憾。

豆渣饼

材料：豆浆余渣1/2杯，葱花1汤匙，面粉1杯，鸡蛋1个，水1/2杯，盐1/2匙，油3汤匙

做法：

- ①将面粉、鸡蛋、水、盐混合均匀。加入豆渣、葱花拌匀。
- ②使用平底锅，放少许油，将面糊倒入锅中，摊成薄饼状，再放剩下的油，用小火煎成两面微黄即可。

时报记者 王勇幸

广州市物价局价格监测中心 主要商品零售价格			
品种	零售价	品种	零售价
●蔬菜类：		●鲜猪肉类：	
本地菜心	4.40	有皮上肉	27.00
西红柿	3.60	瘦肉	32.40
水空心菜	2.80	排骨	34.60
青皮冬瓜	2.00	●水产品类：	
青皮	3.00	原条 开刀	
茄瓜	2.80	草鱼	17.60 21.00
节瓜	2.60	鲮鱼	14.60 17.00
青豆角	4.20	鳙鱼	17.40 19.20
土豆	3.40	单位：元/公斤	
丝瓜	3.60	2008.9.24	
		广州市物价局价格监测中心	