

# 蜜桔秋月梨抢“鲜”上市,秋吃果讲究多

业内人士:有些水果含糖量较高,晚间品尝或导致身体发胖,建议尽量在白天吃



扫码看视频

“秋天就是吃秋月梨的最好时间,我们家一天至少要干掉5个梨!”在长沙芙蓉区东外滩附近的水果店,市民张女士又在采购秋月梨,“金黄的表皮、白色的果肉,吃起来十分爽口,但确实价格有点高,有时候一个就要十几元。”

凉风渐起,秋季时令水果也开始抢“鲜”上市。10月15日,记者走访长沙各大水果门店发现,秋月梨、蜜桔、石榴、柚子等正成为水果市场的主角,迎来销售热潮。

■三湘都市报全媒体记者 卜岚  
通讯员 吴怡 肖海贝



10月8日在横岭湖省级自然保护区慈场湖拍摄到的候鸟。周赞 摄

## 洞庭湖迎来今年首批冬候鸟 保护区提供全方位“保驾护航”

金秋暖阳下,横岭湖省级自然保护区内,碧水映蓝天,芦苇随风摇曳,远处洲滩上,一群野鸭正在悠闲觅食,三三两两的白琵鹭在栖息,几只豆雁从草丛里展翅飞出,静谧多日的湿地变得热闹起来。

横岭湖是洞庭湖湿地的重要组成部分,位于湖南省岳阳市湘阴县,保护区总面积约43000公顷,拥有丰富的动植物资源,可为鸟类提供良好的栖息环境和丰富的食物来源,是许多濒危、珍稀迁徙水鸟的重要栖息地、繁殖地和中转站。近日,随着气温降低,来自西伯利亚以及我国北方地区的首批冬候鸟到达洞庭湖湿地,不少候鸟选择栖息在横岭湖。

横岭湖省级自然保护区管委会副主任夏玮介绍,通过观测发现,首批冬候鸟数千只,包括白琵鹭147只、小白额雁116只、豆雁39只、环颈鸪220只、赤颈鸭460只。他说:“随着北方气温继续下降,抵达横岭湖的候鸟将持续增加,预计11月中旬将达到高峰。”

首批冬候鸟的到来令横岭湖省级自然保护区新化沟管理站站站长陈振华非常激动。他告诉记者,他和同事们近日加大了巡护频率,结合保护区19座监控铁塔上的远程摄像头监测、无人机巡护,密切观察抵达候鸟的种群、数量、觅食栖息情况,对候鸟进行全时段、全方位、全覆盖“保驾护航”。

洞庭湖是我国乃至全球重要的湿地和候鸟保护区。近年来,洞庭湖区持续实施湿地修复工程,对乱捕滥猎、破坏湿地等违法行为保持高压打击态势。夏玮介绍,受今年持续高温少雨天气影响,洞庭湖今年水位长期严重偏低,保护区管委会通过提前拦水蓄水,对碟形湖进行保水。他说:“在冬候鸟到来前,我们加紧对保护区内慈场湖、杨氏湖、内心洲、大闸口、青山岛进行了紧急补水,确保这五处候鸟重要栖息地有水、有食物补给,为候鸟创造安全、可靠的越冬环境。”

■据新华社

上周末一天卖了100多箱秋月梨

10月15日,盒马鲜生(华创店)依旧人潮涌动,鲜果区吸引了不少市民驻足。

“这款冰糖秋月梨是9月初上市的,一盒四个装29.9元,前几天过节很多人都来抢购。因为清热解毒,秋天不少人购买。”盒马鲜生(华创店)导购员介绍道,“现在柚子、桔子、枣、苹果、秋月梨、石榴等水果纷纷上市,其中石榴、柚子和秋月梨很受顾客青睐,比如秋月梨有时候一天能卖出上百盒。”

芙蓉区古汉城农贸市场一水果行的负责人宋先生表示,秋月梨本月刚上市,他家的货来自山东,“我们家主要做批发,秋月梨几乎都是整箱售卖,每天的销量在50箱左右。之前一般节前迎来销售小高峰,现在节后,上周末一天也卖了100多箱。”

除了秋月梨,蜜桔也是当下水果圈的顶流。走进绿叶水果店(天健城店),导购员们都在忙着给客户打包。“担心口感的可以先试吃一个!”导购员微笑着走来,剥开蜜桔递给顾客,“这款东江湖蜜桔,9.9元9个,产自湖南资兴市,果肉饱满多汁,价格也很便宜,每斤价格在6元左右。好几个顾客都是直接买一整箱,有时候一天至少能卖几十箱。”

吃3个以上蜜桔,会致其他营养素摄入较低

秋季来临,各种水果陆续上市。那么应该挑选哪些适合秋季品尝的水果呢?

“比如秋天比较受欢迎的蜜桔,一天吃3个以上将会致使主食、蛋白质等其他营养素摄入较低,导致人体营养不均衡,因此需适量食用。”业内人士指出,石榴在秋天也十分受欢迎,它富含维生素C、铁等成分,有助增强免疫力。但石榴酸味偏重,含有大量果酸,容易对胃肠造成刺激,引起或加重胃痛、反酸等症状。

同时,该业内人士指出,一般来说,人体晚上的代谢活动较少,有些水果含糖量较高,晚间品尝可能会导致身体发胖,所以建议尽量在白天吃水果。此外,超重、肥胖、高血压、高血脂患者适合餐前吃水果。而如果是糖尿病患者,建议把水果当成两餐之间的加餐。

## 今明两天湖南晴好,湘西湘南局地有雾扰



扫码看视频

三湘都市报10月15日讯 记者今日从湖南省气象台获悉,预计未来两天(10月16日至17日),湖南大部仍以晴为主,气温持续

回升,局地最高气温可升至29℃左右;明晨,湘西、湘南部分地区有雾扰,公众请注意防范。具体来看:

16日白天到晚上,晴天间多云,17日早晨湘西部分地区有雾;北风2~3级;最高气温27~29℃;最低气温湘西14~16℃,其他地区16~18℃。

17日白天到晚上,晴天间多云;北风2~3级;最高气温27~29℃;最低气温湘西14~16℃,湘南18~20℃,其他地区16~18℃。

气象专家提醒,防范明早湘西、湘南大雾天气对交通运输安全的影响。

■全媒体见习记者 李致远

没有疫苗可能重复感染 支原体肺炎怎样预防

支原体肺炎到底是什么?应该如何预防?10月15日,记者结合案例,采访了湖南省儿童医院专家。

长沙宁乡市8岁的张乐(化名),在国庆假期的最后两天,出现了咳嗽症状,之后又开始低烧。妈妈以为她是感冒了,就给孩子吃感冒药,感觉没有效果,又开始吃头孢类药物。可孩子断断续续发烧了6天,一直没有康复,家人赶紧将张乐送到湖南省儿童医院。

医生根据张乐的症状,做了一系列的检查,最后确诊为支原体感染阳性。

目前暂无针对肺炎支原体的疫苗或其他特殊措施来预防肺炎支原体感染,就算感染以后也有二次感染的风险。湖南省儿童医院呼吸内科副主任医师吴碧琛建议做到以下几点,避免呼吸道的交叉感染。

一是保持双手清洁。二是以洗手液和清水洗手。三是打喷嚏或咳嗽时应用纸巾掩盖口鼻。四是当出现明显呼吸道感染病症时应戴上外科口罩。五是患者应避免接触婴幼儿、儿童等高危人群。六是保持室内空气流通,家里注意开窗通风。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 李雅雯 张春艳

健康支招