



# 橙子柠檬梨火成水果店“C位”

市民为推迟“阳”的时间，纷纷选择多补充维生素C；营养师表示，多吃水果没有直接预防作用，但可增加免疫力，推荐适当进食，不宜过量

N海都记者  
林涓 刘文辉 文/图

市民为抗拒疫情、推迟“阳”的时间，各出奇招。“多补充维生素C”就是其中一种。因此，能够补充维生素C的橙子、梨等水果近日受到了市民的青睐，火爆成了水果圈中的“C位”。那么，水果店里这些水果的销售情况如何？补充维生素C对推迟“阳”的时间真的有效吗？23日，记者进行了走访。

## 走访：水果销售火爆，有所涨价

23日上午10时许，在位于鼓楼区道山路上的鲜丰水果店内，记者看到，专门摆放柠檬的水果架区域，已经空缺了一处。“刚刚一个顾客就买了十几个柠檬。”店员介绍，这几日有不少市民特地来店里挑选柠檬，售价为每颗4.99元，“我早上刚刚备的货，一下子又空了不少”。

除了柠檬销售火爆外，橙子和梨更是许多市民的首选。“梨已卖断货了，昨天店里都没得卖了，今天刚刚到的货。”店员告诉记者，连日来，市民来水果店里时，一般都会选择柠檬、橙子、梨等含维生素C的水果，希

望能够润喉止痛，缓解身体不适，或是增强抵抗力。随后，记者又来到一家名为“果珍好”的水果店，这里的水果种类十分丰富，价格也标得清楚，如香蕉一斤3.58元，白沙橙一斤3.98元，砂糖橘一斤9.8元等。店家正忙着上架草莓，他告

诉记者：“最近水果价格都涨了一点，但是都卖得不错。”据其介绍，涨价涨得最多的是梨，“现在已经到了八块八一斤了”。

值得一提的是，此前海峡都市报销售的古田脐橙格外火爆，早早便已售罄，近日再次开始补货啦！

## 市民：“盐蒸橙子”确实能缓解喉咙不适

正在水果店内挑选梨的刘女士告诉记者，自己和家人虽然还未“阳”，但总是忧心忡忡，于是她近段时间前来买水果的频率有所增加，除了梨以外，刘女士还会买些猕猴桃、青枣等。“多吃点

水果总是好的。冬季干燥，也是流感易发的季节，买点梨回去炖着吃，也很滋补。”

“我在网上了解到喉咙不舒服的话可以试试‘盐蒸橙子’。”“阳”了的吴女士在患病期间，喉咙一直出现疼

痛干痒的症状，久久无法缓解。偶然间，她在社交平台上看到其他网友推荐“盐蒸橙子”的做法可以缓解喉咙疼痛后，很是心动，便下单购买了一袋橙子。“我按照网上的方式，把橙子用盐洗

干净，切掉一点橙皮，再放一勺盐，让盐渗透其中，最后放到锅里蒸20分钟左右，我试了几次后，确实缓解了我的不适。”吴女士认为，在患病期间确实需要吃一些水果来补充维生素。



柠檬、橙子和梨是许多市民的首选

## 营养师：水果可食疗，但不宜过量

福建省第三人民医院中医健康管理中心主任营养师陈慧云表示，多吃水果没有直接预防作用，但是推荐适当进食水果，可以使饮食结构更加合理，增加免疫力。“水果中富含维生素、矿物质等营养素，能清除人体自由基，加强免疫力，减少上呼吸道感染的概率等，也可以促进食欲，

比如味觉减退的人，就可以切一片柠檬含在嘴里。”

此外，陈慧云告诉记者，水果也可以进行食疗，比如寒咳可用花椒炖雪梨，清热生津可以吃甘蔗、橘、柠檬、苹果等，根据体质状态进行选择食物，可以事半功倍。“水果也不宜过量，建议每人每天进食200~350克水果。”

# “超长寒假”开启 小学生们准备好了吗

N海都记者  
刘文辉

按照福州市教育局对本学期教育教学工作的调整，12月23日，福州大部分小学生的学期结束。12月24日起，寒假正式开始，这比原定校历计划的2023年1月13日提早了半个多月。那么，从原本计划的“最短寒假”到如今的“超长寒假”，学校的老师们布置的寒假作业是否变多了？家长和孩子们在寒假有什么计划？上课时间缩短，要怎么培养孩子们放假多学习和阅读？就此，记者进行了相关采访。

## 家长 不打算走亲和串门 以学习为主少外出

李先生的儿子上四年级了，今年的假期，他准备带孩子回闽侯老家。而与以往不同的是，今年他们并不打算走亲和串门。“因为临近过年，亲戚们都陆续回老家，每年儿子都要找堂兄弟们一起玩。不串门一方面让孩子专心根据学校安排和自身实际情况制定好生活学习计划，另一方面避免人员流动，减少被感染的概率，争取过个安全年。”李先生说道。

“以前除了合理安排学习，孩子们还会经常去户外郊游、爬山等，但是今年还是响应号召，尽量

居家不外出。”郑女士的两个女儿都在上小学，据其介绍，这个假期以学习为主，“虽然假期来得比较快，但还是希望她们能把学习状态保持得更久一点，可以巩固好知识”。

此外，郑女士表示，两个女儿平时也喜欢做手工、画画等，假期里并不会枯燥。“上了这么久的网课，孩子们对于居家生活也很适应了。两个女儿现在习惯每天要锻炼一个小时，有的时候去小区楼下跳绳，有的时候和小区里的朋友们结伴骑自行车兜风。”

## 老师 劳逸结合 作业清单丰富多样

而为了让孩子们度过一个愉快的假期，老师们也为同学们设计了充满趣味、挑战、体验和成长的多样化特色作业清单。

方老师在晋安榕博小学担任语文老师，她根据“断后超前，整合提质”的思路设计寒假作业。据其介绍，“断后”是为了巩固这个学期的知识积累，“这个学期大部分时间是以网课的

形式呈现，学期结束得也比较匆忙，学生的学习是不扎实的。我列出了学习清单，同学们可以利用这个假期把语文书中的字词、背诵的部分等进行加强巩固”。

而“超前”是为了替孩子们争取更多的时间。“我还根据下个学期学习计划，列出学生可以在家自主完成的事情，比如说课外阅读就很好。”

## 专家

## 让孩子自由选择书籍 培养阅读兴趣

那么，在长达两个多月的假期里，如何利用宅家的时间，让孩子们多阅读？正好这两日，第七届海峡儿童阅读论坛在福州举办，带着这些问题，记者咨询了参会

的两位专家。

福建省少儿图书馆儿童阅读研究室主任陈峥说，孩子们有差异性，对于坐不住的小朋友来说，要求安静阅读，很难专注。“家长可以

给孩子们创造一些良好的环境，比如晴天到户外树荫下阅读，雨天家里点个香薰蜡烛伴读，早晨读诗歌拍小视频，夜晚读改编成电影的小说等。有点新鲜的仪式感，会吸引孩子对阅读产生兴趣和感情，常读常新。”

此外，陈峥表示，家

值得一看的是，方老师将作业思路与春节相结合，让孩子们化身“五兔”——“积累兔”“书写兔”“观察兔”“思念兔”“阅读兔”，帮助学生在学习情境中进行知识的整合与超前。“比如‘观察兔’就是让学生通过镜头记录自己家是如何过春节的，可以拍摄爸爸妈妈做年夜饭的画面，寻找家中充满年味的装饰，采访老一辈问问有哪些习俗发生了改变等，再做好记录。”

除了学习上的作业，湖滨小学的颜老师也为孩子们安排好生活上的计划。“我们要求孩子们每天必须按时起床，不睡懒觉。每天定量完成学校老师布置的寒假作业，阅读好书，探寻年俗，也给孩子安排一些户外活动，比如骑车等。”同时，颜老师也鼓励家长有时间多陪伴孩子。

感兴趣的课外阅读内容，“要注意不能只是一味地让他们读文学类的书籍，而要让他们自由选择书籍，无论是科学、美文等，这些方面的书籍也许会使他们立志在此领域发展，未来可能收到意想不到的效果”。

此外，陈秀琴也鼓励大家可以在长假期里培养锲而不舍的精神，“无论是阅读或是运动，同学们可以试试‘简单的事情重复做，重复的事情坚持做’，相信两个月后会收获到不一样的成果”。

## 城乡建总公开招租公告

12日—2022年12月30日，项目竞价时间(开标)为2023年1月3日。

请有意向者前往福州海峡纵横电子竞价平台中心报名参与(报名网址：<https://www.salp.com.cn/WebSiteModule/>)

AssetLeasing/Detail?ID=0a51d311534c45e28cd66af9de b72e15&toAssetType=PlatformForm)，也可联系林先生18305999668。

福州市城乡建总集团有限公司

我集团位于福州市台江区八一七路地下空间的项目“茶亭街地下空间负一层B、C区域及负二层停车场”已在“福州海峡纵横电子竞价平台”挂牌公开招租，公示期(报名期)为2022年12月