

端午将至粽香飘 特色口味抢市场

除了传统口味,今年一些商家还推出藜麦芋泥、梅干菜扣肉、牛腩等口味的粽子

■海都记者 罗丹凌
实习生 林晓焮 文/图

端午节快到了,29日,海都记者走访福州多家超市、糕点店发现,商家瞄准市场,推出各种口味的粽子,将“端午经济”演绎得红红火火。

►超市里,粽子被摆在显眼的位置



走访:口味五花八门 还搭售其他商品

一旁的超市工作人员介绍,今年端午粽子的价格与往年基本持平。选礼盒装的多是送朋友、亲戚,买来自己吃的消费者大多选择散装粽子,价格在3元~10元/个。

随后,记者又来到永辉超市(屏山店)与85°C面包店,发现今年的粽子口味可谓五花八门。除了

蛋黄猪肉粽、甜味沙粽等传统口味,商家还推陈出新,推出高汤黑松露云腿蛋黄粽、藜麦芋泥粽、芝士紫米燕麦粽、梅干菜扣肉粽、尚品牛腩粽等新口味粽子,适应不同消费者需求。

85°C面包店的工作人员告诉记者,新口味粽子能吸引一些爱尝鲜的年轻人

购买,而年纪大一点的消费者仍是喜欢传统口味。

记者发现,今年的粽子礼盒还搭售其他商品,一些礼盒中除了粽子,还包含有咸鸭蛋、燕麦米、绿豆糕、蛋黄酥等。除此之外,有些商家还将粽子与文创产品相结合,赠送限定钥匙扣、香囊、神兽积木玩具等,吸引消费者购买。

医生:糖尿病人不宜吃粽子

成粽子变质;冷藏或冷冻过的粽子,要彻底加热,不要食用馅料已发酸、发苦或有明显腐臭气味的粽子;自制粽子,必须选用卫生、无异味的鲜食食材。

端午时节,爱吃粽子的

人难免贪嘴多吃。对此,福建中医药大学附属第三人民医院营养师陈慧云表示,大多数粽子的脂肪、淀粉含量较高,多吃容易积食,能量也容易摄入超标,老人、小孩、消化功能不全等人群,建议

不吃或者少吃。食用粽子时,可以代替主食,最好搭配一些蔬菜、含蛋白质食物、汤等,既均衡营养,又有助消化。由于粽子以糯米为主要原料,糯米升糖指数较高,故糖尿病患者不宜食用。

连江海域赤潮已消亡

海都讯(记者 马俊杰)记者从福州市海洋与渔业局获悉,5月27日晚,福州市海洋与渔业局在官方网站上发布了2024年第六期福州市赤潮灾害信息。据福州市赤潮信息报告,连江海域海面颜色已基本正常,且当日该海域未发现有新增养殖生物异常死亡现象,赤潮已消亡。

此前,福州市海洋与渔业局持续关注连江海域有害藻类的动态变化,并实时做好跟踪监测工作,分别于5月19日、21日、22日、23日、25日发布了一至五期福州市赤潮灾害信息。信息显示,自21日起,均未发现该区域养殖生物有新增异常死亡现象。

明起有雷雨造访



福州天气晴好,蓝天上飘着几片白云

海都讯(记者 罗丹凌 梁展豪 文/图) 30日,福州天气较好,雨水分散,以多云到阴天气为主。5月31日起至6月1日雨势增强,全市多云转阴有中雨伴有雷电,部分乡镇有大雨,局部暴雨,届时请注意雷雨天气的不利影响。

气温方面,未来三天先升后降。5月31日福州市区的最高气温再次回到31°C之高,体感较为闷热,开风扇空调调节体感。6月1日气温有所下滑,闷热感有所消退,请适时增加衣物。

福州市区今起三天天气

5月30日	阴	23°C~28°C
5月31日	小雨转中雨	24°C~31°C
6月1日	大雨转小雨	20°C~27°C

琳琅满目的墨镜,该如何选戴?

医生建议,近视者挑选墨镜要考虑度数、颜色、材质、镜框等因素

■海都记者 梁展豪
实习生 朱鸿雨

夏天来了,防晒工作又要全面开启了。除了遮阳伞、防晒服、防晒霜,你可能还会戴上一副太阳镜。戴上它既能挡住强光保护双眼,又能凹造型扮靓耍酷。可是,造型各异、花样百出的太阳镜该怎么选呢?对此,记者采访了福建省省级机关医院眼科副主任医师林泰南。

林泰南医生表示,近视眼人群在夏季选择墨镜时,应考虑多个因素,从而确保既能有效保护眼睛免受紫外线的伤害,又能满足近视矫正的实际需求。

灰色镜片适用各种光线

光,获取准确的近视度数,然后定制带有相应度数的墨镜镜片。

其次,镜片颜色的选择可以根据个人的喜好以及日常活动的需求进行选择。灰色镜片是一种比较通用的选择,适用于各种光线条件,可以有效地降

低光线强度,减少对眼睛的刺激。茶色镜片则更适合在户外阳光强烈时使用,因为它们能够提供更好的视觉舒适度,减少眼睛疲劳。当然,市场上还有绿色、蓝色等其他颜色的镜片可供选择,可以根据自己的喜好和需求进行

挑选。在选择镜片材质时,推荐选择轻便且耐摔的材质,如树脂镜片。此类材质不仅具有较高的抗冲击性,能够在意外情况下保护眼睛,还具有良好的光学性能,能够提供清晰、真实的视觉体验。

近视者建议选择大镜框

和重量也需要考虑,以确保佩戴时的舒适性和稳定性。

无论选择何种类型的墨镜,都必须确保它们具有足够的紫外线防护功能。紫外线是一种对眼睛

有害的射线,长期暴露可能导致眼部疾病。因此,选择具有高效紫外线防护功能的墨镜是保护眼睛健康的关键。

为了确保墨镜的质量

和适配度,建议选择专业的眼镜店或医院进行购买和验配。同时,也要注意墨镜的正确佩戴和保养方法,以延长其使用寿命,并保持良好的视觉效果。

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

少年中国强

把书包放在路边,把责任扛在双肩。团结团结强强刚健,民族复兴少年梦圆。——清

天津泥人张彩塑 刘从越作