

# 有市民连吃3个库存粽子进医院

## 医生：糯米制品难消化，要根据个人体质食用

据竞舟新闻微信公众号消息近日，市民李女士在清理冰箱时，翻出了3个端午没吃完的粽子，想着不能浪费，一口气蒸了当中饭吃。李女士食用的粽子包装上标注着“保质期：常温15天，冷冻90天（包装须密封）”等字样。“有肉粽也有芝麻粽。”李女士说，当时发现粽子还在保质期内，觉得应该不会影响食用，就都吃完了。

没曾想，当天下午，李女士的肚子胀得难受，就去了医院，“医生说是吃了太多糯米，不消化导致胃胀不舒服，后来吃了点药就好了。”

和李女士有同样遭遇的还有72岁的市民陈阿婆（化名）。她近日在上海瑞金医院舟山分院消化内科就诊时称，“孙女前阵子中考，家里买了粽子讨彩头，但是没人吃，我不舍得扔掉就一口气吃了3个，结果胃胀得像塞了石头，还反酸想吐。”很快，检查显示陈阿婆的胃里有大量内容物，医生考虑与进食粽子有关。

“粽子是糯米制品，黏性大且不易消化，在胃内停留时间长，延缓了胃排空，才导致一系列消化不良症状。”接诊的医生向老人解释道。陈阿婆接受了促消化、促进胃肠动力的药物治疗后，不适症状逐渐缓解。

医生提醒：不同人的胃肠功能和消化能力存在差异。胃肠功能良好、消化酶分泌充足的人通常能够较快地消化粽子中的糯米。但对于胃肠功能较弱的人，如老年人、儿童或患有消化系统疾病的人群，消化粽子可能会相对困难一些。如果现在家里还有库存粽子没解决的，要根据个人体质来食用，避免导致胃部不适。

许多家庭的冰箱里还储藏着粽子，如果是真空包装的粽子，记得在包装注明的有效期限前食用，如果是散装粽子，建议不要放太久。大家在食用冷冻粽子时，尽量不要用微波炉加热，最好用高温的水煮开煮透再食用。

## 两艘新船开造 普陀山水上客运将添“新丁”



据竞舟客户端消息 普陀山水上客运事业迎来喜讯：两艘新型客船相继开工建造，将为往返普陀山的游客带来更舒适的出行体验。

7月4日，舟山海华客运有限公司与浙江凯灵船厂正式签署45米电力推进客船建造合同。这艘新船，总投资2675万元、设计客位387客，是海华公司践行绿色发展理念的重要里程碑。该船舶采用2台350KW低速推进电机，显著降低结构振动与航行噪声，营造静谧、平稳的乘船环境，舒适度大幅提升。

该船建造周期约13个月，将于2026年国庆节前正式投入朱普线运营。

6月26日，由舟山市旅游客运服务有限公司投资，同样由浙江凯灵船厂承建的200客位以下豪华旅游客船举行开工仪式。该

项目总投资1949万元，载客约196人，主要服务于普陀山—洛迦山航线，并可在高峰时段应急调剂普陀山—朱家尖航线、普陀山—沈家门（半升洞）航线。

新船定位豪华旅游客船，外观设计新颖，室内装修典雅，设施设备更齐全，提升普洛航线交通运输档次。船舶吨位增大，船体更宽，横向稳定性好，抗风能力将达到9级，配备齐全先进的助航设备，预估年适航期可达300天，航行安全性和可靠性更高。该豪华客船为钢质单体、单甲板、双机双桨、双舵型Ⅲ级客船，计划2026年6月完工交付。

两艘新型客船的建造，是普陀山岛际航线优化硬件设施和客运服务的重要举措，将提升普陀山核心旅游航线的综合服务能力。

## 普陀保障性租赁住房开放申请

据普陀区住建局消息 新青年、新市民、无房家庭看过来！普陀区租房申请通道已正式开启。

近期，普陀区住建局已分别于6月17日、7月3日在普陀区政府网站发布了两则租房招租公告，面向社会公开招租。

**保障对象** 保障性租赁住房，主要解决符合条件的新市民、青年人、无房家庭等群体的住房困难问

题。申请人及其家庭成员在舟山本岛普陀区域范围内无自有产权住房。

**房源类型** 单身公寓（无厨房）、合租公寓（分别配备厨房、卫生间）和家庭公寓。

**申请方式** 请符合条件的申请人抓紧时间，登录普陀区人民政府官方网站查询公告原文，并按要求提交申请。

## 嵊泗严查电动车交通违法行为 一星期查处300起



□通讯员 金晶 文/摄

本报讯 7月1日起，嵊泗县正式启动租赁（共享）电动自行车专项整治行动，至7日共查处电动自行车交通违法行为300起。

7月5日上午10时许，嵊泗基湖海滨浴场路段，一名男子骑电动自行车载人被民警拦停。民警对该男子进行首违警告，并开展安全劝导，建议其改乘公共交通工具前往景点。

此次行动中，民警对骑车不戴头盔、逆向行驶等交通违法行为进行了集中检查，对违法骑乘人员采取“警告+处罚+教育”等多种措施。据悉，此次行动创新采用“空

中+地面”立体化管控模式，通过警用无人机巡航喊话，实时提醒市民及游客安全骑行，并依托非机动车人脸抓拍系统，精准查处电动自行车交通违法行为，实现“人防+技防”高效结合，全面提升执法效能。

嵊泗县公安局将在各客运站大屏和客船投放自制的骑行安全宣传视频，并在沈家湾客运站同步推送安全骑行提示短信，全力筑牢入嵊交通安全第一道防线。

据了解，7月1日至7日期间，嵊泗县共查处电动自行车交通违法行为300起，实施首次违法警告408起，开展现场劝导690人次，发放安全宣传手册2000余份。

## 桃花岛暮光音乐汇焕新启幕

□通讯员 刘珈伶 方碧蓉

本报讯 “趣桃花 听音乐”2025桃花岛暮光音乐汇2.0版，7月至8月火热回归。

活动以塔湾金沙景区草坪为舞台，每周五、周六晚推出Live音乐会、美食集市、互动打卡、露营派对、浪漫旅拍等多元体验，为游客打造沉浸式海岛音乐狂欢。

本次音乐汇创新采用“主题月+场景化”模式：

7月·“雅韵海岛·桃醉江湖”国风武侠月：

**第一期** “江湖情·武侠梦”将重现经典武侠影视金曲，唤醒观众热血情怀。

**第二期** “非遗传承国潮夜”融合非遗技艺与现代音乐，展现传统文化新魅力。

**第三期** “华语金曲经典夜”则汇聚跨越时代的华语流行经典，引发全场大合唱。

8月·“浪漫海岛·桃你欢喜”

甜蜜爱情月：

爱乐之舟青年夜，为年轻群体搭建音乐社交平台。

摇滚电音嗨啤夜，以动感节奏点燃夏日激情。

流行民谣治愈夜，用温暖旋律抚慰人心。

微醺露营不眠夜，融合星空露营与音乐演出，打造沉浸式夜游体验。

缘定桃花甜蜜夜，通过音乐与互动环节，为情侣营造专属浪漫时刻。

桃花镇相关负责人介绍：“我们特别邀请舟山籍独立音乐人、本土乐队及网络歌手倾情加盟，既有经典武侠歌曲演绎，也有原创作品首秀。”

活动同步发起线上邀约与宣传推广，吸引更多音乐人参与。

另外，特色美食区汇聚舟山海鲜、镇内农特产品及桃花酿等地域风味，游客持银票消费券可畅享舌尖上的海岛美味。