

# 关于荔枝的消费提示

又到荔枝上市的季节。这几天，海南妃子笑作为眼下荔枝界的主力，纷纷出现在水果店的C位。



## “小核妃子笑”刚上市 促销荔枝8.9元/斤

近日，在浙江杭州，记者在上城区的一家水果店看到，海南妃子笑荔枝挂出了14.9元一斤的招牌，旁边促销价格的荔枝更是只要8.9元一斤。此外，店里还有另外两种：19.8元一斤的妃子笑和48元一斤的火山口荔枝。

店员表示，妃子笑荔枝刚上市不久，品质不错，甜度也可以，而且还是小核的，属于性价比很高的荔枝品种，从价格上看，今年的妃子笑荔枝与往年相比价格差不多，甚至更便宜一些。

在拱墅区，妃子笑荔枝的价格也基本上在10元一斤上下浮动，不少水果店都打出了“小核妃子笑”的招牌。

在湖北武汉，记者实地走访当地大型果批市场发现，和初期上市时的价格相比，荔枝价格已大幅回落，海南妃子笑批发价降至6-7元/斤，门店零售价普遍为12-19.8元/斤。

在湖南，有记者走访长沙街头发现，荔枝正在降价。有水果店店员表示，“现阶段荔枝一天一个价，平均每天跌2-4元/公斤，现在正是吃妃子笑的好时候，汁水足、甜中带点酸，核还特别小”。

## 广东荔枝今年预计整体减产 部分受影响相对较小

此前有消息说，广东当地的荔枝迎来“小年”，种植户普遍表示今年荔枝将

出现减产。

为什么刚上市的妃子笑并没有受到影响？

其实荔枝界也要看品种和产地的。比如来自海南的妃子笑，属于早熟荔枝品种，早熟品种本就比中晚熟的价格低，等到早熟品种的高峰期，妃子笑的价格还会更便宜。

有业内人士分析，广东荔枝今年预计整体减产约40%，但品种间差异大。桂味、糯米糍预计产量较去年减产近80%，妃子笑、白蜡等品种受影响相对较小，但是也有轻微的减产。如果你喜欢吃的荔枝是桂味、糯米糍的话，那今年可能价格就会有点高了。

## 荔枝的食用建议

荔枝甘甜多汁，含水量较高，可刺激唾液分泌，有助于生津止渴、开胃健脾，可增强食欲。

荔枝不只是风味好，有两种营养素的含量也尚可，100克荔枝果肉中含有41毫克维生素C和151毫克钾，这维生素C含量可比我们平时吃的橙子还高，钾含量是苹果的2倍。

需要注意的是，荔枝能量相对较高，是天然的“小糖包”，比我们夏天常吃的西瓜、桃子都要高不少。

夏季健康食用荔枝，注意这几个禁忌：

1. 空腹慎食；
2. 易上火、便秘者不宜多食；
3. 严格控制总量，儿童每日≤5颗，成人每日≤15颗。

据人民日报微信综合新华网

# 蚂蚁吃完掉地上的零食肉干后死亡？

## 配料表引网友热议

据媒体报道，近日，海南一名儿童食用的手撕肉干零食碎渣掉落地面，吸引蚂蚁群啃食后，蚂蚁短时间内集体死亡。

随后该视频引起了网友的广泛关注，而涉事零食配料表显示含有乙基麦芽酚（增香剂）和亚硝酸钠（防腐剂）。

资料显示，乙基麦芽酚散发甜香吸引蚂蚁，亚硝酸钠则通过抑制细胞携氧能力导致窒息死亡，两者协同作用类似商业杀虫剂原理。

之所以蚂蚁会死亡，因为蚂蚁体型微小（体重约5毫克），代谢速率快，对人类安全的添加剂剂量对蚂蚁可能是致命的。类比水能淹死蚂蚁但对人无害，或巧克力对狗有毒但对人安全。

当然这个视频也引发了网友的热议，有人直言，蚂蚁死亡不能直接推定零食对人类有毒。食品添加剂安全标准基于人体代谢设定，合规使用下对成人急性毒性风

险低。例如亚硝酸钠在肉制品中可抑制肉毒杆菌，合理用量有必要性。

更多的人则表示，部分零食可能存在添加剂超标或滥用，尤其杂牌产品。长期摄入高盐、高添加剂的零食，可能加重儿童肝肾负担，影响味觉发育（如依赖重口味）。

专家提醒：蚂蚁死亡虽不直接等同于对人剧毒，但此类高添加零食确实不适合儿童长期食用。儿童肝肾代谢功能尚未发育完全，如果长期、高频地将此类“科技零食”当作日常补充，添加剂会在体内累积，增加肝肾负担，并可能影响生长发育。

市场监管部门曾多次通报，部分熟肉干制品存在超范围使用亚硝酸钠的问题（熟肉干本不允许添加，但商家为了护色违规添加）。如果发现购买的散装或小品牌肉干颜色异常鲜红、保质期过长，需高度警惕。 据光明网

# 为什么只能撤回 2分钟内的微信消息？

使用微信时，许多人都有发错消息的经历。好在，只要发现得够快，就能够及时撤回。但大家肯定不止一次想过：为什么不能撤回更久之前的信息？5月22日，“微信派”公众号发文解释。

## 为什么撤回时限是2分钟？

现实里说错话，大家会上补一句“当我没说”，但一般都是纠正刚说出口的话，而不会对昨天、上周、上个月的话来一句“我撤回一下”。还原到线上社交的微信中也是同理。

2分钟内，对方大概率还没读完。撤回约等于“我重新说”，聊天节奏不断层。

超过2分钟，对方很可能已经读完、甚至回复了。这时候撤回，只会让双方更尴尬——“我明明看到了，你非要装没发过？”

此外，如果撤回不限时，发送者就能随意篡改聊天记录。借钱记录、工作安排、商务承诺，说删就删。

## 关于撤回，还有这些细节

在微信里，不同的消息类

型，撤回时间也不一样。

2分钟内可撤回：文字、语音、表情包、图片、视频、公众号链接、视频号链接、小程序卡片等。

3小时内可撤回：Word、Excel、PPT、PDF、MP3、压缩包等。文件消息撤回时间更长，是因为查看文件天然有“时差”。收到文件时，对方可能正在开会、赶高铁，没有时间立刻点开文件查看。这些场景下，3小时才有足够的缓冲带。

## 撤回消息为什么会有提醒？

既然撤回给用户提供了一种后悔药，那么，为什么不能悄无声息地撤回？

现实世界里，聊天说错话，对方是完全知道的。

线上也一样。一个人发送消息后，如果消息说没就、毫无痕迹，那么“收到没有”“发过什么”就会变成永远扯不清的无底洞。

而且，撤回还有一层“硬件”限制。整个过程都发生在手机系统上。此时，再撤回消息，哪怕微信能无痕撤回，但手机通知栏的提醒，依然能被对方看到。

据央视新闻微信公众号

# 身体缺水会让人“变傻”？ 夏日如何健康补水

夏季温度高，天气炎热，难免出汗较多，身体的水分流失也会增加。如果没有及时补充水分，人会越来越“干巴”，轻则头痛、口渴，严重脱水，还会危及生命。

水是身体非常重要的组成成分，对于维持身体正常生理功能是必不可少的。日常饮水不足会增加痛风、泌尿系统感染、肾结石、便秘、肥胖等疾病风险。

除了以上这些危害之外，一项研究还发现：缺水会让人“变傻”，饮水不足会显著增加认知障碍风险。

来自上海市第六人民医院的研究团队，进行了一项关于中老年人饮料消费与认知障碍之间关系的研究。

这项研究共纳入了892名50岁以上的成年人，并依据认知障碍的程度将人群分为四组，分别是：正常对照组(NC)185人、主观认知能力下降组(SCD)227人、轻度认知障碍组(MCI)296人和阿尔茨海默症组(AD)184人。

结果发现：喝水、喝茶、喝咖啡、喝牛奶都是认知障碍的保护因素，而每日饮水量小于1500毫升（尤其是<500毫升）是认知障碍的危险因素。

并且研究还发现：对于客观认知未受损的男性和患有轻度认知障碍的女性，绿茶消费是认知障碍的保护因素。与每天几乎不饮用绿茶的男性相比，每天饮用<1杯、1-2杯或≥3杯茶的情况下，发生客观认知受损的风险分别降低66.9%、58.1%和63.3%；对于患有主观认知衰退的中老年女性，咖啡消费是认知障碍的保护因素，与不经常饮用咖啡的相比，经常喝咖啡的女性出现主观认知能力下降的风险降低了50%；对于患有轻度认知障碍的中老年女性，纯牛奶消费是认知障碍的保护因素，与不经常喝纯牛奶的相比，经常喝纯牛奶的轻度认知障碍女性罹患阿尔茨海默症的风险明显下降了60.8%。

当然也别忘了降低认知障碍风险而疯狂喝水，因为人的水合状态和饮水量遵循认知的U形曲线，脱水或水合过度都会损害认知能力。

那有的人可能会问，每天喝多少水才算足量呢？根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议：成年男性和女性每天分别至少要喝到1700毫升和1500毫升。

据科普中国微信公众号