

本该在秋风中上市的冬枣变身“初夏枣” 水果的“季节时钟”被谁拨快了？



本该在秋风中上市的冬枣，今年5月下旬就摆上了南京水果摊。如今上市量已经相当可观，价格也降了不少。吃着冬枣的时候你有没有好奇，为啥冬枣变成了“初夏枣”？

近日，记者走访南京各大超市、菜场和水果店，发现各家都有冬枣销售。在江佑铂庭菜场，两家水果摊都摆放着整筐的陕西产冬枣，个头大，而且看果皮颜色成熟度已经很高，不过价格略有些高，分别为40元/斤和45元/斤。而据南京农副产品物流中心监测数据，6月29日市场冬枣批发价为30至46元/公斤，均价38元/公斤，约合19元一斤。参照批发价，菜场零售价明显偏高，可能差在了“中间商差价”上。不过在河西一家连锁生鲜超市，陕西大荔冬枣每盒450g售价19.9元，约合22元一斤，在这个季节属于较合理的价格区间。

冬枣为何在夏天就来了？答案藏在田间的大棚里。过去，冬枣树

本应在3月末至4月中下旬才吐露新芽。如今，温室大棚让冬枣树的生长周期“快进”了一拍——在陕西、山东等冬枣主产区，通过大棚保温，加上自动化的控温、增温设施，枣树能在早春甚至冬末就结束休眠期，提早发芽、开花、坐果，在五六月份早早成熟上市。而错开集中上市高峰、抢占市场空窗期，意味着多卖钱。

冬枣并非孤例。草莓，如今在大众心中已经属于冬季的应季水果。而在最初，露天生长的草莓本来是春末成熟的。通过温控大棚和精准滴灌系统，如今草莓的上市期从11月一直持续到次年6月。葡萄、樱桃、西瓜……越来越多的水果正在告别传统的“季节标签”。这背后是同一个逻辑：设施农业叠加精细化管理，让果农精准调控果期，实现错峰成熟、分批上市，抢占市场空当期，在价格上获得更多话语权。

据《扬子晚报》

戴劣质墨镜比不戴更伤眼

夏季紫外线强烈，墨镜是户外出行的常用单品。市面上花哨平价的墨镜种类繁多，受到消费者的追捧。但近日，“墨镜不要再随便戴了”话题引发热议，这是为什么？

不少人存在误区，认为墨镜只要遮光即可。河南省立眼科医院视光学中心副主任石梦海表示，墨镜的核心作用是遮挡强光、弱化眩光、阻隔紫外线，保护眼内组织。墨镜分为遮阳镜、浅色装饰镜及偏光镜、变色镜等特殊功能镜。合格墨镜具备专业防紫外线防护功能，而劣质墨镜大多无防紫外线涂层，只能单纯弱化光线，无法起到护眼作用。

劣质墨镜还有可能伤眼。石梦海介绍，人眼处于暗光环境时，瞳孔会从2~3毫米放大至6~8毫米，吸纳更多光线。佩戴深色劣质墨镜后，瞳孔会自主放大，却没有防护屏障，大量有害紫外线会直接侵入眼底，损伤眼部组织。

眼睛长期受紫外线照射，会加速晶状体老化，诱发白内障、黄斑病变、角膜损伤等眼病。同时，劣质镜片透光不均、色差明显，会迫使眼部肌肉持续调节，引发严重视疲

劳，降低色彩辨别力，如开车时易误判信号灯。

此外，部分劣质镜架还有材质低劣、易碎裂等问题，接触皮肤会引发红肿、瘙痒等过敏反应。

科学选购墨镜，石梦海分享了三个实用技巧。

首先认准防护标识，标注“UV（紫外线）400”的镜片可阻隔400纳米以下全波段紫外线，标注“100%紫外线”则可完全吸收紫外线，防护效果最优。

其次优选镜片颜色，灰色、茶色、墨绿色镜片成像失真低、护眼效果佳，是日常首选。灰色适配通勤、开车，茶色适配雾霾、强光场景，墨绿色久戴舒适不累眼。而粉色、蓝色、紫色、亮黄色等多为装饰镜片，防护能力薄弱、色彩失真严重，不建议日常佩戴。

最后切忌贪便宜，尽量选择正规厂家生产、符合国家标准（GB39552.1-2020）的墨镜，远离路边无标识、无资质的杂牌产品。

石梦海提醒，佩戴墨镜进入室内需及时摘下，避免加重视疲劳。

据《科普时报》

心电图正常≠没有心梗

77岁的沈大伯（化名）有高血压病史多年，因服药不规律埋下隐患。前几天，他感到胸部“闷闷的胀”，但没有恶心想吐、心慌心悸、大汗淋漓等症状。他在当地医院检查发现心肌肌钙蛋白明显升高后，紧急转院到浙江省人民医院。到医院后，心电图仍然没有ST段抬高或压低的典型心梗表现，但急诊冠脉造影发现，沈大伯几根血管都有不同程度狭窄，有的段位几近完全闭塞。由于患者高龄、血管钙化严重、病变弥漫，手术团队选择了高位钝缘支PCI术，手术成功，沈大伯愈后较好。

湿热天气为何易“闷”出心梗？心血管内科主任王利宏解释，湿度大、闷热、气压低，人体排汗增加，若补水不足，会导致血容量减少、血液黏稠度升高。血小板被激活后更易聚集，纤维蛋白原增加，容易在冠脉

斑块破裂处形成血栓，堵塞血管。

闷热天气使空气含氧量降低，本就可能增加心脏负担。为散热，体表血管扩张，会“抢夺”心脑血管等重要器官的血流量。为维持供血，心脏必须加快跳动、加强收缩，从而增加心肌耗氧量，诱发缺血。

环境温湿度明显变化会激活交感神经，使心率加快、血压升高；同时抑制副交感神经，降低心率调节能力。这种失衡易诱发冠脉痉挛（血管突然收缩），甚至导致斑块破裂。

医生建议，梅雨天内要按时作息，保持平和心态，避免熬夜、过度劳累与情绪过于激动；适度增加饮水量，即使不渴也要定时少量多次补水；有基础疾病，如冠心病、高血压、糖尿病等患者，要按时服药，切不可中途随意停药；避免频繁在高温室外与低温空调房之间突然切换。

据浙江老年报

家中药品 要不要放进冰箱“避暑”？

夏季气温持续攀升，不少市民担心高温会使家中常备药品变质，习惯将所有药品一股脑塞进冰箱。然而，这个看似稳妥的“保药效”操作，实则暗藏诸多隐患。冰箱并非药品的“保险箱”，盲目存放可能适得其反。

冰箱内湿度较大，片剂、胶囊等固体制剂极易吸潮发霉；止咳糖浆等液体制剂在低温下易析出结晶，导致药液浓度不均，影响退烧药、止痛药等需精确给药的药效；而乳膏、喷雾剂等外用药品，低温可能破坏其乳化结构或影响推进剂压力，使药效大打折扣。

那么，哪些药品需要放入冰箱“避暑”呢？主要包括未开封的胰岛素等生物制剂、含活性益生菌的活菌制剂、部分滴眼液等眼用或外用液体制剂，以及夏季易软化的栓剂

和医院代煎的中药汤剂。需特别提醒的是，冷藏药品切勿贴近冰箱内壁，以免温度过低影响药效。

专家建议，家庭存药应遵循“控温、防潮、避光、分存”八字原则。市民需严格按照药品说明书存放，注意区分常温、阴凉处、凉暗处及冷处等不同温度要求。同时，药品应远离卫生间、厨房等高湿区域，开封后的药瓶内棉花和干燥剂建议立即丢弃。此外，药品需避光保存，原包装不可随意丢弃，口服药与外用、成人药与儿童药均应分开存放，以防误服。

夏季外出携带冷藏药品时，短途可用“冰袋+保温袋”，长途则建议使用“保温箱+冰排”，并注意用毛巾隔离，切勿将药品遗留车内暴晒。

据国家应急广播

掌握这4点，夏日果切安心吃

免洗免切、一次吃多种水果、价格不高、配送便捷……随着盛夏到来，鲜切水果成了热门选择。但不少人都忽视了，一些看似诱人的街边果切，可能存在安全隐患。

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究馆员阮光锋介绍，新鲜果蔬有表皮保护，能有效防止细菌入侵。但鲜果切因切割造成的机械损伤，会引发变色、变味、软化，以及微生物侵染导致的变质。

果切的安全风险主要集中在三方面：霉变水果滥竽充数、卫生情况堪忧、制作和存放时间不明。

掌握以下四点，选购食用更安心。
看资质：查验商家营业执照与食品经营许可证，经营范围包含“即食食用农产品”或“冷食类食品制售”。优先选择有透明操作间的品牌连锁店或大型超市。

核标签：根据《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》规定，销售即食食用农产品必须标明具体制作时间。购买时注意查看是否写明具体制作时间，不能只标注生产日期。

观外观：新鲜果切颜色鲜艳、果块饱满，若发蔫、渗水、褐变，说明已氧化或存放过久。新鲜果切应有自然果香，若有发酵味、酒味、馊味，说明已经变质，不可食用。同时，查看包装是否密封完好、无破损渗漏。

测温度：收到果切外卖后，用手轻触包装，全程冷链的果切手感冰凉；若常温则可能未全程冷链。

另外，还要注意的，鲜果切收到后尽量在2小时内食用完毕；若需暂存，务必用保鲜膜密封，放入冰箱冷藏（0~4℃），存放不超过12小时。
据中国科普网