

# 荔枝集中上市 价格大幅下降

部分品种批发价低至1元/斤，市民购买热情高涨

日报消息（全媒体记者 周茜、张阳亮报道摄影）“今年的荔枝比大米还便宜”“现在的荔枝真是白菜价”……近日，在社交平台上，不少网友晒出荔枝降价的图片，有的甚至低至2元/斤。目前荔枝品种丰富，市场供应充足，大量市民争相购买。

7月4日至5日，记者先后走访了我市多家超市和菜市场，发现各种荔枝成为果商重点推销的当季水果，除了桂味、白糖罂、糯米糍等常见品种外，还有情人蜜等小众品种，价格也很实惠。“相比6月荔枝刚上市时妃子笑10元/斤，现在品种多了价格亲民，只要5元/斤。”白沙路一家水果店老板龙艳华介绍，荔枝价格下降，市民购买热情高涨，很多顾客一买就是好几斤。

记者走访观察发现，不同荔枝品种价格存在差异，桂味荔枝4~5元/斤，白糖罂荔枝约4元/斤，柳州本地荔枝约2元/斤。此外，一些小众品种，如糯米糍荔枝、鸡嘴荔枝约6元/斤，情人蜜荔枝约7元/斤。城中区某大型超市内，A级精品桂味荔枝标价9.99元/900克，虽然价格略高，但仍吸引不少追求精品的市民尝鲜。

由于荔枝保鲜期短，不少商家一天内数次调整价格。5日上午10时许，记者来到鱼峰区雒容市场，情人蜜荔枝售价为7元/斤，到了12时许已降至5元/斤。“如果下午这批货卖不完，傍晚会再次调价，争取当天清货，



市民正在选购荔枝。

确保明天进新货卖新鲜荔枝。”

据了解，目前我市荔枝价格已大幅下降。瑞龙路海吉星市场相关负责人介绍，海吉星市场主要销售广西本地地产的黑叶荔枝、桂味荔枝，以及来自广东高州、湛江的荔枝，日均出货量约35吨。其中，黑叶荔枝批发价已降至1~1.5元/斤，桂味荔枝2.5~3.5元/斤，糯米糍荔枝和鸡嘴荔枝价格稍高，为4~4.5元/斤，仙进奉荔枝维持在5~6元/斤。该负责人预计，7月中旬至8月上旬，荔枝采收渐入尾声，随着供应量减少，价格有可能出现反弹。



各种荔枝价格实惠供市民选购。

“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”，这些说法是真是假？

## 相关健康解读来了

新华社北京7月6日电 “喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假？如何科学判定真假？国家卫生健康委近日通过官方渠道，针对多个常见误区，邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

**误区一：喝有水垢的水容易得肾结石**

水垢，是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。水中的矿物质含量越高，水的硬度越大，即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度，单位是毫克每升（mg/L），当水的硬度高于200mg/L时，烧水时易产生水垢。水垢进入人体后，部分可被分解，未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾

脏内科副主任、主任医师周福德提示，对于健康人群，饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足，尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

**误区二：频繁洗头会导致脱发**

有人习惯每天洗头，尤其是在炎炎夏日，那么频繁洗头会导致头发脱落吗？

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示，勤洗头并不会导致脱发。相反，保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。据介绍，对于正常人来说，头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落，而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比，洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞，有助于

保持头皮健康。

**误区三：伤口必须用酒精才能彻底消毒**

当出现外伤时，很多人习惯用酒精消毒伤口，甚至认为“伤口越疼，消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示，医用酒精适用于无破损的皮肤消毒，比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒，建议选择含酒精的医用碘伏消毒液，其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示，医用酒精确实是非常好的消毒剂，有效消毒浓度为75%，低了高了都会严重影响消毒效果。“敌我不分”的消毒液，不仅会杀灭伤口里的病原微生物，还会破坏伤口处的健康组织细胞，进而影响伤口愈合，甚至导致瘢痕形成。

**误区四：抗过敏药容易依赖，能不用就不用**

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示，使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍，过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状，主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合，才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理，正是阻断两者的结合，从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖，停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复，很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示，合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药，甚至擅自停药，可能会加重病情。

**误区五：动物油比植物油更容易让人发胖**

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示，某一种食物会不会让人发胖，主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致，因此，在摄入量相同的前提下，两者导致人发胖的“能力”并无本质差异，并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面，动物油如猪油、牛油等，因其独特的化学和物理特性，如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等，在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味，让人食欲大增，不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面，很多人误以为植物油不会让人发胖，因此在使用时不注意控制用量。实际上，过度摄入植物油，同样会因能量蓄积引发肥胖。



传承红色基因 凝聚复兴力量

——纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年特别报道

## 爱国将领滕久寿：甘将热血洒淞沪

在贵州省三都县烈士陵园的山顶上，苍翠松柏间，一座纪念雕像巍然矗立，目视远方。他是为保卫中华民族而牺牲的爱国将领滕久寿。1932年，日本侵略军进攻上海，在淞沪抗战中，他在牺牲前的最后一刻发出指令：“我辈军人，负有保国卫民之责，速还炮杀敌，后退者枪毙！”

滕久寿，1899年出生，贵州省都江县（今都水族自治县）人。滕久寿出生在书香门第，他为人正直，刚正不阿，从小就精忠报国自幼。

1917年，他考取贵州陆军讲武学校炮兵科，学习刻苦认真，精益求精。1919年毕业后，他历任黔军排、连、营、团长等职务，军事才能初露头角，并且颇有抱负，对当时贵州军阀间的争权夺利、互相倾轧等现象极为不满。

正值孙中山改组国民党，实现第一次国共合作，在中国共产党的帮助下建立国民革命军。滕久寿看到报国有门，于1926年离开贵州奔赴广州，投奔国民革命军，先后任中央军事政治学校（黄埔军校）潮州分校教官、潮梅警备司令部参谋处处长，后又调任国民革命军第十七军二师及第十军二十九师参谋长。1930年任吴淞要塞司令部参谋长。

1932年1月28日，日军悍然进攻上海，派重兵围攻吴淞要塞。驻守上海的国民革命军第十九路军和上海人民同仇敌忾，面对日军的猖狂进攻，滕久寿下令修整炮台防御工事，带领官兵积极备战。

2月3日，日军向炮台阵地开炮挑衅，滕久寿奉命指挥炮台官兵向位于吴淞口的日舰发射还击，击沉一艘、击伤三艘，并击落敌机一架。

2月4日上午，日军派出军舰10余艘、飞机20余架，对吴淞炮台进行了开战以来最猛烈的轰炸，企图摧毁炮台，占领要塞。在这紧急时刻，滕久寿奉命督战，经过数小时的激

战，吴淞要塞火光冲天，烟尘弥漫，炮台内到处是丈许深的弹坑。滕久寿临危不惧，继续指挥炮台官兵进行还击。

在激战中，敌人的弹片击中了他的左臂，鲜血染红了衣裳。随身护兵请他暂时退避，但滕久寿坚决地说：“我辈军人，负有保国卫民之责，速还炮杀敌，后退者枪毙！”话音未落，他的右臂又中敌弹，右手被炸断。接着，胸腹又被弹片穿透，顿时血流如注。最终壮烈殉国，时年33岁。战火中，属下将他的遗体用棉絮包裹好，就地掩埋。3月中旬，他的遗体被安葬在上海当时的永安公墓。

滕久寿为国捐躯后，十九路军军长蔡廷锴写下“血洒淞沪”条幅以慰英灵，并为之治丧。宋庆龄也发表演说，赞扬十九路军和滕久寿奋勇抗敌的爱国精神。上海的多家报纸都争先报道了滕久寿的英勇事迹。

1984年6月26日，北京市人民政府批准滕久寿为革命烈士。同年7月6日，民政部为滕久寿正式颁发了革命烈士证明书。2014年，滕久寿被民政部列入全国首批300名著名抗日英烈和英雄群体名录。

如今，三都县在重新规划建设的革命烈士陵园里，为他修建了一座纪念雕像。三都县的博物馆里还陈列展示了他生前仅存不多的肖像照片。

“我们将继续传承滕久寿的英雄精神，教导大家珍惜当今来之不易的幸福生活。”三都县烈士陵园管理中心主任吴秀梅说，烈士陵园为前来缅怀滕久寿的市民提供讲解服务。同时，当地多年来通过开展讲英烈故事进社区、进校园等“六进”活动，以传承爱国精神，汲取奋进力量。

“我的爷爷在抗日战争场上英勇无畏，他的精神和爱国情怀一直激励着我们。”滕久寿之孙滕建松说。

（新华社贵阳7月6日电）

铭记历史 缅怀先烈

## 热浪来袭如何做好防护？

若出现头晕、恶心、停止出汗或失去意识等中暑症状，应迅速就医

新华社北京7月6日电 近期，已进入夏季的北半球多地遭受热浪侵袭。持续的高温天气可能引发脱水、中暑、肾损伤，加剧心血管、呼吸道等相关慢性疾病造成的健康风险。如何在热浪期间做好防护？世界卫生组织提供了一系列建议。

首先，远离高温环境。尽量待在阴凉处，避免在一天中最热的时段外出。尽可能避免剧烈体力活动。切勿将儿童或动物留在停放的车辆内，因为温度会迅速升高到危险水平。为防止婴儿车内温度过高，建议使用一块湿的薄布覆盖婴儿车，并在必要时重新润湿，还可以与便携式风扇结合使用。

其次，保持室内凉爽。白天，当室外温度高于室内温度时，关闭窗户并拉上窗帘或百叶窗，以阻挡阳光直射。夜间，当室外温度低于室内温度时，开窗通风降温。当温度高于40摄氏度时，使用风扇可能反而加剧热感。如果使用空调，可将温度设置为27摄氏度左右，并开启电扇，不仅能提升凉爽感，还能节约用电。关闭不必要的灯光和电器，这样有助减少室内热源，减轻电网压力。

同时，注意保持身体凉爽

并补水。定时饮水，避免摄入酒精、过量咖啡因及糖分，少食大餐，穿着轻薄、宽松的衣物，戴帽子及太阳镜。谨防溺水风险，不要独自游泳。

世卫组织提醒，应时刻关注官方高温预警，如出现头晕、乏力、焦虑、口渴难耐、头痛等不适，及时寻求帮助，尽快转移到凉爽的地方并补水。一些药物需保存在25摄氏度以下的环境或冰箱中。

人们还应关注经常独处的家人、朋友和邻居，尤其是患有心血管、肺或肾脏疾病的老年人。世卫组织建议人们参加急救课程，学习如何处理中暑等紧急情况。

世卫组织强调，中暑是一种可能危及生命的急症，若出现头晕、恶心、停止出汗或失去意识等严重症状，应高度重视并迅速采取行动，优先拨打急救电话。在等待医疗救助时，利用一切可用手段为患者降温，例如松开或脱去多余衣物，帮助散热；立即将患者转移至阴凉处或空调环境中；用冷湿布或毛巾敷在患者身体上；如有条件，可使用冰袋、风扇，或在安全情况下将患者浸入冷水浴中。

## 小暑时节防“暑湿”

新华社北京7月6日电 7日将迎来夏季的第五个节气“小暑”。中医专家表示，小暑正值“三伏”头伏前后，气温持续升高、降水增多，空气湿度大，体感闷热难耐，养生防病应从“暑”和“湿”两方面着眼，注重益气生津、健脾祛湿。

“中医理论认为，暑多夹湿，‘暑湿’二邪夹杂，容易引发许多健康问

题。”中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师赵昕说，小暑节气容易出现湿邪困脾，脾失健运，导致腹胀腹泻、食欲不振、恶心呕吐；同时，暑热最易耗气伤津，造成心血暗耗，导致血压波动、胸闷心悸、头晕乏力等，因而这一时期也是心脑血管疾病的高发期。

“暑邪易伤气阴，此时养生应以益气生津为

首。”赵昕说，中医提倡酸甘化阴的饮食原则，通过食用酸味和甘味食物来滋养阴液，将乌梅、山楂、甘草等食材煮成的酸梅汤，加入适量冰糖调味，既能生津止渴，又能滋养阴液；另一方面，湿邪粘滞，易困脾胃，饮食还应注重健脾祛湿，可将薏米、绿豆、赤小豆一同煮汤食用。

专家提示，夏季昼长

夜短，人体阳气旺盛，宜顺应自然规律调整作息，建议晚上11点左右入睡，早上6点左右起床。早起后进行伸懒腰、活动关节等简单伸展运动，有助于唤醒身体机能。

“小暑期间入伏，此时贴敷三伏贴，借助旺盛阳气，可以起到通经络、温阳散寒、增强免疫等作用。”宁夏医科大学中医学

教授郭斌说，首次贴敷前应先试贴15分钟，无红肿痒痛再使用；成人贴敷控制在2至4小时，儿童控制在半小时至1小时，避免灼伤；孕妇、发热者、皮肤溃烂者、过敏者和严重心肺疾病患者等人群禁用。此外，这一时节还可选择艾灸、拔罐、刮痧等常见冬病夏治方法调养身体。