

缤纷水果季 吃货来结集

本报讯 (记者 熊雪寒 封健炜 勾瑞/文 庄毅/图) 缤纷六月, 金山瓜果飘香。桃子、葡萄、蓝莓、等各类夏季果品陆续登场, 让市民体验“夏”采摘乐趣, 绽放味蕾。

【春雪桃】

在枫泾镇, 弥漫着一股蜜桃的芬芳, 原来阿林有机农场的果园里, 春雪桃果实已飘香枝头, 成熟待采。

在桃园里, 春雪桃竞相成熟。有的白里透红, 有的红里带白, 压得细软的枝条颤悠悠地摆动。“我们的桃树亩产量一般能达到5000斤, 今年由于我们精心管理, 再加上阳光充足, 产量也较去年有所提升, 有望达到亩产6000斤。”上海阿林有机农场工作人员张小团说。

春雪桃是由美国引进的全红、早熟毛桃品种, 属于优良的二代硬肉有毛品种, 肉质硬脆, 风味甘甜。春雪桃果实硬度大, 在树上长时间不落果, 可分次选大小一致的果实采收, 大大地提高了果实品质。农场工作人员介绍称: “这个品种还有个特性就是常温下采摘后还可以储存10天, 口感甘甜、硬度高、吃起来脆。”

春雪桃的成熟期从现在开始将一直持续到6月中旬, 目前已迎来春雪桃的最佳采摘期。

【蓝莓】

初夏的鲜果采摘清单里, 一定少

不了“浆果之王”蓝莓的存在。近日, 廊下镇枫彩集团上海廊下金山研发中心种植基地迎来大丰收。

在基地内, 一株株齐腰高的蓝莓树上已挂满了簇簇果实, 蓝莓个头不小, 一颗赶得上一枚5毛钱硬币的大小, 成熟的蓝莓全身裹满淡淡的果粉, 皮薄, 甜度高。果农们采摘时都带上了橡胶手套, 防止果粉被破坏。“蓝莓上的果粉也具有一定的营养价值, 如果不带手套摘下来, 就会把果粉碰掉, 所以果农在采摘时都很小心。”枫彩集团上海廊下金山研发中心工作人员雅雅介绍说。

据基地负责人介绍, 基地蓝莓品种都是从国外引进, 全程生态种植, 不使用任何农药, 因此蓝莓品质好,



味道酸甜可口, 果肉细腻。由于今年天气晴好, 基地种植的65亩蓝莓大获丰收, 目前日产蓝莓1000斤左右。今年蓝莓上市期间预计到7月中旬, 预计总产量3万斤左右。

【葡萄】

近日, 金山施泉葡萄园的主打早熟品种早夏黑、寒香蜜等开采上市。今年天气晴好, 葡萄上市时间比往年提早半个月左右。

在施泉葡萄园里, 连片大棚里早熟葡萄品种夏黑退去了保护袋, 露出紫黑色的果实, 白色的果粉让每颗葡萄更显晶莹剔透, 同为早熟品种的寒香蜜、黑巴拉多、申爱也已泛出紫红色, 如一串串珍珠小巧可爱。“申爱是上海农科院的新品种, 它的颗粒很小、口感很好, 而且是无核的, 可以连



皮一起吃, 糖度也很高。比较甜的西瓜糖度可能是13度, 申爱的甜度有18度。”金山施泉葡萄园负责人卢玉金介绍道。

在品质方面, 施泉葡萄产量只有普通葡萄的三分之一, 亩产1500斤, 并全程严格按照一根藤一串果的要求, 每串葡萄只保持在400到500克左右, 让葡萄能更好吸收养分, 品质达到最佳。今年前期的温度比较平稳, 而且晴好的天气比较多, 所以今年的成熟期比去年的成熟期提早半个月, 糖度也比较高, 今年最低的糖度有16度以上, 品质非常好。

据悉, 施泉葡萄园共种植葡萄200多亩, 预计接下来夏黑、醉金香、申华、巨玫瑰、金手指等葡萄将陆续上市, 6月中旬就能达到葡萄上市的高峰期, 价格与往年持平。



金山四条公交线路临时调整

本报讯 6月4日起, 为配合金山卫镇钱商大街部分道路养护维修, 对受影响的公交金石线、金张卫支线、金山卫一路、金山卫二路部分走向、设站进行临时调整。

临时调整走向

金石线、金张卫支线由沿秦弯路、钱商大街、建圩路行驶, 绕改道为沿秦弯路、漕廊公路、金山南路、秦弯路循原线行驶。

金山卫一路由沿金石南路、钱商大街、建圩路、秦弯路行驶, 绕改道为沿金石南路、秦弯路行驶。

金山卫二路钱圩卫生服务中心起迄站东移至秦弯路钱商大街; 原走向绕改道为沿秦弯路、金石南路、漕廊公路、秦弯路行驶。

临时调整站点

金石线、金张卫支线

新增: 金石南路漕廊公路、金石南路塔东路、金石南路钱圩、秦弯路金石南路

取消: 秦弯路漕廊公路、秦弯路钱商大街、钱圩卫生服务中心、钱商大街金石路、建圩路

金山卫一路

新增: 秦弯路金石南路

取消: 建元路、钱圩卫生服务中心、钱商大街金石路、建圩路

金山卫二路

新增: 秦弯路钱商大街(起迄站)、秦弯路漕廊公路、金石南路漕廊公路、金石南路塔东路、金石南路钱圩、秦弯路金石南路

取消: 钱圩卫生服务中心、钱商大街金石路、建圩路

金山最后一批学生返校开学 医生建议多关注孩子身心健康

本报讯 (记者 唐屹超) 随着6月2日最后一批学生返校开学, 所有学生将结束长达近三个月的线上学习, 回归到校园生活。由于长时间的在线学习, 孩子缺少户外活动时间, 人际交往单一, 有的孩子出现体重上升、视力下降、心理状态不稳定等情况, 家长和教师应多沟通, 有必要有条件的需及时就医。

在复旦大学附属金山医院眼科

门诊, 近几日, 前来检查视力的孩子人数较往年同期相比增加了近30%, 而且年龄段都偏小, 多数为小学生和初中生。以往孩子每年的视力增加在50度、75度左右, 而在这次的检查过程中还发现有增加200度的。

医生提醒, 孩子在生长发育中的视力变化需要家长时刻注意, 由于近期长时间的用眼又缺少户外活动时间, 孩子眼睛容易疲劳产生近视, 而近视也分为假性近视和真性近视, 前

者可以通过及时调节矫正进行恢复, 后者则需要科学配镜。

同时, 孩子的心理状态变化也不容忽视。从家里突然回到学校, 生活习惯上的变化会让部分孩子感觉不适应, 而产生厌学等心理; 在学习上, 若线上线下的成绩落差较大, 孩子则需要积极面对, 老师家长也要多鼓励。在同学关系、师生关系处理中, 也要多交往交流来逐步恢复。医生建议, 面对孩子出现的异常情绪家

应多以鼓励引导为主。“每个孩子的心理状态不一样, 行为不一样, 对于这个阶段的孩子都属于正常情况, 家长应该慢慢引导, 不能去压制。当孩子有不良情绪时, 让他释放出来, 他就会慢慢地自我调整。如果孩子心理状态确实不稳定, 影响到他学习和睡眠, 甚至出现头痛出汗和厌食等症状, 就需要心理医生进行专业的心理疏导。”复旦大学附属金山医院儿科副主任医师杜鹏介绍说。



天气

阵雨高频出场 气温较为平稳

最近, 以多云间阴天为主, 阵雨出现频率相当高, 除了本周日和下周一, 基本每天都要“露个脸”。气温方面, 总体比较平稳, 最低气温在21℃至23℃之间, 最高气温达到26℃至29℃, 早晚较适宜, 午后会有闷热之感。

记者 陆辰丽

3·15

消费的参谋 维权的后盾

儿童饮食安全消费提示

儿童是家庭和祖国的未来, 孩子健康成长是所有父母最大的心愿。儿童科学合理和安全营养饮食, 是家长们的重要话题。儿童饮食安全应注意以下几点:

注重儿童营养均衡

1、为儿童科学选择食品

父母为孩子选购食品时, 应到正规商超或市场, 不要买来来历不明或过期的食品, 应仔细辨别食品类别, 查看配料表和营养成分表, 优先选择含蛋白质、维生素和微量元素丰富的食品, 并妥善保管购物凭证。

要留心市面上一些冠以“儿童”字样的食品, 很多家长会误以为是专门给儿童吃的。目前, 我国没有儿童食品安全国家标准, 仅有中国副食流通协会发布的团体标准——《儿童零食通用要求》。提醒家长不要被误

导。

2、摄取的食物要多样

家长为孩子准备的一日三餐应以谷类为主, 让孩子多吃蔬菜、水果和薯类, 常吃奶类、豆类或其制品, 可以适量吃一些鱼、禽、蛋、瘦肉。烹饪方式多选择蒸、煮、炖、煨等, 避免吃没熟的食物。如生吃瓜果、蔬菜, 要注意洗净后再吃。对预包装食品, 家长打开包装后, 要细心看护小朋友注意卫生、尽快吃完, 同时注意不要一次吃太多。

少吃零食和冷饮

1、零食不能替代正餐

给儿童选购零食时, 应优先选择正餐中不容易吃到且新鲜的零食, 如时令水果、坚果等。小朋友尽量不要吃高盐、高糖、高油等不利于健康的零食, 避免吃重口味和刺激性的零

食。特别需要注意的是, 零食不可代替正餐, 不要在临近正餐和临睡前吃零食。如果儿童活动量较少, 家长要控制孩子吃零食的量, 保持吃动平衡。

2、吃冷饮应适时适量

炎炎夏日, 儿童爱吃冷饮, 家长们要注意三点: 一是不能一次吃太多; 二是不要在空腹时、正餐后, 或剧烈运动后马上吃; 三是不要吃冷饮后马上喝热水, 以免刺激胃黏膜血管导致胃肠道功能紊乱, 甚至引发腹泻或咽部疼痛等。还有些小朋友爱喝各种饮料, 需要注意的是, 喝饮料不能替代饮水, 家长应该培养孩子多喝水的习惯。

外出饮食留意安全

1、野味勿随意采食

大自然是儿童成长的摇篮, 是

生动的教科书。小朋友们对颜色、形态多样的野花、野果、野蘑菇等, 具有天生的好奇心。但如果随意采摘并误食, 可能引起中毒等严重后果。家长事先要教育孩子, 不能随便采摘和食用。出门游玩前, 最好为孩子准备好专用保温水瓶或水壶。同时, 预备一些坚果、饼干、牛肉干、水果等, 以备不时之需。

2、有的食品吃时要多留意

儿童的吞咽等身体机能发育尚不完善, 食用颗粒状、冻状、鱼类和黏性较大的食品(如年糕)时, 家长应在旁边看护和指导, 以免发生意外。特别是运动或游戏时, 不能吃东西。严禁儿童接触使神经兴奋的含酒精食品或饮品。

适当防护少聚集

防疫期间外出就餐时, 避免去人

员集聚密度大的餐厅。家长要注意查看餐厅是否持有食品经营许可证, 优先选择卫生条件好、信誉度高、餐饮服务食品安全监督量化等级高和实施“明厨亮灶”的餐厅。

接触菜单后应洗手, 进餐前最后一刻摘去口罩, 吃完立即戴上。用餐时尽量避免交谈和嬉戏, 缩短用餐时间。提倡使用公筷公勺, 鼓励分餐。教会儿童掌握正确使用碗筷方法, 养成不挑食、不偏食、细嚼慢咽、不暴饮暴食、不浪费食物的好习惯。同时, 家长要照顾好儿童, 不要让孩子在餐厅内乱跑, 避免摔倒或烫伤, 并减少接触公共设施, 保持个人卫生。

投诉地址: 石化蒙山路1109弄8号3楼(东) 投诉电话: 57935522