

# 统景的歪嘴李成熟啦

## 快来品尝渝北夏天专属的曼妙滋味



统景歪嘴李迎来丰收

本报讯(记者 王彦雪)时间进入7月,渝北区统景镇的特色果品歪嘴李再度迎来成熟季,给这个夏天带来了独属渝北的酸甜滋味。

日前,记者走进统景镇印盒村,这里满山都被层层叠叠的绿色覆盖得严严实实,站在林边放眼望去,一个个如婴儿拳头大小的李子压弯了枝头。一阵微风拂过,带动李子轻轻晃动,就连空气中都散散发着果子的清香。

据统景镇相关负责人介绍,歪嘴李个大如婴儿拳头,顶部歪斜、形似寿桃、皮薄离核、脆甜多汁,咬一口满口生香,是重庆市著名果品,2013年更入选了《全国名特优新农产品目录》,是通过国家地理标志产品认证的绿色产品。近年来,迎着乡村旅游的东风,印盒村把歪嘴李种植作为重点发展项目,经过多年发展,当地已经形成了春赏花、夏摘果的产业链条。如今,火烧坡、茅岭坡、水石坝、拖盘山四大果园是印盒歪嘴李的主产区,这四大果园因管护科学,结出的李子个头大、味道正宗,生态无污染,品质十分优秀,加之果园内专门修建了总长约15公里的赏花摘果步道,吸引了很多喜欢体验采摘

乐趣的市民前往。

印盒村歪嘴李种植大户周诚告诉记者,印盒村的歪嘴李根据土壤质地的细微差别,结出的果子呈青色或黄色。“这两个月天气晴雨相间,很利于李子生长,李子的品质也保持了较高水准,收购的价格与去年基本持平。”根据李子大小不同,最好的能卖到10元/斤。”周诚说道。市民如果自行采摘,价格在8—10元/斤,如果是大宗购买,则按照5元/斤的价格销售。

歪嘴李的丰收,最高兴的自然是果农们。采访当天,记者在统景镇印盒村印盒广场附近几家店铺看到,店内外都堆满了刚刚采摘下来的歪嘴李,村民们互帮互助,几乎“全家出动”,一起对采摘的李子进行筛选、装箱,准备运出贩卖。

统景镇相关负责人建议,今年歪嘴李的最佳采摘品尝时间可持续到7月底,考虑到后期天气炎热的缘故,想现场体验采摘乐趣的市民,最好能在上午去,并提前与果农联系,切勿私自进园采摘。

市民想要购买或采摘歪嘴李,请联系统景镇印盒村委会,联系电话:023—67285161

### 交通路线>>>

公交线路:重庆汽车站、渝北城区—统景—印盒

自驾路线:人和—渝邻高速—草坪—统景—龙安—水石坝李园—印盒  
渝长高速—复盛—龙兴—石船—统景—印盒

脆甜可口的李子深受市民喜爱  
本组图片由本报记者 王彦雪 摄



梨子是夏天消暑的佳品  
本组图片由本报记者 朱云卿 摄

## 大湾龙洞岩村 翠冠梨新鲜上市

本报讯(记者 杨青)被誉为“六月雪”的翠冠梨是国内最早上市的梨品种,在炎炎夏日里,解渴又消暑。近日,大湾镇龙洞岩村千亩梨园里的翠冠梨迎来了采摘期。树上累累硕果挂满了枝头,散发着沁人心脾的甜香。农人们正忙着采摘成熟的翠冠梨,筛选、包装、销售……一派喜人的丰收景象映入眼帘。

走进梨园,记者看到,翠冠梨果皮光滑青翠,外形像极了苹果,果型饱满,个头非常大,平均重量接近1斤。切开梨子,薄薄的翠绿的果皮下,雪白细腻的梨肉汁水四溢,口感酥脆甜,令人垂涎欲滴,让人“一口解暑”、欲罢不能。清心、润肺、降火、生津、润燥……梨子绝对是夏日必尝的一味健康水果。

“梨园注重科学种植,实施精心管理,通过水肥一体化灌溉和套袋技术,翠冠梨的品质十分不错,虽然是第一年挂果,但果形和口

感都俱佳,翠冠梨果肉细腻,水分多、糖分高、入口即化。”村党支部书记邓光兰介绍,该村一共种植了翠冠梨、苏翠一号、秋月三个品种的梨树,一共1400多亩,产量预计20万斤,从七月份到九月份将陆续成熟,翠冠梨是最早成熟的品种,眼下正是采摘的好时机。

据悉,翠冠梨上市从现在起,将一直持续到8月中旬,为期40天左右。为了确保新鲜度,主要购买方式以线上订购和现场采摘为主。除此之外,苏翠一号、秋月这两个品种也将陆续成熟,预计8月底将甜蜜上市。

据介绍,为进一步做大做强优势产业,铺就乡村振兴的致富路,龙洞岩村激活“沉睡”资源,用心用情用力提档产业路,初步建成桃、李、梨、橙四大种植基地,同时还打造赏花采摘、农耕文化体验的农文旅融合模式,让村民实现了家门口就业,壮大了村集体经济。

## 三伏已至,这样养生



□本报记者 欧云霄

7月11日,今年的三伏大幕正式开启。三伏天是一年气温最高且又潮热的日子,被称为“最难熬的日子”,但是,三伏天也是养生的好时节。

传统中医认为,一年四季之中,最能把身体

的寒气排出来的机会就是三伏天。俗话说,“热在三伏”。三伏天是一年中最炎热酷暑的时期,自然界阳气最旺,而人体的阳气也达到最高。中医认为,三伏正是冬病夏治祛除身体寒气的好季节,如今很多人阳气虚,怕风怕凉,此时就可利用中药熏蒸疗法将体内寒气逼出。

很多人以为“伏天里要一心防暑”,正好相反,伏天最要提防的反而应该是“寒”。传统中医认为,伏天开始,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,腠理开泄,一旦受凉,寒邪便容易趁虚而入。人们在夏季喜食冷饮、爱吹空调等过度贪凉的行为,都可能让身体在无形

中被寒邪伤害。

另外,三伏天的饮食,要注意以清淡易消化为宜,少吃油腻和辛辣的食物。大概注意三点:一是蛋白质供给需充足。暑天气温较高,人体新陈代谢加快,能量消耗大,可适当吃些肉,如羊肉、鸡肉、猪瘦肉等温性或平性的肉制品。二是益气养阴的食物不可少,大暑天气酷热,出汗较多,容易耗气伤阴,除了及时补水,还应常吃一些益气养阴且清淡的食物以增强体质。如山药、大枣、鸡蛋、牛奶、蜂蜜等。三是增加健脾利湿食物的摄入,扁豆、薏仁具有很好的健脾利湿作用。

### 相关链接>>>

### “三伏贴”不是“万能贴”

数;腺样体和扁桃体肥大的儿童也可通过贴敷减少呼吸道感染次数,从而减少局部炎症刺激,起到减轻局部腺体肿大作用。

但是由于三伏贴属于贴于皮肤的外治法,因此全身严重湿疹或患其他严重皮肤疾病的儿童,或贴敷局部皮肤破损,短期内不能痊愈者不宜敷贴。此外,因敷贴时有较明显的中药味道,既往曾因气味诱发严重哮喘、癫痫、精神类疾病发作的儿童不宜敷贴。

### 高温天气要警惕“情绪中暑”

专家介绍,当长期处于高温环境时,不仅会出现身体不适,精神、情绪也会产生波动,容易

产生负面情绪,出现烦躁、易怒、记忆力下降等,极端情况下也更容易与他人产生摩擦或争执。处在高温环境时,人体血液中的含氧量,以及血管的扩张和收缩能力会发生变化,颅脑供血情况也有所改变。在体温还没出现变化的时候,供血就已经发生了变化了,而出现发热等中暑迹象时,人体的调节能力会下降,进而对情绪和认知产生影响,也被称为“情绪中暑”。

专家表示,遇到负面情绪,自己和周边的人首先要“冷处理”。如果通过自我调节的方式仍然不能有效缓解不良情绪,就要及时就诊,通过求助专业医生来帮助自己纾解。

本报记者 欧云霄 整理

## 今年暑运,重庆航空新开加密恢复多条航线



暑期来临,机场迎来出行高峰

重庆航空供图

本报讯(记者 唐春琳)暑运旺季到来,为进一步满足旺盛的市场需求,重庆航空紧跟市场动态,积极整合资源,做好运力投放,新开、加密、恢复多条航线,为市民暑期出行提供方便。

据了解,重庆航空计划在暑运期间共执行航班1.65万班次,日均航班量近150班次,新开济南⇌重庆⇌拉萨、重庆⇌济南、重庆⇌北海、重庆⇌福州航线,加密重庆⇌新加坡、重庆⇌温州航线,恢复重庆⇌喀什等多条航线。

值得一提的是,新开的重庆⇌济南直飞航线,是重航首次进驻济南市场,并将在济南

新增1架过夜运力,进一步助力地区之间的经济发展、文化旅游和人文交流。

此外,加上恢复的重庆⇌喀什航班,至此,重庆航空在新疆已覆盖乌鲁木齐、库尔勒、喀什、阿克苏和伊宁等五个航点,总体航班量达到每周54班次。

自暑运旺季开始以来,离开父母单飞的无陪儿童,成了一道独特的风景线。7月1日至7月7日,重庆航空共计保障无陪儿童1200余人,人数日均170人左右。为确保暑运期间无陪儿童保障顺利,重庆航空从预查询、人员安排、提高效率等方面入手进一步

优化保障流程,提前一日通过系统查询次日无陪儿童数量,根据人数安排保障工作,及时补充岗位缺口,并在原有服务的基础上,新增无陪儿童姓名标识,避免错带、漏带,全面提高保障效率,做好服务保障工作。

暑运期间,重庆航空将持续加大和调整运力投放,全面践行“亲和精细”服务理念,提前优化服务流程,通过加大自助服务的分区和引导力度,缩短航班截载时间,为旅客提供优质的出行选择。广大旅客可登陆官方网站或者官方App查询航班信息,选取相关出行专享权益。

