

邂逅秋天限定的甜蜜与烦恼



秋意渐浓,栗子、柿子、红薯等秋天的时令美食相继上市、热销。糖炒栗子、烤红薯、芝士红薯、“好柿当头”奶茶……关于“秋天这一口”,安庆人已开启“舌尖”上的盛宴,尽情品尝秋天的味道。

邂逅秋日甜蜜的同时,不少人也遭遇了秋天限定的烦恼。“枕头上一大片”“洗头掉一大把”等脱发困扰不是某一个人专有,秋季消化道疾病让有消化道疾病病史的人闻之蹙然。医生提醒,规律饮食、清淡为主,规律作息、少熬夜。

炒板栗、烤红薯、烤梨 吃一口就是秋天的味道

本报讯(见习记者 史淑媛 全媒体记者 方芳)秋天的空气里不止有桂花香,还有烤红薯、糖炒栗子、冰糖烤梨等美食的香甜气息。知秋唯有吃秋,随记者脚步品尝专属秋天的安庆秋味吧。

迎江区吾悦广场一家糖炒栗子店内,刚出锅的栗子散发出阵阵香气。店员在招揽顾客的间隙告诉记者,天凉后,板栗线上线下的销量激增,平时一天要炒十五锅,现在要炒二十锅。“香喷喷、热乎乎的板栗太馋人了,每次路过都忍不住买一点。”顾客张女士说。

说起秋季美食,软糯香甜的烤红薯必有一席之地。安庆七街卖烤红薯的小摊边,顾客撕开焦脆的红

薯皮时,烫呼呼的红薯瓢散发出浓郁香气。除了这种传统吃法,记者在街头还发现了红薯的花样新吃法,芝士焗红薯、红薯软酪、红薯酸辣粉等让人眼花缭乱。

菱湖南路一家红薯店内,高中生小李接过豪华焗红薯套餐后对记者说:“红薯里面塞满了芝士、蔓越莓等小料,拉丝的芝士搭配香甜软绵的红薯,十分可口。”

秋日里,烤梨也“俘获”了不少年轻人的心。“将酥梨去皮去芯,搭配枸杞、山楂等温火慢烤,直到梨汤粘稠挂汁,暖心又暖胃。”安庆七街一家烤梨店店主介绍,他们推出了手作板栗烤梨、陈皮山楂烤梨等多种口味,让顾客尽情品尝秋天的味道。

金钱柿、牛奶柿、火罐柿 时令“果盘子”新鲜上“柿”

本报讯(见习记者 庞静 全媒体记者 雷琳琳)目前正是柿子成熟上市的季节,记者在城区走访发现,应季水果柿子从“水果圈”红进“美食圈”,受到消费者的喜爱。

在东方虹城农贸市场,水果店店主吴大姐告诉记者,柿子当前售价每斤在4到5元之间,每天至少能卖一箱,周末可以卖一箱多甚至两箱。

随后,记者在浮山路一家奶茶店看到,水果冰柜里摆放了一排柿子。店员介绍,店内应季新推出了“好柿当头”“万柿如意”等柿子饮品,因选用的是当季鲜果,果肉软糯

顺滑,几款饮品比较受消费者喜爱,一天能卖十几杯。

在城区几家大、中型连锁超市,记者发现,除了市场上价格相对较低的月柿、吊柿外,超市里还有其他品种的柿子,如营养价值高、外皮桔黄色的“金钱柿”,个头小、颜色红、口味更甜的“牛奶柿”,个头只有乒乓球大小、果肉更嫩的新品“火罐柿”。

不过,柿子虽好,切莫贪吃。因其性寒、糖分较高,脾胃虚寒的人不宜多吃,高血糖、糖尿病患者尽量少吃;建议不要与含高蛋白的蟹、虾等海鲜类同食。

秋季如何预防消化道疾病? 规律饮食 避免过度劳累

本报讯(见习记者 史淑媛 全媒体记者 方芳)秋季昼夜温差大,腹泻、消化道溃疡、便秘等消化道疾病也随之进入高发期。为什么秋季容易患消化道疾病?又该如何预防?记者就此进行了采访。

因胃出血、头晕心慌,70岁的张先生10月20日来到海军安庆医院,医生即刻对症处理,后经胃镜证实是胃溃疡伴出血。医院里类似张先生的患者还有不少,海军安庆医院消化内科主任付鑫介绍,入秋以来,消化道疾病患者明显增加,科室一天接诊量比夏季要高三四成。

为什么秋季容易患消化道疾病?付鑫解释说,由于秋季气温降低,昼夜温差大,人体受冷空气刺激后胃肠的抵抗力会降低,尤其是有消化道疾病病史的人,很容易复发疾病。另外,秋季节节比较多,暴饮暴食的人胃肠负担比较重,容易患胃病。

秋季该如何预防消化道疾病呢?付鑫提醒,要规律饮食,忌进食生冷刺激性和不易消化的食物;要注意食品卫生,不吃腐败变质不洁食品;同时要注意保暖,晚上睡觉避免腹部着凉;要避免过度劳累。

“秃”如起来的烦恼,咋办? 规律作息 洗头勿太勤

本报讯(全媒体记者 方芳 通讯员 龙皖江)“早晨起床,枕头上一大片头发。”“每次梳头都掉一把,洗头时掉得更厉害。”进入秋季,不少人受到脱发困扰,市民陈女士也为此担忧:“每到秋季就明显脱发,真担心哪一天会秃了。”相比其他季节,秋季为什么脱发明显?每天掉多少根属病理性脱发?平时应该如何养护和防治?记者咨询了安庆市立医院皮肤科主任姚凤鸣。

“头发的生长周期分为生长期、退行期和休止期。”姚凤鸣说,由于大部分人的头发在秋季处于生长休止期,再加上秋季皮肤干燥,个人油脂分泌旺盛,导致脱发

明显。正常脱发情况是每天脱发不超过100根,同时有等量的头发生长。如果每天脱发超过100根,就有可能是病理性脱发,建议到正规医院进行毛囊检测,如果毛囊周围出现褐黄色的斑就说明毛囊受损,严重的需要进行药物治疗。

平时如何预防脱发?姚凤鸣建议,饮食以清淡为主,甜、油、辣尽量不吃或少吃,多吃一些红枣、红豆等增加毛囊供血的食物;平时洗头不要太勤,最好三天洗一次,洗发液洗到头皮要快速冲掉,不要多停留。生活作息方面要做到少熬夜,注意缓解精神压力。

上旬天气“四平八稳” 中下旬气温波动明显

本报讯(全媒体记者 程呈)最近一段时间的安庆,秋高气爽,除了干燥,一切都好。据市气象台介绍,11月上旬,安庆将一直这样“惬意”下去,秋意渐浓。进入中下旬后,冷空气将接二连三“闹事”,天气变化频繁,气温波动明显。

新的一周,依然是稳定天气的延续。安庆市气象台预计,直至3日,安庆以晴到多云天气为主,最高气温走成水平线,在21℃上下徘徊,没有雨水打扰,继续“四平八稳”天气格局。到了4日,一波冷空气“到货”,空中云系增多,气温略有下降,但影响不算大,整体气温运行较稳定。不过昼夜温差较大,最低气温在13~14℃,早晚需注意及时增减衣物。本旬末有一次冷空气活动,可能伴有一次弱降水过程。

另外,本月初偏北风力较大,部分地区阵风可达6~7级。昨日14时9分,安庆市气象台发布大风蓝色预警信号,市区海口镇、长风乡、老峰镇等部分乡镇街道平均风力可达3~4级,阵风7级以上,需注意防范大风天气。

进入11月后,雨水依旧不“认真营业”,降水量较常年偏少,全市干旱持续。少到什么程度呢?据预计,11月上旬降水量仅为0.1~4毫米,较常年偏少9成左右;上旬平均气温接近常年,月平均气温较常年偏高0.5℃左右。11月中下旬全市有2次较为明显的降温过程,分别出现在11月12~14日和27~29日。

时光飞逝,2022年仅剩最后2个月了。下周一将迎来立冬节气,当凉意变为寒意时,就意味着秋季已经在倒计时,冬天离我们不远了。



近日安庆天气情况:

今日,多云转晴,
14~22℃;明日,晴天,
13~21℃。