

冬至将至,加工香肠迎来小高峰

你家开始灌香肠了吗?

民生
头条



摊主正在灌香肠。

本报讯(全媒体记者 方芳文/图)进入冬季,随着气温走低,又到了灌香肠的时节。连日来,记者看到沿街的饭店门前、居民阳台上都挂着红白相间的香肠、腊肉等腊货。在城区部分农贸市场,有不少市民在香肠加工点、肉店摊位前等待灌香肠或选购猪肉以待加工。虽然距离农历年还有两个月,但这迎新仪式感必不可少,得从腊味飘香开始。

12月5日,位于回祥农贸市场的一处香肠加工点,摊主忙着绞肉、调味并说:“我在这边灌香肠有二十多年了,老客户每年都会来我这儿加工,每斤加工费3.5元。现在还不算太忙,过阵子灌香肠得更多。”



农贸市场旁挂着红白相间的香肠。

刘女士是这里的常客,她说:“我每年都来这儿灌香肠,香肠味道很好,这些天都是晴天,很容易晾干。今年的肉价也比去年便宜,所以这次打算灌40斤。”

在东方虹城农贸市场,市民们站在一排肉铺前仔细选购,记者看到几乎每家摊位里都装了绞肉机,均可以加工香肠。问其价格,其中一家摊主介绍:“买肉连同加工香肠14.5元一斤。从上个月就开始代灌香肠了,顾客通常买前腿或后腿猪肉,一天能灌两千多元。有的顾客上个月灌了十多斤香肠,这个月吃掉了又来灌了。”

在天宝农贸市场,经营一家肉铺的余师傅说自己加工香肠有30多年,绞肉机都换掉四台了。“今年肉价比去年低,买肉代灌香肠13元一斤,从上个月底开始加工香肠,一般到冬至时渐入旺季,高峰时一天灌300多斤,从早上6点忙到晚上7点。”余师傅说,来

他这儿灌香肠的五湖四海的都有,因此也根据每个人的口味调配,咸的、甜的,还有麻辣味的,肥瘦搭配也不一,要瘦的就选猪后腿肉,肥瘦适中的选猪前腿肉,如果要偏肥的就选五花肉和前腿肉搭配。

市民汪女士近日也在附近农贸市场加工香肠:“先灌了200元的香肠尝尝鲜,不够再灌,家人都喜欢咸味的。以前自己在家灌过香肠,现在每年都在外面加工好,回来晒10天左右,很方便。”

相比在市场加工香肠的省时省力,市民李女士却偏爱自己动手:“往年天气冷,小雪过后就开始灌香肠了。今年天气暖和,我准备冬至时灌一些香肠。”李女士说自己每年灌十几斤香肠,提前备好肠衣、佐料,将买好的猪前腿洗净切好,根据自己的口味搭配佐料搅拌,“虽然要忙活一天,但在家灌香肠,我感觉更有年味儿些。”

冷空气“串场” 19日前以晴天为主

本报讯(全媒体记者 唐秀婷)凶猛寒潮逐渐“示弱”,上周末的寒意正随着新一周的到来快速退场。我国大部地区集体踏上“回暖列车”,阳光重新掌握主导权,气温触底后强势反弹,暖意逐步回归。

本周伊始,安庆升温明显。在阳光助力下,昨天气温从清晨1℃的低点一路攀升至午后14℃左右。未来一段时间,尽管冷空气活动仍较频繁,但它们大多实力不济且来去匆匆,短暂的降温插曲难以撼动整体偏暖的天气格局,气温将在波动中保持着回升的主旋律。

根据最新气象预报,12月19日之前我市以晴到多云的天气为主。气温回升的同时,雨水“消极怠工”,天气会变得比较干燥。今天夜里到明天安庆有一次弱冷空气活动,气温略有下降。

天气格局的明显转变将出现在20至21日。届时,一股实力较强的冷空气“抵达”我市,带来降水、降温和大风“三件套”。具体来看,全市有一次降水过程,高海拔山区可能有雨夹雪或雪。气温也会遭遇“断崖式”下跌,预计24小时平均气温降幅可达7~9℃,同时偏北风力增强,平均风力4~5级、阵风8级左右。

回暖进程中冷空气“串场”,早晚温度始终偏低,昼夜温差大。气象部门提醒,早出晚归的市民要加强保暖,适时增减衣物,谨防感冒。

今明两天具体天气情况:今日,晴转多云,5~17℃;明日,多云转晴,7~12℃。

冬季血压飙升如何管理?

安庆市第一人民医院心内科 王丹 朱小宇

入冬以来,气温下降,高血压病患者血压明显升高,为什么冬季血压会升高呢?

原来,冬季寒冷会刺激交感神经系统,血管收缩,血管阻力增大,血压升高;冬天出汗少,钠含量增加,血容量增加,血压升高;还有其它因素如血液黏稠度增加、室内外温差大等也会引起血压升高。

高血压是指收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。高血压急症是指原来有高血压,在某些诱因作用下,血压突

然显著升高(一般超过180/120mmHg),同时伴有心、脑、肾等靶器官功能不全的表现。高血压急症又包括高血压脑病、颅内出血、脑梗死、急性心力衰竭、急性动脉综合征等。

那么,冬季血压如何管理?

1.加强自我监测:建议高血压患者早中晚各量一次血压;有些人白天血压稳定,到了夜间容易出现血压升高,隐蔽性较强,需要多关注。

2.合理使用降压药:

①切忌自行加药。如果短时间

内血压波动过大,导致大脑等重要器官无法适应,可出现脑供血不足,并有晕倒的风险。

②不要随便换药。医生通常会根据患者的特点、肝肾功能、心脏病风险等,挑选合适的降压药品类和剂量,轻易是不能换药的。如果血压出现较大波动,及时找医生调整。

3.改善生活方式:

①减少盐的摄入,戒烟限酒。

②室内外温差较大,外出要做好保暖,特别是头部和四肢,减少冷空气的刺激。

③冬季虽冷,如下午天气暖和的时段,尽量做一点户外运动。如果户外条件不适宜,可以在室内简单活动,如瑜伽、太极拳和八段锦等。

④保持良好的心态,心里有事要与家人或朋友沟通,减轻精神压力。

⑤良好的睡眠,对于稳定血压很重要,宜早睡早起;睡前热水泡脚。

总之,为了你的健康,请多多关注血压。