

当气温开启升温模式,当暖风拂上面庞,当树木枝头显露出绿色,那是春天带着特有的气息来到了你我身边。又是一年春来到,虽然乍暖还寒,但靓丽的春装和美味的春菜已经出现在了商场里、餐桌上——

靓丽和美味,就这样邂逅春天

新鲜上市,解春馋正当时

晚报讯 不负春光不负胃,又到一年一度“春菜”尝鲜季。记者昨天探访我市“菜篮子”通农物流、农贸市场等地时发现,蔬菜交易区一派春意盎然的景象,草头、春笋、蚕豆、荠菜、菠菜……纷纷上市。如今偏爱时令食材的“吃货”们越来越多,眼见“春菜”陆续上市,都忍不住要一解春馋。

伴随气温回暖,通农物流蔬菜交易区的商户们日渐忙碌起来。数据显示,3月以来,市场蔬菜进场量在1500吨左右,供销两旺。“目前通农物流仍以土豆、洋葱、白菜、萝卜等大宗菜品销售为主,但菠菜、芦笋、草头、豌豆头、春笋、蚕豆等时令菜的上线,也迎来了一波抢购热潮。”通农物流蔬菜交易区负责人吕剑告诉记者。

“酒香草头,吃了不会醉。”今春草头的主要卖点在个“鲜”字,立春以后,草头刚好是最鲜嫩的口感。“简简单单,一碗草头汤,清香美味,比菠菜营养丰富得多。”市民钱阿姨对此津津乐道。春日初上的蚕豆表皮薄软,水煮、炒菜都是一绝。作为“嗜豆一族”的周大爷,一大早就拉着小推车在菜市场里转悠,“这个车里有一半都是我爱吃的蚕豆,买回家不仅可以清炒,还可以做各种蚕豆炒菜。”油焖笋、腌笃鲜,味道鲜美又可口。“舌尖上的春天”,哪能少了春笋这位大咖。在各大菜市场的蔬菜摊位上,春笋纷纷亮相。“春笋不论做主菜还是配菜,既美味又营养,而且烹饪时间较短,做起来很方便,光这个礼拜我已第三次来采购啦。”

市民刘阿姨笑着说。荠菜也是通城市民餐桌上的心头好。买完春笋的刘阿姨又在摊位上挑起了荠菜:“上周末包了荠菜馄饨,家里小孩爱吃得很,准备再买点荠菜、猪肉,多包一些,过了这个时节,很难吃到新鲜的荠菜啦。”

春天的蔬菜齐刷刷登场,奏响了市民餐桌上的“春之歌”。那么“春菜”价格方面情况如何?据通农物流监测数据显示,目前市场各类“春菜”供应充足,价格总体稳定。菠菜批发价1~1.5元/斤、芦笋6~10元/斤、荠菜3元/斤、净芦蒿10~12元/斤、毛芦蒿4~4.8元/斤、草头3~3.5元/斤、豌豆头5.5元/斤、春笋10~13元/斤、蚕豆4.5~6元/斤。

随着电子商务市场发展更加成熟,如今转向线上购买的消费者比例越来越高。习惯在某买菜App上下单的朱女士发现,最近该App上线了“解春馋”专栏,点进去一看,草头、新鲜菠菜、鸡毛菜、菠菜苗、豌豆头、新鲜芦蒿……可谓春色满“栏”。而当天售卖的新鲜雷笋、蚕豆、枸杞头等早已售罄,想吃还得趁早。

另外,记者还关注到,现在上市的春菜中,除一些家常蔬菜外,香椿等小众春菜也让不少吃货的味蕾躁动了起来。“雨前香椿嫩如丝”,雨前的香椿是最嫩最鲜的。由于味道鲜美,但采摘的黄金时间短、产地有限,喜食香椿者在立春后都会行动起来。“每年春天,我们家的标配就是香椿炒鸡蛋,新鲜的香椿芽食用时间很短,错过这个时节,可要等到明年啦。”市民何女士介绍。目前,通农物流香椿批发价100元/斤。

记者严春花

气温回升,通城春装热销

晚报讯 1日,记者探访市区各大商圈发现,牛仔外套、卫衣、西装外套……各种款式和色系的春装被摆在店铺显眼位置,一派春意盎然的景象。虽不是周末,但不少店铺人气十足。

在愈发浓厚的春意驱使下,在中南商圈办公的苏小姐早已按捺不住焦急心情,来到商场买衣服。趁着午休时间,苏小姐兴高采烈地带回了“战利品”。

草木绿、海军蓝、樱花粉、秋香黄、薰衣草紫……各大服装店在橱窗内、显眼处营造出春日氛围感吸引顾客。“春装年前就陆续到货,年后我们才着手上新。天气回暖后,销量明显上去了。”某服装品牌南通圆融分店的徐店长透露,上周末通城气温明显回暖,加上折扣给力,店内人气高涨,其中



商场里,靓丽的春装早已上市。记者严春花

风衣、连衣裙、夹克类备受消费者青睐。

随着电子商务市场发展更加成熟,线上购买的消费者比例越来越高。“春天是我最喜欢的季节,春装会买得多些。”市民孙小姐告诉记者,自己平日基本以网购为主,“我喜欢穿简约欧美风的衣服,基本都是网购,会在一些固定的店铺下单。”

打开微信朋友圈动手刷一刷,也能捕捉到春日色彩。眼下不少实体服装店加

入了线上零售队伍,开始在朋友圈做起生意。春来到,早就想添置新衣的张女士抽空在朋友圈“逛街”。“平时工作忙没空逛街,但我有店铺销售的微信,有空时点开她们的朋友圈看看,看到中意的款式会去店里试穿。”张女士拿出手机,向记者展示了自己中意的一条绿色碎花半裙和一件米白色针织衫外套,轻盈、清新、柔美之感让人感受到春的序章。

记者严春花

春三月,迎来养生好时节

晚报讯 “最近气温转暖后感觉睡不够、起不来,一天忙下来,人也昏昏沉沉的,这是‘春困’导致的吗?”2日,陈女士向南通三院中医科主任达坤林反映自己的困扰。

“春困”是人体应对季节转换而自然做出的调节反应。随着天气变暖,人体新陈代谢逐渐旺盛,大脑的供氧量则显得不足,人们就会感到困倦思睡。”达坤林主任告诉陈女士,还有一些“春困”是

疾病的表现,需进一步诊察判断。他建议春季每天中午睡10~30分钟,哪怕是闭目养神,也有助于缓解“春困”。

春季是养生的好时节,达坤林建议,春季需要随时增减衣服,注意保暖,尤其要注意对关节、颈部、背部、腹部等保护,从而减少患伤风感冒、风湿性关节炎的可能。

春季要少吃酸味的食品,多吃味甘的食物,如山药、大枣、梨、百合等。此外,

因为春季人体阳气的生发需要依赖肝气的疏泄作用,应适当食用一些辛温升散的食品,如韭菜、葱、香菜等,以及玫瑰花、茉莉花等花茶。

在阳光普照、春风和煦的日子里,市民可以踏青爬山,积极参加社会活动,以此来保持自己良好的精神状态。达坤林还提醒,市民游览和运动时不能太过剧烈,避免出汗过多。

通讯员王晨光 记者冯启榕

肛门长出小肉疙瘩是痔疮吗?



传播健康理念 引领幸福生活

痔疮是日常生活中发病率最高的一类肛肠疾病,最常见的症状就是肛门肿物、便血。当发现肛门附近长出“肉疙瘩”,人们往往不假思索,下意识就认为这是痔疮,但事实真的如此吗?除了痔疮,肛门处的小肉球还有可能是什么疾病?今天南通市第六人民医院(上海大学附属南通医院)肛肠科钱

正均主任就和大家来聊一聊这个问题。

小肉疙瘩不一定是痔疮

其实,肛门附近有一个柔软的、凸起的肉疙瘩,在绝大多数情况下都是痔。但千万不能把这一论断绝对化,因为除了可能是痔疮外,还有可能是尖锐湿疣、肛周脓肿、直肠息肉、脱肛等疾病。

如果这个肉疙瘩出现红肿发热、坠胀不适,还伴有大小便不畅的症状,可以考虑是肛周脓肿;如果这个肿物呈现

宝塔或球形,便后脱出,可以自行还纳,发展到后期,甚至连咳嗽、行走、下蹲等动作时都会脱出,须用手推回,可以考虑是直肠脱垂;而如果这个肉疙瘩的外观呈现菜花样,且在私处部位出现成片的红疹,发出难闻的气味,就可能是尖锐湿疣了……由此可见,同样都是肉疙瘩,还是有细微差别的,不可一概而论。

错误判断容易延误诊治

很多患者一旦进入误区,认为肛门处长出的小肉疙瘩是

痔疮发作,极易放松警惕,一味地忍耐、放任不管,或为短暂缓解症状在家自行反复用药,这些显然都是不行的。

如果是痔疮初期,自行用药加改变生活习惯,这样处理是可以的;如果是Ⅱ度以上的内痔和混合痔,涂抹药物是无用的,必须采取手术治疗。而如果并不是痔疮,又采取了不对症的治疗,不仅无效,还极有可能加重病情。

所以在此提醒广大市民朋友,当对肛门处长出的小肉疙瘩无法自行准确判断时,还是

应及时就医,听取专业医生的建议,积极诊疗。因为很多疾病一开始并不严重,就是因为患者不重视,放任不管,未及时诊治,最终病情加重,还增加了医生治疗的难度,如肛周脓肿不及时对症治疗,一般会形成肛瘘,拖久了可形成高位脓肿或者复杂性肛瘘;直肠脱垂如果未能及时恢复,会导致腹泻、出血等严重后果。

说了这么多,最后提醒广大肛肠病患者放弃隐忍,正视疾病,及时就诊。

南通六院肛肠科钱正均