

昨日大暑，本周高温持续

萤火虫卵化而出，一起去万松山看‘飞萤光光’吧



昨日,在热浪滚滚的天气中迎来大暑。据《中国天文年历》显示,北京时间7月22日23时56分,大暑节气正式登场。据气象台介绍,我市本周的天气,也十分应景地保持在晴热高温模式。

本周最高气温在35℃左右徘徊

根据市气象台预测,本周前期受副热带高压控制,以高温晴热天气为主,后半周午后到夜里有雷阵雨天气过程。今天,晴到多云,27~35℃;明天,晴到多云,27~35℃;后天,晴到多云,27~35℃。

昨日迎来大暑节气,今天则正式迈入中伏,民间向来有‘热在中伏’的说法。气象部门预测,从今日起一直到本月底,我市将维持晴热高温天气。气象工作人员介

绍,大暑是一年中 hottest 的节气。中伏前后,是地面从太阳获得热量积累最多的时候,因而气温最高。

民间有气象谚语说:“大暑热不透,大热在秋后”、“大暑展秋风,秋后热到狂”。从目前市气象台发布的天气预报看,本周市区的最高气温基本在35℃左右徘徊。若这样的高温还算‘热不透’,不知道秋后‘老虎’会怎样出来吓人了。

高温和潮湿,是大暑时节的主要气候特点。大暑期间,市民应该多吃丝瓜、西兰花和茄子等当季蔬菜。大暑天气酷热,出汗多,脾胃活动相对较差。这时人会感觉比较累和食欲不振,此时多吃淮山药有补脾健胃,益气补肾作用。俗语说‘冬吃萝卜夏吃姜’,吃姜有助于驱除体内寒气,大家可以尝试一下子姜炒牛肉、子姜炒木耳等菜式。但吃姜的时间也有讲究,最好不要在晚上吃。

“我们在万松山上看到了萤火虫”

“飞萤光光”,有多少市民还记得这个名字?瑞安人把萤火虫称为‘飞萤光光’。

日前,微博上频频出现‘好摄者’捕捉到萤火虫的美丽画面。这让不少年长的市民网友们纷纷陷入记忆:“有多少年没见过萤火虫了?”小时候,跟着大人在田头乘凉,经常看见萤火虫在眼前飞来飞去。’也有年轻的网友说:‘我长了18年,居然没亲眼见过萤火虫!’”

我国古代将大暑气候现象分为三候:“一候腐草为萤;二候土润溽暑;三候大雨时行。”大暑至,萤火虫的身影也热闹了起来。据悉,萤火虫约有2000多种,分水生与陆生两种,陆生的萤火虫产卵于枯草

上。大暑时,萤火虫卵化而出。所以,古人认为萤火虫是腐草变成的。

然而对于现代人来说,尤其是生活在城市里的人,已经很少有机会看到萤火虫了。随着城市化的建设,生态环境的破坏,夏夜里晶亮的萤光,逐渐为城市的灯光取代。

“妈妈,现实生活中有萤火虫吗?我怎么从来没见过。”市民王女士郁闷地说,她10岁的女儿到现在还没亲眼看过萤火虫,而她自己也是小时候在农村里见过“萤火虫在田间飞舞,恐怕这只能成为记忆中的画面了。”

其实不然,市民戴小姐向记者透露,上个星期她与朋友在万松山上就意外地发现了萤火虫的踪影。“大概晚上20时多,地点

在下环山路段,萤火虫就在路边的丛林里飞来飞去。’戴小姐兴奋地说,这是她人生中第一次看到萤火虫,虽然数量不多,但那个画面非常富有诗意。“遇到这个场面,我和我的伙伴都惊呆了!”

据了解,萤火虫主要在水边附近的树林及草丛中活动,雨过天晴的夜晚容易看到萤火虫,天黑到晚上22时前比较活跃,如果有阵雨会突然减少。记者提醒想去万松山观赏萤火虫的市民,除了注意安全以外,不要捕捉萤火虫。此外,萤火虫喜欢安静,害怕灯光,希望有心探望萤火虫的朋友们尽量不要干扰它们。

(记者 蔡玲玲 通讯员 司波)

买太阳伞要看防晒指数

本报讯 (记者 林长凯) 烈日炎炎,太阳伞几乎成了人们出门必备的物品,尤其对于那些爱美的女性来说,太阳伞成了她们防晒的首选。记者采访发现,市场上的太阳伞价格差别较大,从10多元至200多元不等,且材质样式繁多,“到底哪种太阳伞更防晒?”许多消费者在购买时都有点犯愁。

价高未必防晒效果好

在瑞安商城,各式各样的太阳伞摆满了货架,有紫色的、粉色的、绿色的等;面料和做工也不尽相同,有棉布的,尼龙的,涤纶的等。

采访中,自由职业者张小姐说:“我选太阳伞一般挑贵的买,因为觉得价格高的材质才会好,防晒功能也会强一点。”事实是否如此?瑞安商城多年经营太阳伞生意的商户陈存本表示,“市民在购买防晒伞时最好认准厂家和品牌。有些太阳伞价格高,是与伞的面料、手柄、配件、伞架材质、制作工艺、包装及其品牌效应有关系,抗紫外线效果并不是定价的决定因素。”

太阳伞有防晒指数

记者上网搜索发现,购买时看太阳伞上面的防晒指数数据就能判断太阳伞的防晒效果。据了解,目前,国家对纺织品的防紫外线性能一般都使用UPF值(紫外线防护系数值)来测量,UPF值越大,表明防紫外线性能越好。按照标准,只有UPF值大于30、UVA(长波紫外线)透过率小于5%时,才能称为防紫外线产品。

“买太阳伞关键要看伞骨架的内侧标签或者产品质量检验合格证,一把合格的防紫外线太阳伞应标有国家标准的编号、UPF值、30+或50+等字样。”业内人士称,对于那些宣称有防紫外线功能却没有标明UPF和UVA值的所谓太阳伞,消费者在选购时要小心。



本期推荐 菠萝蜜

■记者 蔡玲玲

菠萝蜜与榴莲同为热带水果且外形硕大,但相比榴莲的‘臭名远扬’,菠萝蜜显得低调多了。其实,菠萝蜜果肉肥厚柔软,清甜可口,其特殊的口感也拥有不少粉丝。

菠萝蜜,学名大树菠萝,是世界上最重、最大的水果,一般重达5~20公斤,最重超过50公斤,故被誉为‘热带水果皇后’。

选购菠萝蜜的诀窍在于它的壳

夏至过后到秋季,是菠萝蜜的出产时期,要想品尝到品质好的菠萝蜜,挑选方法是非常必要的。菠萝蜜的外壳和榴莲有点像,选购菠萝蜜的诀窍也在于它的壳。“如果还没完全熟透的菠萝蜜,其外壳可能会带一点青绿色。外壳呈金黄色,没有裂开,而且用手蹭它的时候小颗粒容易被蹭掉的为成熟的果实。”市农贸水果批发市场内的水果批发商龙哥说。

菠萝蜜外皮带有比较多的尖尖的‘小钉’或者说‘刺’。“外皮带点小黑点,这个是正常的,也是成熟菠萝蜜的标志之一。但是,如果这些小黑点非常多,就要注意果实是不是已经烂了。”龙哥介绍道,还处在生长时期的菠萝蜜,其表皮的‘钉’会比较尖锐,而成熟期间的菠萝蜜,其表皮的‘钉’会柔和一点,且‘钉’的末梢看起来有点萎缩。

成熟了的菠萝蜜,会散发出浓郁的香味。此外,菠萝蜜的大小,是没有参照性的,因为菠萝蜜的大小参差不齐。

菠萝蜜可以这样吃

市区某酒店行政总厨郑宏冠推荐:

糯米酿菠萝蜜

材料 菠萝蜜适量,糯米适量,白砂糖2茶匙。

做法 糯米用清水浸泡3小时 将菠萝蜜一个一个的挖出来,放到冰箱里冷藏待用 将糯米放到蒸笼里,大火蒸,待水开后关小火约20分钟 白砂糖放到蒸好的糯米里,趁热搅拌到砂糖溶化,放入冰箱里冷藏(再放点椰浆更好吃);一个小时候将菠萝蜜拿出来,将里面的核挖出来,把糯米酿进菠萝蜜里,放到冰箱里再冷藏半个小时则口感更佳。

菠萝蜜牛柳

材料 黄牛肉250克,菠萝蜜400克,大红椒100克,大蒜2粒,生姜1块,老抽1茶匙,黄酒1汤匙,干淀粉半汤匙,鸡蛋清半个,黑胡椒2茶匙,食用油、盐适量、鸡粉适量。

做法 将菠萝蜜取出,去掉核,将菠萝蜜切成条 将牛肉洗净切成条状,在牛肉里加入半汤匙黄酒顺着一个方向抓匀后,加入鸡蛋清顺一个方向抓匀腌制30分钟 加入干淀粉、老抽,继续顺一个方向抓匀上浆,直到牛肉可以从手中自然滑落 红椒切成粗丝,生姜大蒜切末备用 锅内倒足量油,油热后用大火将牛肉入锅中,滑散后捞出 锅内留底油或者另起锅倒油,将姜蒜末炒香,加入红椒丝,加入菠萝蜜翻炒,倒半汤匙黄酒除去异味 将牛肉条加入快速翻炒均匀,调入盐和黑胡椒粉、鸡粉炒匀,即可。



营养价值高,食用前最好先用盐水浸泡

市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍,菠萝蜜的营养价值很高,含有碳水化合物、糖分、蛋白质、淀粉、维生素、氨基酸、钙、铁、钾,并含有一定量的植物脂肪以及对人体有用的各种矿物质。不过,也有人会对菠萝蜜的果肉有过敏反应,如皮肤潮红、发疹、瘙痒、呕吐、腹痛、腹泻以及过敏性休克。民间经验,食用前先将其果肉放在淡盐水中浸泡数分钟,这种方法除可避免过敏反应的发生外,还能使果肉的味道更加醇美。

相关链接

选购太阳伞有技巧

优质的大型太阳伞应同时具备防紫外线、防雨和高抗风功能,选择伞面时最好选择涂银布伞面,因为涂银层能反射绝大部分紫外线,同时也具备了防雨功能,其次是选择较密实的斜纹布、平纹布伞面。

太阳伞的抗风能力由伞骨决定,目前市场上伞骨用料分三种——木质伞骨、铁质伞骨和合成材料伞骨,木质伞骨工艺复杂,成本较高,容易损坏,市场上已不多见。最多见的是铁质伞骨,铁质伞骨做工简单,但容易生锈,选择时要看漆皮好不好,伞骨细的容易变形,最好选择伞骨粗一些的,伞骨粗的抗风能力也好些。