

速读区

8个水仙芒158元 5个枇杷15元。这些水果界的 时令新贵 还真让人有些 下不了手 。不过 苹果、香蕉等常见水果价格亲民 ,而且老少咸宜。业内人士说 3月份是水果季节性交替的时节 ,要想吃到便宜又健康的水果 ,要紧跟水果的上市 潮流 吃当季水果最健康也最划算。

8个水仙芒158元 5个枇杷15元

外地时令水果如此 高调 下不了手？那就选价格亲民的苹果香蕉吧

记者 陈成成 实习生 江芳

虽已阳春三月，但乍暖还寒的时节，怕冷的市民依旧穿着冬衣再捂一捂。不过，水果界的时令“新贵”们已经熬不住了，迈开了上市的脚步。然而不少水果的“身价”颇高，尤其是新上市的芒果、枇杷、油桃等，让消费者感觉有点“下不了手”。



外地时令水果价格高

昨天上午，家住锦湖街道花园新村的李女士在菜市场看到黄澄澄的枇杷很是喜人，就随手挑了几个，一过秤，吓了一跳。“5个枇杷要15元，一个要3元钱，真贵！”摊主告诉李女士，这是海南来的枇杷，个头特别大，味道比本地的要好。“这些新上市的水果可真贵！”李女士说，枇杷每公斤售价达40元，虽然味道不错，但还真让人有点“下不了手”呢。

记者走访市区多家水果超市了解到，“外来”的水果价格普遍比较高。位于安阳路的千金

果业，8个一箱的台湾水仙芒售价158元，鸡蛋芒售价每公斤25.6元，红艳草莓每公斤39.6元，油桃每公斤44元。

“外地来的水果，上市早、个大味美，即使价格贵点，还是有人买。”位于马鞍山路的多美鲜果园老板说。

虽然新上市的春季水果非常吸引人，但是多数市民还是比较青睐平常水果，像苹果、香蕉、梨等。“这些水果价格亲民，又老少咸宜，销量一直不错。”千金果业的老板娘说。

当季水果最实惠

除了身价高的外地时令水果，不少大量上市的当季水果打起了“特价”牌。

“水果产量增多，价格就会降下来。比如菠萝，现在正是大量上市的季节，所以价格就比较便宜。”千金果业的老板娘说。

在农贸市场的水果摊前，记者询问了草莓的价格，得到的回答是“30元一公斤”。这位摊主告诉记者，受去年台风影响，今年草莓的产量相对较少。“水果的价格往往受天气、产量影响，因此价格时时都在变化。”摊主说。

据了解，春节期间草莓每公斤售价在70至90元，虽然那段时间草莓的需求量较大，但未到

大量上市季节，所以价格就贵。现在正是草莓多产的时候，价格就降下来了。爱吃草莓的市民不妨淘点实惠的草莓，自己在家熬一锅草莓酱，吃酸奶、吐司、甜点时可以加一些，健康又美味。

据业内人士介绍，3月份是水果季节性交替的时节，市场上各种水果开始“更新换代”。要想吃到便宜又健康的水果，就一定要紧跟水果的上市“潮流”，吃当季水果最健康也最划算。“再过一两个月，就是瓜类水果集中上市的时间了，比如哈密瓜、西瓜等，到时这些瓜类水果多价格实惠，市民就可尽情享受了。”一位业内人士说。

[相关链接] 春季吃什么水果好

养生首选吃苹果。多吃苹果能改善呼吸系统及肺的功能，对心血管系统也有很好的保健作用。春季易犯感冒，红色的苹果能使人体产生抵抗感冒病毒的功效，可加速病体康复。苹果还能预防和消除疲劳，帮助排除体内有害健康的铅、汞元素，并且苹果的清香还能帮助人们提神醒脑、缓解紧张情绪。

清肺和胃食枇杷。枇杷中含有大量胡萝卜素，可保护视力，保护肌肤。枇杷中的特有成分苦杏仁苷，能够润肺、止咳、祛痰，治疗各种咳嗽。不过，枇杷含糖量高，糖尿病患者应忌食。多食枇杷容易助湿生痰，继发痰热，所以不可进食过量，脾虚泄泻者应忌食。枇杷仁有毒，不可食用。

润燥降火多吃梨。梨，常用

于春季肺热虚火咳嗽以及其他慢性呼吸道疾病。梨含有丰富的糖分和维生素，在春季有保肝和帮助消化的作用，肝炎、肝硬化患者，经常吃梨对缓解病情也有好处。但由于梨性寒凉，年迈体弱、脾胃虚寒、消化不良及产后血虚者，不宜多食。

四肢乏力吃香蕉。春季不减肥，夏天徒伤悲。运动是减肥的主要方式，但运动过量会导致浑身乏力，且运动时身体排出大量汗液，身体中很多矿物质也随着汗水排出体外，主要是钾和钠两种元素。钾元素在体内的含量比较少，因此运动后更要注意及时补充含有丰富钾元素的食物。补充钾最理想的选择就是香蕉，因为香蕉中含有丰富的钾元素。在去健身房前，别忘了带一两根香蕉。

暂别阳光 阴雨登场

气温不低湿度大 易滋生霉菌 要当心哦



本报讯(记者 蔡玲玲 通讯员 陈瑶)转眼，入春已有半个月了，我们也享受了两个春暖花开的明媚周末。不过，接下来，我市将开启连阴雨模式，从昨天开始到本月底，我市多阵雨天气，其中29日出现雷阵雨的可能性较大。

虽然多雨，但本周的雨大部分都是暖湿气流影响造成的，因此气温并不会下降。从气象预报看，本周接下来的最低气温也都在14至16℃，最高气温在20至26℃。

根据最新预测，本周中后

期至下周初将以多阵性降水天气为主。市区今天阴有时有阵雨，14至22℃；明天，阴有阵雨或雷雨，16至26℃；后天，阴，部分地区有小雨，15至20℃。到了下周一，我市受低空低涡、切变和地面倒槽的影响，将出现明显的降水过程，气温也将有所下降。因此下周一可能会有中雨，气温也会比这几天稍稍下降，预计在12至15℃。

气象专家说，本周的阵雨和绵绵春雨是不一样的。这次的阵雨，跟夏天的阵雨差不多，受暖湿气流影响，连续几日的

晴天后，地面受热，热空气不断上升，上层的冷空气下沉而形成雷雨。当对流很强烈时，就有可能下冰雹。往往是先雷后雨，持续时间短，下了就停。

其实，阵雨也是春天的一部分，它有很大的一面。比如，空气会干净，不用像北京的小伙伴们，这几天又要担心雾霾；阵雨还给花草树木带来甘露，让它们看起来更加郁郁葱葱，新绿可人。此外，要提醒小伙伴的是，最近气温不低，但湿度较大，很容易滋生各种霉菌，食物也容易发霉变质，饮食卫生很关键。

随手拍 记录公共自行车的使用情况

本报讯(记者 欧苗苗 通讯员 王毅)由市公共自行车公司和瑞安电信分公司牵头的“随手拍”活动将于4月1日正式开始。市民可用手机或相机将公共自行车使用现象拍下来，共同参与监督文明使用公共自行车，爱护公共自行车。

自去年年底公共自行车服务系统运营以来，受到了市民的

欢迎。但是，由于个别市民不文明的使用行为，让公共自行车很受伤。只要市民用手机或相机记录下有关公共自行车的题材照片(如市民骑自行车的风采、自行车有序摆放等)，都可以参加抽奖活动。如果题材为曝光类的(比如恶意破坏自行车等)，则直接给予50M的电信流量卡(直接充值到账)奖励。活动时

间持续至4月30日。

参与方式：市民将所拍照片发到微信号 radx10000(电信小翼)。每周六进行一次抽奖。每次抽出20名获奖者，中奖者获得100M的电信流量卡(直接充值到账)。活动结束后，对所有参与人员进行再次抽奖，其中一等奖(1名)，奖品为瑞安电影城银卡会员卡(价值300元)。

水质抽查公告 (3月份)

江北水厂出厂水			管网水(取样点:望江新村)		
检测项目	检测结果	评价结论	检测项目	检测结果	评价结论
浑浊度(NTU)	0.091	合格	浑浊度(NTU)	0.243	合格
色度(度)	< 5	合格	色度(度)	< 5	合格
臭和味	无	合格	臭和味	无	合格
肉眼可见物	无	合格	游离氯	0.32	合格
PH 值	7.00	合格	PH 值	6.70	合格
COD _{Mn} (mg/l)	0.65	合格	COD _{Mn} (mg/l)	0.85	合格
氨氮(mg/l)	< 0.02	合格	菌落总数	未检出	合格
余氯(mg/l)	0.62	合格	总大肠菌群	未检出	合格
锰	< 0.10	合格	管网水(取样点:塘下鲍一村)		
铁	< 0.10	合格	检测项目	检测结果	评价结论
菌落总数	未检出	合格	浑浊度(NTU)	0.125	合格
总大肠菌群	未检出	合格	色度(度)	< 5	合格
			臭和味	无	合格
			游离氯	0.49	合格
			PH 值	7.00	合格
			COD _{Mn} (mg/l)	0.56	合格
			菌落总数	未检出	合格
			总大肠菌群	未检出	合格

瑞安市市政园林局 瑞安市卫生局



华夏银行温州瑞安支行七周年特供产品

产品名称	期限(天)	起点金额(万元)	收益率
增盈增强型1407号	36	5、20、100、300	5.8%-6%
	89		6.1%-6.3%
	181		6%-6.2%
增盈增强型1408号	363	5、20、100、300	6.3%-6.5%

咨询热线 :66805902 地址 瑞安市隆山东路东方商务东首(安阳电信对面)



投资有风险 购买需谨慎!