



草莓季到来，如何辨别自然成熟？ 挑选记住“看闻尝”

近日，“10元一斤草莓和300元一斤草莓区别”相关词条引起网友热议。图片中的深色草莓被称为“黑珍珠”“真红美玲”“黑美人”，价格从每斤85元到超300元不等。

黑草莓产量低、花青素含量高

专家介绍，黑草莓的深色源于其富含的花青素和类黄酮，抗氧化功能突出；白草莓则拥有独特的果香，口感清甜。黑草莓因其外观别致、风味独特，但种植技术要求高、产量相对较低，其价格通常是普通红草莓的数倍。

据业内人士表示，相对于红草莓和白草莓系列，黑草莓的糖度更高，基本都在15度以上，能达到16~19度左右。在口感上，黑草莓果体到达9成熟的时候果味更为浓郁，香甜软糯，产区主要集中在云南、丹东、四川、山东等，均为小面积种植。



常见的草莓种类

最常见的红颜草莓口味酸甜，个头大小适中，果肉稍有硬度，更适合运输。

奶油草莓（章姬草莓）个头比红颜草莓大些，口感汁多软绵，因酸度低且带有奶香而被不少人喜欢。

白雪公主草莓果实和果肉呈粉白色，个头和红颜草莓接近，比奶油草莓略小，口味酸甜，且有淡淡菠萝香味，果肉细腻，入口即化。

隋珠草莓不仅比红颜草莓成熟早，个头也大些，深红发亮的外表配上甜软多汁的口感，再加上耐运输的特点，逐渐被人们熟知。

草莓的好处竟有这么多

●对血糖友好

草莓属于低糖水果，适合需要控血糖的人。

●对血管友好

每天食用5~10颗草莓，不仅可以补充叶酸，还有助于预防动脉粥样硬化和神经病变。

●抗炎、抗氧化

草莓含有多种维生素，特别是维生素C含量丰富，不仅有助于抗氧化，提高身体免疫力，还能预防坏血病、牙龈出血及骨质疏松。

●预防大脑早衰

草莓、黑莓、蓝莓等浆果中富含的花青素具有抗氧化作用，能保护大脑免受自由基的侵害，常吃莓类水果有助于减缓认知衰退等大脑老化现象。

●保护眼睛、皮肤

草莓具有维持正常的夜视力、保护皮肤等多种作用。草莓中含有丰富的β-胡萝卜素，β-胡萝卜素是合成维生素A的重要原料。

●预防便秘

草莓表面的籽大多是不可溶性纤维。日常因为膳食纤维不足而常有便秘问题的人，比较适合吃草莓。对于肠胃较弱、经常腹泻的人，建议少吃。

●低热量

草莓的热量比较低，远低于香蕉、苹果、猕猴桃、橙子，有利于控制体重。

如何挑选草莓？ 掌握看、闻、尝三原则

看：一看草莓颜色，有些草莓全身通红，有些草莓果蒂端煞白，消费者应优先选择全身通红、颜色均匀的草莓。二看果蒂，果蒂翘着且呈鲜绿色，就是自然成熟的，果蒂发黄表明成熟度不好。三看草莓表面的果籽，果籽普遍呈金黄色，则草莓是自然成熟的。

闻：自然成熟的草莓闻起来香甜扑鼻。如果草莓几乎没有香味或有异味，意味着不够新鲜或储存不当。

尝：自然熟的草莓肉质坚实、多汁、味道甜美，酸味不明显。如果草莓口感软烂或者干涩，意味着过熟或者储存时间过长。清洗草莓时，建议用流动水冲洗，也可以用水浸泡，但不要泡太久，泡完再用流动水冲一冲即可。

关于草莓的这些谣言不能信

形状不规则的草莓是因为使用

了激素？个头大的草莓是用了膨大剂？这些关于草莓的讨论，真相到底是什么？一起来了解。

1. 畸形=激素？它只是“长歪了”

草莓生长受温度、授粉、水分、土壤影响，授粉不均、温度过低、光照不足都有可能致草莓畸形怪状。

2. 里面空心=用“药”太猛？并非如此

草莓出现空心，主要和品种与生长条件有关，不代表使用了膨大剂或激素。一些草莓品种（如“阿玛奥”“阿尔比”“八四莓一号”“赛娃”等）天生“心大”，本来果实中间就有空心；还有一些草莓品种的果肉密度小，容易出现空心。就算是“实心”草莓品种，如果在果实膨大期肥水供应不当、土壤太干，或者采收不及时，温度、湿度干扰，也都有可能产生空心。

3. 个头大=膨大剂？与许多因素有关

草莓的个头和许多因素有关，最重要的是品种因素，有些品种天生个大。而且，通过人工选择，适当疏花疏果，同样能得到个头更大的草莓。道理也很简单，草莓光合作用产出的营养物质总量确定，减少果实数目，留下的果实分到的营养就多，更容易长大个。

4. 果柄发白=没熟、催熟？和采摘时间有关

草莓进入挂果期，果实会从绿色变成白色再变成红色。草莓变色是从顶端尖尖开始的，等果柄完全红透，尖尖可能已经烂掉。为方便运输储存，果农一般不等果实完全变红就开始采摘，这时的果柄可能就是白色的。

(本报综合)

以旧换新补贴30亿元以上
消费券9.6亿元！

浙江新春促消费 发放“大礼包”

为充分满足春节期间消费需求，浙江围绕“吃、住、行、游、购、娱”六大领域，于1月25日推出系列惠民举措，计划一季度开展超过1700场促消费活动，让群众在浓厚年味中享受实实在在的优惠。

餐饮住宿享优惠。全省将组织“味美浙江”系列美食市集、美食家宴等活动，支持餐饮企业推出年夜饭让利套餐。同时推出“住宿+”文旅套餐、票根优惠等举措，旅客凭机票、高铁票、赛事门票可享住宿折扣，通过多个平台发放的住宿优惠券覆盖全省3000余家星级酒店和精品民宿。

交通文旅保障同步跟进。全省交通系统将全力保障近6亿人次出行，高速公路服务区将开展主题市集、非遗展示等活动超50场。文旅方面推出“十百千万”消费矩阵，围绕10个主题打造100个代表性产品，全省70余家文博场馆延长开放时间，并发布新春旅游优惠清单。

消费补贴力度进一步加大。一季度，全省将发放消费品以旧换新补贴30亿元以上，各地统筹发放消费券9.6亿元，并将于春节前投放2亿元开展有奖发票试点活动。此外，还将举办网上年货节及100场线下年货市集。

文体活动丰富多彩。全省将举办“浙里有戏”文化惠民活动200余场。同时，浙江将举办国际级、国家级赛事65场，以及“浙BA”城市争霸赛、浙超预选赛等群众性赛事300余场。全省26个冰雪运动场也将举办滑雪公开赛、冰雪运动季等活动，供游客体验。

金融平台协同发力。浙江银联联合金融机构投入超1.5亿元新春专项补贴，滴滴、美团等六大平台同步推出春节消费优惠，共同营造节日消费氛围。

1-3月，浙江省商务厅、省文化广电和旅游局、省供销社等多部门推出超1700场新春主题促消费活动。从省级重点活动到地方年货市集，从商超让利、文旅融合到便民服务，政企携手送上新春福利，欢迎广大消费者“马”上享福，乐购新春。

(来源：浙江新闻)

如何解救慢性压力

你是否有过这样的时刻：早上醒来像电量只充了5%的手机，躺着累、坐着累、站着也累，完全不想动，只想一个人待着，但周末算是真的躺在床上一整天，也并不会“回血”的感觉，依然倍感疲惫，甚至浑身酸痛；每天的上班、社交，都仿佛掏空了自己……

很多人调侃自己是“低电量模式”，也有很多人觉得自己就是“社恐体质”“慢热”。但其实，你所谓的“低精力”，可能是身体在“求救”——你可能是被慢性压力缠上了。

所幸，慢性压力不是只能累积，而无法“疏解”，只要找对方法，慢性压力也可以被我们有效管理——

“4-7-8”呼吸法：正念疗法是应对压力反应最有效的办法之一，尤其是针对慢性压力引起的突发性紧绷和焦虑。比如尝试“4-7-8”呼吸法——用鼻子吸气4秒，屏住呼吸7秒，再用嘴缓慢呼气8秒，重复3~5次。此法通过延长呼气时间来激活副交感神经，从而帮助心率和血压快速回落。此外，当紧张感袭来时，亦可尝试渐进式肌肉放松或盘膝静坐，放松身心，允许思绪像马路上的车流般自由来去。

低强度运动：每天尝试15~20分钟的低强度运动，不用高强度健身，比如快走、慢跑、瑜伽、拉伸、八段锦等，重点是“舒缓+持续”，既能直接消耗过量肾上腺素，同时又能抑制皮质醇分泌。

学会放空：试着每天预留5~10分钟，彻底放空。不刷手机，不思考工作，不规划任何事情……就坐着发呆，看看窗外的树，听听周围的“白噪音”，让大脑从“持续运转”中抽离，相当于完成一次“断电重启”。

想哭就哭，释放情绪：悲伤痛苦时强忍泪水，有时并非坚强，而是在累积压力。哭泣虽不能解决问题，却是释放压力激素、调节神经递质的“天然良药”。

(来源：科普中国)

想理顺生活，放下这四样东西

放下过往的遗憾。遗憾的本质从来不是为了让我们沉溺过往，而是教会我们成长。放下过往的遗憾，不是要否定曾经的经历，更不是强迫自己遗忘，而是学会与过去和解。承认当时的局限，接纳所有的不完美，明白人生正是这些不完美，才让每一次前行都更有意义。

放下无用的攀比。要学会收回向外张望的目光，把注意力放回自己身上。每个人的人生轨迹都不同，起点不同，节奏各异，没有所谓的标准答案。你有自己的花期，不必羡慕别人的绽放；你有自己的路径，不必追随别人的脚步。认真感受自己的成长，珍惜自己的拥

有，在自己的节奏里稳步前行，就是最好的生活状态。

放下无谓的担忧。把担忧的时间用来提升自己，远比沉浸在虚无的焦虑中更有意义。人生如行路，兵来将挡，水来土掩，从容面对每一个当下，就是对未来最好的投资。

放下对评价的过度在意。很多时候，我们之所以会觉得疲惫，是因为太在意别人的眼光和评价，总想要迎合别人的期待，害怕自己的行为让别人失望。

但每个人的认知和立场都不同，对同一件事的评价也千差万别，我们永远无法让所有人都满意。(来源：浙江老年报)

★遗失启事★

●温岭市泽国镇金樟村股份经济合作社遗失开户许可证一本，开户核准号：J3454008892901，开户银行：浙江温岭农村商业银行股份有限公司牧屿支行，开户账号：201000112123695，开户日期：2021年7月12日，声明作废。

●温岭市箬横镇汇头林村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证（正本），统一社会信用代码：N2331081MF79045923，发证日期：2021年3月4日，声明作废。

●温岭市石桥镇沙角村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证（副本），统一社会信用代码：N2331081MF213762XE，发证日期：2019年11月15日，声明作废。

●温岭市石塘镇里箬村股份经济合作社遗失开户许可证一本，开户核准号：J3454003352602，开户银行：浙江温岭农村商业银行股份有限公司石塘支行，开户账号：201000105056862，开户日期：2013年3月20日，声明作废。

●温岭市石塘镇东海村股份经济合作社遗失开户许可证一本，开户核准号：J3454006321102，开户银行：浙江温岭农村商业银行股份有限公司石塘支行箬山分理处，开户账号：201000205853425，开户日期：2018年9月30日，声明作废。

展翅艺术 发芽成长

“小主持”大舞台，“小记者”大视野

温岭市融媒体中心（传媒集团）主办

温岭电视台 青草地艺术培训

温岭电视台小记者
温岭日报小记者
报名咨询 17705861152
17706582861

地址：温岭市横湖中路161号 温岭市融媒体中心



温岭电视台小记者



温岭日报小记者