

桑葚的千种风味，你get了吗？

□本报见习记者 刘晓凤



采摘有讲究

是雌雄异株植物，雄树开花授粉后花朵会掉落，不会结果，雌树开花后会结桑葚，所以有些桑树虽然长得特别高大，却光溜溜的，一颗果子也不长，有些虽然低矮，却能收获许多果子。“采

吃法多种多样

完全冷却后放入冰箱冷藏。
早晨起床后，用桑葚果酱泡一杯热水，再取一些抹在吐司面包上，一顿营养美味的桑葚主题早餐就完成了，开启活力满满的一天。

NO.2 桑葚酸奶

准备适量桑葚和酸奶，桑葚用盐或者小苏打浸泡15分钟，滤干。取一部分桑葚用勺子压碎，挤出桑葚汁，加入酸奶并搅拌均匀，最后加入剩下的桑葚作为点缀。

桑葚汁和酸奶中和后，变成了漂亮的淡紫色，舀一口品尝，酸酸甜甜，果香浓郁。这道颜值与美味俱全的小甜品，一定会在下午茶点心中“C”位出道。

摘桑葚最好选在清晨或者傍晚，此时微风习习，桑葚也不至于被烈日晒干、晒坏，影响口感。采摘时必须小心翼翼，如果蛮力摘取压出汁水，桑葚很容易变质。”陈女士说道。

NO.3 桑葚茶饮

首先制作桑葚干。把采摘的新鲜桑葚放入清水中洗去杂质，换水，放入食盐浸泡，再清洗几次直到水清亮为止。洗好后晾晒一下控干水分，放入烤箱低温90度烘烤至干即可。桑葚干可与多种茶饮配合冲泡饮用，层次绵密，味道清甜。如：桑葚红枣柠檬茶、桑葚枸杞玫瑰茶、桑葚山楂红枣茶、桑葚玫瑰茯苓茶……制作方法也很简单，只需将材料放入杯中用开水冲泡，或者放在养生壶中炖煮5分钟即可。

桑葚干再加上让茶饮呈现红酒般的色泽，再加上清甜的口感、馥郁的香气，饮一口，便十分难忘。

初夏的风吹熟了枝头的果子，樱桃红了，枇杷黄了，藏在翠绿桑叶间的桑葚也逐渐饱满，由绿色变成紫红色、黑色。桑葚，太仓方言中称为桑果，是初夏时节孩童们最爱的野果。小河边、田埂上、家宅前，随处可见的桑树给予了我们甜蜜最初的想象。趁着阳光正好，微风吹拂，何不再次奔向田野，感受桑葚的甜蜜？



雷雨天气如何防雷

夏季雷雨天气较多，应急管理部门提示，遇到雷雨天气时要注意防雷。
遇雷电天气，要关好门窗，关闭家中电器，并拔掉有线、网络等相关设备的插头，最好不要拨打电话。不要接近室内裸露的金属物，如水管、暖气管、煤气管等。不要靠近潮湿的墙壁，应远离避雷针的引线。在屋顶安装有太阳能热水器的，最好不要在雷雨天洗澡，因为水能导电，存在雷击隐患。
如果身处室外，要远离树木、铁塔、旗杆、金属广告牌等孤立、带有金属的物体。正在游泳时要赶快上岸，离开水面，避免在水中受到雷击伤害。汽车是比较理想的避雷场所，打雷时若正在开车，要注意关紧车窗。尽量找室内等安全场所躲避，不要在树下避雨。没有合适的避雷场所时，应蹲下身并低头，双脚并拢，双手抱膝，不要用手撑地。（今晚报）

时令太仓

初夏的时令美味——油煎甜粽

□本报见习记者 刘晓凤 文/图

“重五山村好，榴花忽已繁。粽包分两髻，艾束著危冠。”时序已近端午，石榴花开正艳，又是吃粽子的季节了。年年这个时候，太仓的家家户户都忙着裹粽子，大锅里熬煮一夜，天明后分赠给亲朋好友。热乎乎的粽子直接吃就很好吃，但是往往一下子吃不完，冷却后再吃不容易消化，这时用油煎一下，粽子仿佛涅槃重生，又成了绝佳的美味。
肉粽里包裹着肉和咸蛋黄，不适合切片油煎。各种甜

粽，如蜜枣粽、红豆粽、白粽、花生粽等，油煎后更添一层风味，甜而不腻，香糯无比。制作方法如下：将粽子切成一厘米宽的片状，热锅加入少许油，粽子平放在锅中，小火慢煎，煎至一面金黄即可翻面，等两面都成诱人的金黄色即可出锅。
热乎乎的油煎甜粽上桌了，咬上一口，外表酥脆，内部绵软，香糯极了。喜欢甜口的可以再撒一层绵白糖，将甜蜜进行到底。



让健身运动成为一种生活习惯



在草地上惬意地丢飞盘，到郊区登山欣赏山花烂漫，在家跟着网络主播跳健身操……一段时间以来，一些“网红”健身运动项目受到大家追捧。这些健身运动项目技术门槛较低，更强调休闲性和体验感，对没有运动基础的人较为适宜，因此受到青睐。
健身运动项目成为“网红”，背后是人们不断增长的健康需求。在快节奏的生活中，不健康的作息、饮食习惯，让人身体亮起“红灯”。越来越多人开始将健身运动融入生活，希望摆脱亚健康状态。同时，随着全民



健身蔚然成风，运动服装、健身器材及相关互联网应用等展现出广阔前景，体育产业成为消费风口。产品和服务的更新升级，进一步催生了新的健身运动消费需求。
乘着移动互联网发展的东风，健身运动成为一种新的社交方式。健身运动社交早已不限于在球场、健身房认识朋友、收获友谊，更包括在社交平台记录、分享自己的健身运动状态，收获留言和点赞。“打卡”可以形成互相激励的氛围，贴图可以成为展示个性的方式。在留言区交流心得，在微信

群分享资讯……人们通过自己的健身运动生活，培养兴趣爱好，形成特定的爱好者群体。这有助于大众了解新的健身运动方式和理念，推动小众健身运动走入千家万户。
一些新兴“网红”健身运动的推广普及，传播了更丰富的体育文化，提升了人们的健身热情。但这只是第一步，提高健身运动水准要靠重复练习，强身健体需要持之以恒。健身运动潮流变动不居，容易分散人们参与健身运动的专注度，影响健身效果。尤其是，一些健身运动项目成为“网红”之

后，会在短时间内吸引大量人打卡。如若缺少专业的培训、专门的防护，不顾自身条件盲目一拥而上，还可能造成运动损伤。就健身运动产业而言，产业发展需要长期积累，需要经过市场的充分检验。如果因为健身运动潮流火爆一时而跟风参与，容易出现良莠不齐的产品和服务。
有时候，本应起到督促健身作用的健身运动社交会偏离正轨。现实生活中，有人热衷借分享健身运动图片和视频来炫耀消费能力、打造特定“人设”，助长了攀比之风；有人在社交平台传播“健身必须练出‘马甲线’，否则就是不刻苦”“练瑜伽必须穿名牌瑜伽裤，否则就是不专业”等错误理念，容易对他人造成误导。健身运动应当关注自身的体验，而不是过分关注健身运动数据是否好看，否则只会丢失健身运动本来的乐趣。
近年来，随着全民健身国家战略深入实施，人们的健身运动选择日益多样，群众体育的边界不断拓展。新兴健身运动项目为全民健身提供了新的可能，有助于吸引更多人参与。每个人参与健身运动的初衷各不相同，或是强健体魄、锤炼意志，或是结交朋友、放松心情。生命在于运动，在新选择中发现自己的兴趣所在，让健身运动成为一种生活习惯，我们才能拥有更健康的体魄，让生命绽放更美的光彩。（人民日报）

遭遇城市内涝如何避险自救

进入夏季，汛期即将到来，降雨等天气增多。应急管理部门提示，短时强降雨或连续降雨容易造成城市内涝，在发生城市内涝时，掌握科学有效的避险自救常识非常重要。
城市内涝是指短时间内强降雨或者连续性降雨超过城市的排水能力，出现道路积水等灾害现象，经常会发生在城市低洼地带。造成内涝的客观原因是降雨强度大，范围集中。
城市内涝易发区域主要有：城区低洼地区、地下商场与车库等地下空间、下凹式立交桥、危旧房与地下室、地下轨道交通、在建工地等。暴雨如注时，这些地方不宜久留。
行人不要在积水路段上行走，不要靠近有漩涡的地方，防止跌入水井、地坑。发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时，一定要迅速远离，防止触电。
在地势低洼的居民住宅区，居民可以提前筑高门槛，垫高家具或者在暴雨来临前迅速在门外放上沙袋，防止积水进入；也可以因地制宜，采取小包围措施，如砌围墙、在大门处放置挡水板、配置小型抽水泵。一旦积水漫进屋内，居民应及时切断电源，防止触电伤人。如果家中积水过深，应迅速撤离，及时向屋顶、高层等处转移，找到被困地的制高点等待救援；如果被洪水围困，应寻找门板、洗衣盆、衣柜等能够在水上漂浮的物品作为逃生用品。
开车经过积水洼地前，必须先熟悉路况，确认道路上没有更深的小洼地，要挂低速挡慢速通过，切忌不要快速冲过积水，以确保通过时激起的水浪不进入车辆的排气管。车上应配备应急锤和五金工具箱，可以帮助车内人员在车辆被困在积水中时逃生。在车内破窗时，可以尝试敲击车窗玻璃边缘和角落。（今晚报）

高考临近送考生一份应试小贴士

全国多地高考将于6月7日~8日举行。根据教育部此前要求，考生应做好考前连续14天本地健康监测，减少不必要的聚集和跨区域流动、不到人群流动性较大场所、不前往中高风险等级地区等。
“疫情下的高考备考，要按照指引，做足措施，科学防疫。备考期间，考生要保持学校与家两点一线的生活状态，戴好口罩，保持社交距离，勤洗手；配合学校做好核酸检测，及时申报14天个人健康情况和行动轨迹；与家人一起减少社交，管理好自己的健康码和行程码。外地考生须及时赶回高考报名所在地市。”华南师范大学附属中学校长姚训琪说。
除了注意个人防护之外，科学合理的作息是健康的保证。广州市第五中学高三年级级长程绍亚建议，考生要保持充足的睡眠，不开“夜车”。考生日常复习的内容安排，可考虑跟高考考试科目时间保持一致，尽量把最佳生物钟调整到上午9时至11时30分，下午3时至5时的时间段。
饮食常态化，兼顾营养，切忌大补。多位备考专家提示，考前的饮食不需要额外吃补品或保健品，保持日常的均衡营养即可；可清淡饮食，尽量少吃一些含脂肪高的油炸类食品或者是辛辣食品，以免上火或腹泻；多喝水，少喝饮料，避免肠胃不适带来身体负担。
具体到一日三餐，考生早餐可选择谷类、面食、蛋奶、水果等，午晚餐的食物可以多样化，包括富含优质蛋白质的鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等，适当搭配蔬菜水果，夜晚可以少量加餐，切忌量太大增加肠胃负担而影响睡眠。
最后阶段是学生容易出现心理波动的时候，心理调整非常重要。要怀着“平常心”去应对高考。要尝试跳出高考来看高考，高考只是人生道路上的一个经历，而不是终点，要有合理的期望值。
学习之余，可以适当通过运动、音乐和阅读来调节心情。广东实验中学越秀学校老师李明说，运动可以稳定心率，释放压力，更有助于睡眠，让人头脑更清醒，建议考生傍晚跑跑步出汗即可，不要太过激烈；一首和你产生共鸣的轻音乐，能帮助你放松，帮助你更有信心；在每天的头脑风暴、题海遨游后，一本散文集或诗词集会是你脑海中的世外桃源，会帮助改善你的大脑，也会提高写作的灵感。
气象部门预测，高考时间，北方高温、南方降雨的可能性较大。考生要注意防暑降温，对极端天气做好充足准备，选择适当的出行路线和交通工具，带齐雨具，预留足够的路上时间，出现任何问题，及时向有关部门求助。（科技日报）

孩子轻微咳嗽这些中药有效

儿童一些常见的疾病，例如咳嗽、咽炎等，虽然不是大问题，但家长们也会焦虑。专家提示，孩子出现咳嗽、咽炎等症状，不妨试试服用这些中药。
儿童咳嗽中枢发育尚未成熟，呼吸道狭窄，发生炎症时粘膜易发生充血水肿，渗出物较多，容易出现呼吸道的阻塞而致咳嗽和呼吸困难。此时可选用祛痰止咳的中药如川贝母，稀释痰液以利排出。但需要注意的是由于川贝母性微寒，脾胃虚寒及有湿痰的患儿不宜使用。此外，专家提醒，儿童咳嗽时慎用可待因类抑制咳嗽中枢的镇咳药，该类药品虽然抑制了咳嗽，但不利于呼吸道分泌物的排出。对于儿童轻微的咽炎和扁桃体炎等病症，家长不妨考虑选用薄荷。可将少许薄荷叶放入水中，微微煮沸或直接用开水冲泡代茶饮，对于儿童咽炎有较好的疗效。
专家提醒，以上仅限于症状较轻且对症的咳嗽、咽炎等疾病。孩子若出现较为严重的呼吸道症状，建议及时到医院就诊。（今晚报）