

不养鱼，安知养鱼之乐？

最喜欢一回家，鱼都朝我游过来

□本报见习记者 董沁妍

在繁忙的工作之余，越来越多的人选择养些小宠物，给生活增添乐趣和活力，在我市，像顾墨墨一样醉于“鱼乐”的市民也不在少数。根据艾瑞咨询发布的《2021 年中国宠物消费趋势白皮书》，2021 年，我国宠物类型呈现多样化，其中，水族类占比 16%，为非犬猫宠物中的头号选择。

“千万别叫我养鱼达人，我还算新手呢！”顾墨墨带着记者走进他位于城厢镇的家中，“现在这几个鱼缸还比较丑，等这阵忙完了，我就要开始弄鱼缸造景了。”

一进客厅，3 个鱼缸就映入眼帘，其中 2 个是方缸，1 个是圆缸，里面都摆放着简单的假山装饰品，各游曳着六七条鱼。顾墨墨指着地上一个种着莲花的瓷缸说道：“这里面我



也养了鱼。”他招呼记者一起蹲下，指着其中一条银白色的鱼说道：“这是斑马鱼。”又指了指另外一条红尾巴的鱼，“这是孔雀鱼。”

一条条大小不同、颜色各异的鱼在水中灵动穿梭，荡起圈圈涟漪，给

逐渐炎热的夏日增添了一丝凉意。顾墨墨兴致勃勃地和记者谈着他的养鱼心得：“热带鱼要注意水温，冬天用加温器，让水保持在一定的温度，像锦鲤之类的鱼则要勤换水……还有喂食不能太多，像这个方缸里，鱼粮和虾干扔进去，鱼在三分钟之内能吃掉就没问题。”

现在的顾墨墨说得头头是道，但刚接触养鱼时，他也犯过不少错误。“最初不懂，什么鱼都装在一个缸里养，甚至连乌龟和虾都有，最后乌龟吃大鱼、大鱼吃小鱼、小鱼吃虾米……全军覆没了。”经历一次失败的他，吸取经验教训，在网上查阅资料、向身边有养鱼经验的人请教，又小心谨慎地每天记录鱼儿们的情况，慢慢地，才摸索出些许门道。



谈及为何会选择养鱼时，顾墨墨表示：“我现在一个人住，家里太冷清，有点活的东西会热闹些……小时候养过一只京巴，它走了之后，我就决定不再养猫猫狗狗了。”在他没有头绪时，有一次去花鸟市场买多肉植物，被附近卖鱼的店家吸引，从此走上了养鱼之路。

“正好趁前段时间的假期，清理下鱼缸，可麻烦了。”他嘴上抱怨着，却明显是甘之如飴。

无论是种花养草，还是豢养宠物，都是在繁忙的工作和生活中，给内心留一块独属于自己的田地，在一方小小的水域中，让心随着鱼儿在水中驰骋，获得片刻的安宁和平静。“我最喜欢的，就是每晚回家后，站到鱼缸旁，鱼都朝我游过来。”顾墨墨说。



1

神探大战



- 上映：2022-7-8
- 导演：韦家辉
- 主演：刘青云、蔡卓妍、林峯、李若彤、谭凯、陈家乐、汤怡、何佩瑜
- 国家/地区：中国大陆、中国香港
- 类型：动作、犯罪、悬疑
- 简介：影片讲述了一个以“神探”为名的犯罪团伙，他们以暴制暴、预告杀人、私刑执法，使得香港陷入无尽恐惧之中。患有精神疾病的“癫佬神探”李俊独行查案，以“神探夫妇”陈仪和方礼信为首的重案组也身陷与杀戮赛跑的缉凶之路。几方“神探”纠缠在一起，真相未明，正邪难辨。

2

海底小纵队：洞穴大冒险



- 上映：2022-7-9
- 导演：周沁 / 布莱尔·西蒙斯
- 国家/地区：中国大陆
- 类型：喜剧、动画、冒险
- 简介：海底小纵队是一群活跃在海底的小小探险家，集结了巴克队长（北极熊）、皮医生（企鹅）、生物学家谢灵通（海獭）、摄像师达西西（腊肠狗）、机械工程师突突兔（兔子）、小队中尉呱唧（小猫）和章教授（章鱼）7 名伙伴。这次全新的系列大电影中，巴克队长和皮医生为了护送小章鱼酷巴回家，结伴前往加勒比海，途中误入有着玛雅文明遗迹的尤卡坦丛林。

能喝的水果能否当水喝

市面上的果汁种类繁多，外包装艳丽养眼、口感百变多样，常让推着购物车的您纠结不已。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授宋弋在接受记者采访时介绍说，根据国家标准《果蔬汁类及其饮料》(GB/T 31121—2014)规定，果蔬汁类及其饮料可以分为三类：

第一类是浓缩果蔬汁(浆)，是水果、蔬菜原料以物理方法制取的果汁、蔬菜汁采用浓缩除去一定量水分的制品。

“浓缩”工艺可以最大限度保留原水果、蔬菜的色泽、风味和可溶性固形物。常见的浓缩果蔬汁主要有苹果汁、黑加仑汁、菠萝汁、番茄浆、柑橘汁等。

第二类是果蔬汁(浆)，是以水果或蔬菜为原料，采用物理方法制成的可发酵但未发酵的汁液、浆液制品；或是在浓缩果蔬汁(浆)中重新加入其加工过程中除去的等量水分复原制成的汁液、浆液制品。

这类果汁较为常见，品类也十分丰富。市面上常见的现榨鲜果汁、100%果汁以及将蔬果榨汁经巴氏杀菌后直接罐装的NFC果汁(非浓缩还原汁)等，都属于这一类产品。

炎热的夏天，一杯清凉沁爽的冰镇果汁是很多年轻人贪恋的“解暑神器”，甚至有人把果汁当成了水果和水的替代品。喝果汁，这样的打开方式靠谱吗？快来听听专家怎么说。

第三类是果蔬汁浆类饮料，是以浓缩果蔬汁和水为原料制成的饮品。这类产品通常会添加一些物质，比如常添加糖和酸以满足风味的需要，或添加维生素C和矿物质等，用以强化营养成分，还有的会充气以调节口感等。

其实，无论哪种果汁，水分都是必不可少的存在。

然而，在现实生活中，有些人习惯把甜甜的果汁当作“补水神器”，完全冷落甚至抛开没颜值没滋味的白开水。

宋弋提醒说，这样的做法并不可取。无论果汁多么甜美水润，既健康又能达到补水解暑功效的“饮料”，都只能是不含糖分和热量、可以直接被人体吸收的白开水。把果汁当水喝或者长期喝果汁而不饮水，不利于身体的正常新陈代谢，因此，果汁不能代替白开水。果汁饮用，不宜过多。

以果汁代替水果不可取

果蔬汁是蔬菜水果的“华美变身”。有些消费者甚至因此认为，果蔬

汁特别是标称含量100%的果汁美味营养，又省却了麻烦的清洗、削皮、咀嚼等过程，因此完全可以当成是水果蔬菜的“升级换代”产品来食用。

这样的认识究竟对不对呢？宋弋解释说，水果榨汁过程中，会导致维生素等活性成分的损失，也会有一部分膳食纤维损失掉。而膳食纤维也是人体必须的营养物质，可以影响肠道蠕动，降低肠道中的有毒物质。因此，以果汁代替水果并不可取。

从健康的角度来说，有研究表明，直接吃水果时，咀嚼的过程让糖分缓慢释放、吸收，从食用到营养吸收大约需要2个小时。而相较于完整水果，鲜榨果汁营养吸收的时间会缩短至15分钟，对血糖指数的刺激相对较强。因此，糖尿病或肾病患者在选择果蔬汁种类时，更要根据营养需求合理选择。

贮藏细节莫忽视

不同加工方式、不同种类的果蔬汁营养成分和口感存在较大差异，消费者

可以按需选择。如何与“品性”不同的果汁和谐相处，宋弋建议消费者留意以下细节：

第一，现(鲜)榨果蔬汁不宜存放过久，建议现榨现饮。储藏较长时间再喝的时候，应该经过杀菌处理。

第二，果蔬汁饮料会标示其中原果汁的含量比例，这个比例的数值越高，添加的原果汁含量越高。如果相较口感，更注重果汁饮品的“果含量”，应仔细阅读营养成分表。当然，也有的果汁会额外添加维生素及矿物质，在补充天然水果所含营养的同时，额外供给人体的营养所需。

第三，正确认识鲜榨果汁和复原果汁的差异。目前，采用浓缩果汁进行加水还原制作纯果汁，是国际通用的安全的加工工艺，具有便于保存和运输、降低成本、延长产品保质期等多方面的优势。

而NFC果汁则具备新鲜、原汁原味等优势，但对运输、储藏、销售环境等方面的要求较高，一般要全程冷链才能抑制微生物的繁殖，且往往保质期较短，售价也相对较高。

同时，不论哪种果蔬汁，开封后都应尽快饮用。如需贮藏，应置于冰箱冷藏室内并在48小时内饮用完，以避免期间致病微生物污染对人体健康产生危害。而如果需要外出或长途旅行，建议选择瓶装果汁，更加便捷且便于保存。

(中国消费者报)

广告



福彩开奖公告

15选5 2022175期
1 3 10 11 15
3D 2022175期
7 3 7
七乐彩 2022075期
1 4 18 22 24 27 30 + 14

扶老、助残、救孤、济困

24小时服务热线

95598

停电预告

● 停电时间：2022年7月14日8时00分至15时00分(雷雨改期)

线路名称：215 人民1线

停电区域：人民1线 053 闸刀—人民1线 2152 进线开关之间

停电范围：新区(江苏斯迪克新材料科技股份有限公司、太仓乐凡仓储有限公司、太仓阿尔派电子有限公司、中国铁塔股份有限公司)等

● 停电时间：2022年7月14日8时00

分至15时00分(雷雨改期)

线路名称：124 电站线

停电区域：1040 电站开关—1086 电站开关之间

停电范围：新区(流顺村3#变、太仓市盐业有限公司太仓高新技术产业开发区管理委员会)等

● 停电时间：2022年7月15日8时00分至14时00分(雷雨改期)

线路名称：118 直双线

停电区域：1052 直双开关—直双047 闸刀之间

停电范围：双凤(景秀江南小区、凤东村6#变、凤新村3#变、庆丰村6#变、苏州交通工程集团有限公司、太仓凤新塑业有限公司)等

遗失声明

- 陈燕华 遗失 欣欣瑶 出生医学证明，号码：T320252967，出生日期：2019年3月19日，声明作废。
- 潘 雨 遗失 黄雅贤 出生医学证明，编号：V320280771，出生日期：2021年12月3日，声明作废。
- 马喆 遗失 太仓晟宇文化产业发展有限公司(太仓恒大文化旅游城)开具的房款收据，编号：1068823，收据金额：185094元，收据日期：2020年11月3日，童赋苑7栋704房收据，声明作废。
- 胡建国、陈玉遗失 太仓恒泰旅游开发有限公司开具的江湾苑3栋504室的收据，编号：1007250，金额：161710元；声明作废。

港区(浮桥镇)工业企业红黄牌警示企业名录

依据《太仓港经济技术开发区、浮桥镇工业企业红黄牌分类警示制度(试行)》的相关规定，现将第一批列入红黄牌警示的企业公布如下：

序号	企业名称 (排名不分先后)	挂牌等级	挂牌依据	主要违反管理办法的情形
1	太仓市浮桥欣顺砖瓦厂	红牌	第六条第二款第6项	因环境问题被上级生态环境部门约谈或通报批评的
2	龙杰机械装备(太仓)有限公司	黄牌	第五条第一款第10项	因安全生产、消防安全被第一次行政处罚的
3	太仓市金佳漂染有限公司	黄牌	第五条第二款第2项	因“三废”排放问题，引起上访，经查属实的
4	太仓市黎明塑料制品有限公司	黄牌	第五条第一款第10项	因安全生产、消防安全被第一次行政处罚的
5	翟氏环保包装科技(苏州)有限公司	黄牌	第五条第一款第10项	因安全生产、消防安全被第一次行政处罚的

太仓港经济技术开发区管理委员会
2022年7月5日

太仓市公安局 行政处罚告知笔录

执行告知单位太仓市公安局陆渡派出所 告知人
被告知人：刘明强，性别：男性，出生日期：1982年5月4日，证件种类号码：身份证号 512532198205043212，户籍地：四川省宜宾市筠连县筠连镇川丰村1组125号。

告知内容：

处罚前告知

根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条之规定，现将拟作出行政处罚决定的内容及事实、理由、依据告知如下：
公安机关查明：2022年6月5日14时许，你在陆渡向东岛四期工地银建项目部一楼的安全材料仓管办公室内，因办理离场手续同郭某产生纠纷，使用拍、砸等方式损坏郭某的笔记本电脑、无线蓝牙耳机等物品，经价格鉴定损坏价格为550元。

以上事实有你的陈述，郭某、王某某的陈述，现场录像，价格鉴定报告等证据证实。

你的行为已构成故意损毁公私财物。公安机关将根据《中华人民共和国治安管理处罚法》第四十九条之规定，对你处行政拘留七日的处罚。
问：对上述告知事项，你(单位)是否提出陈述和申辩?(对被告知人的陈述和申辩可附页记录，被告人提供书面陈述、申辩材料的，应当附上，并在本告知笔录中注明)
答：

对你提出的陈述和申辩，公安机关将进行复核。

被告人

公 示

根据新闻出版总署《新闻记者证管理办法》要求，我单位太仓市融媒体中心已对申领记者证人员的资格进行严格审核，现将我单位拟领取新闻记者证人员名单进行公示，公示期2022年7月4日~7月10日。举报电话为0512-33018011,025-88802907。

拟领取新闻记者证名单：

奚海燕 周 斌 山 魑 王 嵘 郁 鹰 毛 胜 李孝忠 孙立勇 杨 芳 胡志强
徐 琴 曹耀国 刘芸芸 夏银燕 徐 锋 奚泓瑛 龚 晔 戴周华 周 琦 赵永强
曹 卫 周 岗 顾雪苗 于树建 朱晨晨 王啸臣 张丹璐 闫俊锋 葛恒之 刘晓峰
陈 亮 沈 雯 高焕涛 姜文锦 吴金柱 陆 媛 杨丹萍 唐泽华 周天圆 王 磊
张 立 阚亚方 计海新 周 西 薛海荣 张 瑜 王 硕 刘志婷 肖 朋 王 俊
王志伟 陈乙川 王 倩 杨 芳 屠敏芝 刘少树 沈 茜 王晓雅 徐盛兵 张 琳
张玉平 姚柔沁 王 兴 陆 禹 江 勇 韩 逢 张 欢 张薇倩 丁 辉 洪 月
马继龙 王婷玉 赵静静 周新锋 居红辉 曹 燕 顾琳娜 于海涛 王 霏 金 婵
姚燕萍 张 晟 孔令鑫 邢智丰 徐 静 柏春芳 陈 益 欧阳孙晶 夏凤丹 苏 茜
金梦丹 徐雪莲 董沁妍 王静微 谢海涛 李 华 顾 怡 徐紫丹 陈 玲 朱明波
黄平江 高 峰 朱 青 何庆华 蒋倩倩 陆昊晨 达潮波 马婷婷 周 晨 唐晓丽
顾如钢 施峰蓉 张 可 周玄武 米洪海 张 琪 史 莎 王秦舫 赵 鹏 庄 超
张丽琴 屈梦丹 陆丽叶 徐 龛 姜振华 吴湘丹 王 效