

# 东盛广场 吃货天堂

□本报记者 唐倩 苏茜 文/图 郑天赐/图

在太仓，有一片“吃货天堂”，近百家餐饮店聚集于此，从清晨到深夜，进出食客络绎不绝。这里就是位于上海路旁、万达东南的太仓美食之光——东盛广场。

## 各色美味 尝遍神州大地

东盛广场内汇集了来自全国各地的特色美食，不同需求的客人来这兜一圈，都能寻到满意店铺。爱好家常炒菜的，推荐口味地道的小东北农家菜、锅包肉、杀猪菜，再来份煎饼卷万物，菜品量大，价格亲民，很适合亲朋好友日常聚餐。

想来点重口味的，蔡婆婆贵州酸汤牛肉火锅是不二之选，招牌凯里红酸汤锅底开胃解馋，每日现切黄牛肉鲜嫩可口。赶时间的，可以去东十八浇私厨面馆来碗传统苏式面。店内有融合黑鱼、腰片、大肠等八种食材的金牌八鲜面，现炒的浇头鲜美入味；汤汁浓稠的特色小龙虾拌面，面条筋道、虾肉爽滑，一碗下去十分过瘾。除此以外，淮南许氏牛肉汤店内酥到掉渣的烤饼、郭铁柱老火锅里的正宗川渝风味牛油火锅等，也都值得一品。



## 火热夜宵 既能吃爽又可暖胃

每到夜晚，城市的烟火气开始四溢，东盛广场也变得热闹起来，龙虾、烧烤、串串香……这里的美食不仅治愈着打工人们饥肠辘辘的胃，也治愈着人们疲惫的灵魂。

天气渐暖，现在的夜晚是龙虾和烧烤的天下。在东盛广场，有汪家菜馆、巴打龙虾这样的老牌龙虾店。嗦一口虾壳上鲜香油润的虾汁，熟练地大口吃虾，真是酣畅淋漓。再配上一把烧烤，那滋味绝了！如果觉得吃龙虾和烧烤有点太重口味，那就去吃点清淡的吧。喝粥也是不错的选择，经营了很多年的游记砂锅粥值得去尝

一尝。需要注意的是，这家店只做晚餐和夜宵生意，下午5时一直营业到凌晨2时。



## 咖啡甜品 消磨时光好去处

一天中不管什么时间段来东盛广场，总能找到自己的专属空间。阳光明媚的午后去东盛广场走一走，在咖啡店点一杯咖啡，放松一整个下午。

东盛广场有很多家咖啡店，比如开了多年的罗比咖啡。还有几家咖啡店是市区有总店，然后在东盛广场开分店的，可见东盛广场在各位店老板心中是一块宝地。院子咖啡、亦忘年就是这样的，两家店面面积虽然不大，但各有特色。天气好的时候坐在室外，看着蓝天白云，喝上一杯咖啡，这日子要多惬意就有多惬意。



美好时光不可辜负，快和小伙伴相约东盛广场，寻觅专属美味吧！



## 三餐并两餐 少吃能减肥吗？

近日，“不吃早饭比不吃晚饭危害更大吗”的话题上了热搜。评论区里网友们讨论很是热烈：有人认为不吃早饭危害更大，容易低血糖，得胃病；有人说吃晚饭更伤身，晚上睡不好，还容易营养不良。三餐并两餐，少吃能减肥吗？

“伤身体，不推荐。”南京市第二医院普外二科(肝胆胰外科)副主任医师刘现忠在接受记者采访时表示，早餐是一天中获取能量和营养的第一餐，如果不吃早餐，会造成精神状态不佳、反应迟钝，影响工作效率。此外，长期缺失早餐，还可能造成身体营养不均衡，甚至引起消化系统和胆道系统疾病，如消化系统溃疡、胆囊炎、胆结石等。“在一日三餐中，我们通常会认为晚餐是那个最不重要的，但其实不吃晚饭对人体的伤害也很大。”在刘现忠看来，不吃晚餐会引起睡眠质量下降，而长期的睡眠质量下降，易造成免疫力降低。另外，还容易引起代谢系统改变，尤其是有内分泌系统疾病的病人，不吃晚餐会造成血糖出现较大波动，不利于疾病的控制和治疗。

那么究竟怎么吃好一日三餐才算科学？专家指出，首先应规律饮食，避免长时间的空腹或饥饿。选择食物时，要合理进行膳食搭配。蛋白质、矿物质、维生素等营养物质要合理分配。适量饮食，避免暴饮暴食，七分饱即可。尤其需要注意的是，特殊人群的膳食要遵医嘱。如孕妇、糖尿病病人、慢性肝硬化病人等特殊人群，要在医生的指导下合理饮食。(扬子晚报)

## 除了刷牙，还要刷舌头吗？

专家：这个真得刷，建议使用专门清洁工具



近日，“刷牙不刷舌头约等于白刷”的热搜话题吸引了网友的关注。有网友认为“不刷舌头感觉就没刷干净牙”，也有网友表示“刷了就想干呕所以没刷过”。南京市第一医院口腔科副主任医师林娟告诉记者，中华口腔医学会明确指出了清洁舌头的重要性，市民“刷舌头”要特别注意使用专门的舌苔刷，动作要轻柔。

刷牙是每个人每天都得做的事情之一。可除了刷牙还要不要刷舌头，每个人的习惯大相径庭。有人认为舌头本身是运动的，即使有细菌附着，但通过咀嚼食物或舌的活动也能够清除，只要正常每天刷牙就不会影响口腔健康，刷舌头反而会损伤舌背黏膜。更重要的是，有些人一刷舌头就

干呕，很是难受。不过也有人表示自己“必须刷舌头，要不感觉跟没刷干净牙一样”。记者在相关话题的评论区还注意到，有网友分享“从根管治疗开始才知道刷舌头的重要性”。

仔细观察舌头不难发现，舌头上分布着密密麻麻的“小点点”“小突起”，这就是舌乳头，而人们熟知的“舌苔”则是舌乳头上的一层薄而润的苔状物。“正常来说，舌头确实是要刷的。”谈及原因，林娟指出，口腔与外界相通是一个有菌的环境，而舌头在日常生活的进食中和食物接触相当于起到了“搅拌”的作用，口腔环境温暖潮湿，无疑就成了细菌繁殖的温床。

“人的唾液粘稠度不一样，在舌头上沉积的食物残渣、细菌菌群都不太

一样。但有了这些东西沉积，如果不及清理就会破坏口腔环境的平衡，引起一些口腔疾病。比如口腔异味、龋齿等。”因此专家建议，清洁舌头可更全面清除口腔中的有害微生物，保持口腔清洁和健康。

很多人尝试过后不喜欢刷牙，主要还是因为刷牙会引起恶心反应。在林娟看来，这是因为很多人清洁舌头时的方法不够正确。“首先刷舌头建议在刷牙之前，使用专门的舌苔清洁工具，把舌头伸出来以后，从后往前轻轻地刮舌苔。”

作为牙周专科医生，临床中林娟频频提醒患者注意口腔卫生。“很多人说使劲刷了牙、刷了舌头，结果越刷越恶心，实际上这也是一个误区，不是越用力越干净。”

具体而言，舌苔应该咋刷？专家建议，首先张大嘴暴露舌头，伸出舌头后将刮舌器放至舌根处，再向前轻拖到舌尖处，重复多次以达到清洁效果。刮舌时用力要轻，不可过猛，避免损伤舌乳头，也容易导致恶心。完成后，应将刮舌器彻底冲洗干净，甩干水分，刷头冲上放在漱口杯里放于通风处，避免潮湿环境滋生细菌引发疾病。此外，刮舌器也属于私人物品，不应共用，防止疾病通过唾液进行传播。如果在日常清洁舌苔时注意到病理性的舌苔层厚，还应当及时就医，进行专业的检查和对症的治疗。(扬子晚报)



## 1 朝云暮雨



上映:2024-05-17  
导演:张国立  
主演:范伟、周冬雨  
国家地区:中国大陆  
类型:剧情、家庭、犯罪

剧情:影片改编自真实故事《穿婚纱的杀人少女》，刑满释放人员老秦服刑27年后出狱，只想娶妻生子，开启新的人生，却意外结识同样刚出狱的女孩常娟。他求子，她求财，“同是天涯沦落人”的两人开始了一段各怀目的的利益婚姻。

## 2 红色冲浪板



上映:2024-05-17  
导演:马雪  
主演:许伟豪、黄炎、王悦伊、李康生  
国家地区:中国大陆  
类型:剧情

剧情:罕有人知的小岛，冲浪爱好者的乌托邦。小方隐瞒着过去的秘密，袁泳逃离了父母的安排，杨帆在未知彷徨中寻找未来的方向，开冲浪店的东滨迎来送往，彼此陌生的人在那里相遇、相知，用微弱的光照亮彼此，共同谱写一曲暧昧模糊、情谊真挚的浪人情歌。

## 3 四月女友



上映:2024-05-18  
导演:山田智和  
主演:佐藤健、长泽雅美、森七菜  
国家地区:日本  
类型:爱情

剧情:影片改编自川村元气的人气小说，精神科医生藤代正在准备婚礼，而10年前交往的恋人春从玻利维亚、捷克、冰岛依次寄来了写满初恋回忆的信件。这时，他的未婚妻弥生突然消失，藤代开始寻找所爱之人的真相。