

# 让味蕾清凉一“夏” 太仓文创雪糕火出圈

□本报记者 夏凤丹 文/图 陈益 / 图 见习记者 刘嘉瑶/图

夏日炎炎,一支支口味独特的文创雪糕不仅能给人带来清凉,拿着造型别致的雪糕在旅游景点打卡拍照,也成了不少年轻人热衷的事。近日,记者盘点了太仓多款造型别致、口味独特的文创雪糕,让我们一起跟着雪糕打卡太仓,让味蕾清凉一“夏”。

## 文创雪糕成景区游玩“标配”

今年,市文旅集团推出两款文创雪糕,分别以“i♥太仓”和“市花月季花”为造型,有海盐椰椰、草莓芝士、芝麻等口味。售卖点包含太仓全域旅游会客厅、“大一点的仓”农事体验馆、太仓美术馆以及万丰村“三水一宅”状元文化生活基地,售价为16元/支,购买两支可享受25元的优惠价。

罗腾堡风情街近期上市了一款专属文创雪糕,雪糕造型对罗腾堡风情街建筑进行微缩复刻,从精致的城堡轮廓到钟塔造型,细节感满满。海盐芝士口味奶香浓郁,清爽不甜腻,一口一口炫不停。售卖点分布在罗腾堡风情街(1886汽车餐厅、裴珂、布凡、久咖)、太仓市图书馆、市民公园(有个茶室、高新区新时代学习空间、木瓜传媒),价

格为20元/支。此外,郑和公园也推出了一款郑和宝船造型的文创雪糕,包含海盐、水蜜桃口味。扬帆的宝船逐浪前行,颜值高、寓意好,是市民游客打卡景区的好拍档。售卖点位在郑和公园内,包括郑和纪念馆、游客中心、可岛超市,价格为15元/支。阿尔卑斯雪世界的文创雪糕则以卡通动物为主题,海盐芝士芒果口味十分讨小朋友的欢心。售卖点位于阿尔卑斯雪世界内的雪景餐厅,价格为38元/支。



## 解锁超多文旅地标

当品种丰富的文创雪糕遇见文旅地标,旅行的趣味随之翻倍。缤纷夏日,除了售卖雪糕的太仓美术馆、罗腾堡风情街、郑和公园等热门旅游目的地外,太仓还有哪些值得打卡的地方呢?

来到太仓,可以前往原汁原味的江南古镇、园林,以及各类文博场馆,在古今交错中,感受城市的文化底蕴;骑行独凌小海彩虹路,寻找太仓版“独库公路”的绿野仙踪;在金仓湖上泛舟,在湖畔大草坪上肆意奔跑,吹一吹“阿勒泰的风”。可以去位于浏河镇的七十二

家理想村,打卡这个隐藏在江尾海头的理想村落,看一场日出或追一场日落。也可以去天镜湖公园,玩沙、散步,或是来一场酣畅淋漓的骑行,这里旖旎的风光足以让人卸下一天的疲惫。还可以去太仓各大网红村庄逛逛,甜蜜浪漫的香塘村、酒香四溢的庄西村、瓜果飘香的电站村和东林村……超多田园美景等大家慢慢探寻和发现。

文创雪糕,既是一份甜蜜的享受,也是夏日的美好礼赞。这个夏天,来一趟太仓吧!尝雪糕、看美景,享受惬意慢时光。



## 吃素会使人 缺乏能量?

2024年巴黎奥运会组织者推出多项举措,践行绿色低碳理念,如奥运村采用可回收床、太阳能供电等。此外,提升素食供应比例也是一大亮点。巴黎奥运村主餐厅包含6个就餐区,每天提供约50道菜品,其中一半是素食。

有网友提出,吃素会不会让人缺乏能量?记者就此采访了相关专家。

“素食指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式,分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等。”北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐介绍,素食者的饮食以精白米面、杂粮、大豆及其制品、蔬菜等食物为主。

不同的素食者各具特点。比如,全素食者不吃所有动物性食品,只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品。蛋素食者或奶素食者不吃肉类食物,不限制摄入鸡蛋、鸭蛋等蛋类食物或奶及其制品。蛋类食物的氨基酸模式与人体氨基酸模式接近,被认为是营养价值高的优质蛋白。蛋奶素食者不吃肉类,不限制摄入蛋类和奶类食物。

在陈桐看来,如果科学饮食,只吃素食也能够满足大部分人体活动所需的能量。碳水化合物、脂肪、蛋白质是为人体提供能量的三大营养素。碳水化合物基本存在于谷物、水果、淀粉类蔬菜中;脂肪大都存在于肉类食物中,但坚果、牛奶、鸡蛋、谷物、豆类等也含有脂肪;蛋白质的来源比较广泛,可以来自动物,也可以取自植物。除此之外,鸡蛋、奶及其制品中蛋白质含量也很丰富,且属于优质蛋白。

上海交通大学医学院公共卫生学院等单位曾联合调查分析了上海市282名素食者的蛋白质营养状况及其食物来源。调查结果显示,素食者每日总能量摄入量略低于非素食者,但蛋白质供能比两者无明显差异。

“不过,我们更提倡平衡膳食,既摄入适量的优质蛋白,如肉类、蛋类、奶类食物,又摄入蔬菜、水果、坚果等食物。”陈桐说。

(科技日报)

## 久坐会患“死臀综合征”吗?

“医生,我的屁股是不是死了?”“人活着,屁股怎么就死了呢?”“死臀还能复活吗?”最近,北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘振龙总是能从患者口中听到一个新名词“死臀综合征”,伴随而来的还有许多关于臀部健康的问题。

### ■腰疼、关节疼可能 由臀肌失活引起

刘振龙说:“死臀综合征”是针对臀部肌肉失活的一种很形象的说法,但没必要因为这个说法而太过恐慌。在医学上“死臀综合征”也被称为“臀肌失忆征”。由于久坐或相关运动减少,导致臀部肌肉长时间不工作,失去活性、萎缩。”

在刘振龙的门诊,许多患者的腰疼、关节疼可能是由臀肌失活引起的。可患者常常摸着自己的臀部疑惑,不疼又不痒,怎么会出问题呢?

殊不知,臀部肌肉作为身体的重要连接点,其力量和健康状况对于维持身体整体的平衡与稳定至关重要。“臀肌不仅影响到骨盆、腰椎和髋关节的稳定性,还与腰扭伤、腰肌劳损、髋膝关节炎及髋关节问题等多种疾病密切相关。加强臀部肌肉的锻炼和保养对于预防和治疗这些疾病具有重要意义。”

刘振龙向记者解释,臀部共有7块主要肌肉——臀大肌、臀中肌、臀小肌、梨状肌、阔筋膜肌、股方肌和闭孔外肌,它们紧密连接着躯干、骨盆与下肢,扮演着中转站和核心稳定器的角色。当臀部肌肉力量减弱或萎缩时,便会引发一系列健康问题。

首先,若臀部力量不均匀,骨盆的稳定性会受到影响,可能出现前倾、后倾甚至旋转等姿态问题。其次,臀部肌肉的减弱还会影响腰椎的稳定性,导致腰椎小关节紊乱,增加腰扭伤和腰肌劳损的风险,严重时可能诱发腰椎间盘突出。

此外,臀部肌肉对于髋膝关节的稳定也至关重要。长期的臀部肌肉劳损或力量不足可能导致髋膝关节不稳,进而引发髋膝关节炎和疼痛。髋膝关节紧密连接髋骨与胫骨,其稳定性又直接受到臀部肌肉状况的影响。最后,臀部肌肉的力量不足还会

对髋关节产生影响。髋关节的不稳定可能导致腹股沟区、大腿外侧甚至臀部的疼痛,长此以往可能发展为髋关节的关节炎。

### ■“死”掉的臀肌还可 以复活吗

“对于经常久坐的人群,比如每天坐两三个小时以上,臀部肌肉萎缩几乎是难以避免的。”

刘振龙观察到市面上一些根据人体工学设计的坐椅,“一些工具在一定程度上可以缓解久坐带来的不适,但真正要改善健康状况,还是得靠积极锻炼。”死”掉的臀肌肌肉是可以

通过锻炼重新激活的。”刘振龙介绍,通过健身,特别是针对臀肌的锻炼,如臀桥、深蹲(注意保持身体平衡,发力点集中在臀肌上)以及壶铃摇摆等动作,可以有效代偿并增强肌肉力量。这些动作能够刺激臀肌及周围肌肉群的收缩,促进肌肉纤维的激活与增长。

刘振龙建议每天进行适量锻炼,像是臀桥、深蹲、壶铃摇摆这些动作每天可练习3组,每组15个,根据个人情况适当调整。在锻炼过程中要量力而行,避免追求极限而受伤。

同时刘振龙还提醒,日常生活中,一些不良姿势也会影响臀部肌肉。因此,站立时应保持双脚均衡受力,避免长时间采用不良站姿、斜靠或“葛优躺”,这些姿势容易导致肌肉力量分布不均,引发不对称的肌肉问题。

### ■不必纠结于拥有完 美臀部

如何判断自己的臀部是否健康?刘振龙谈到,从医学角度讲,还是要从症状来看,如果没有发现因为臀部肌肉引起的腰疼、关节疼或是臀部疼痛,那就是没问题。

但现实中有很多人不仅希望臀部健康,还希望臀部美观。对此刘振龙表示,每个人的情况不同,不能强求。

“很多人会为臀部两侧的凹陷现象感到困扰。”臀部的形状由臀部骨骼、肌肉、脂肪共同决定。屁股位于骨盆上端和股骨之间。骨盆越宽越扁,骨盆和股骨之间的距离就会越短,有限的空间里,臀部肌肉就会显得越圆润饱满。若骨盆瘦长,骨盆和股骨之间的距离就会比较长,连接两端的臀部肌肉会自然出现一个明显的凹陷。

除了先天骨骼条件以外,臀部两侧的凹陷还与臀肌萎缩紧密相关,臀大肌的萎缩是导致这一外观问题的主要原因之一。“这种萎缩分为病理性与生理性两种。”

病理性的情况,如臀肌挛缩症,可能由先天性因素导致,臀肌局部存在纤维条索压迫,影响肌肉的正常发育和锻炼,形成类似瘢痕粘连的状态,限制了臀肌的功能,导致萎缩和凹陷。后天性因素如频繁在臀部注射药物(尤其是儿童时期),对于那些具有瘢痕体质的人来说,注射可能导致局部出血和瘢痕粘连的形成,同样会引发臀肌萎缩和凹陷。

臀肌挛缩症对患者的影响程度各异,有些患者可能伴有弹响髋的症状,如难以跷二郎腿或下蹲时受限,需要采取特定的姿势(如分开双腿)或听到关节弹响才能完成下蹲动作。

刘振龙说:“病理性的臀肌挛缩仅通过锻炼来改善,效果可能有限。若是属于生理性的肌肉问题,通过适当的锻炼可以得到有效改善。因此,要根据具体原因(生理性或病理性)采取适当的措施,包括锻炼和可能的医疗干预,以改善臀部形态和功能。”

刘振龙提醒公众放宽心态,不必纠结于是否拥有完美的臀部。无论是想要臀部饱满还是健康,都要从减少久坐时间,增强臀部肌肉锻炼开始。

(中国青年报)



## 1 逆行人生



上映:2024-08-09  
导演:徐峥  
主演:徐峥、辛芷蕾、王骁、贾冰  
国家地区:中国大陆  
类型:剧情

剧情:曾经意气风发的高志垒在生活的重压下,中年“失速”偏离了原本的生活轨迹,一时意气用事的决定,让他瞬间从家人的“小骄傲”变成了社会的“边角料”。然而,他未料到,这仅是他“逆行人生”道路上的起点。接连不断的变故如疾风骤雨般袭来,迫使他不得不重新面对自我。当生活的重担真正压肩,他选择成为一名外卖员,并且结识了一众志同道合的“骑士”伙伴,在共度的时光里他深切体会到了人间的冷暖真情,逐渐在这条充满磨砺的“逆行道”中找回曾经丢失的勇气与信念,重新定义人生新的方向。

## 2 白蛇:浮生



上映:2024-08-10  
导演:陈健喜、李佳锸  
国家地区:中国大陆  
类型:动画、喜剧、爱情

剧情:南宋临安,小白500年后终于觅得阿宣的转世——许仙,二人断桥相遇。小白、小青隐身街巷,和许仙还有姐夫李公甫一起开始了人间的热闹生活,却不想杭州城中突发怪事,金山寺法海除妖而来,意外揭开了小白和小青的蛇妖身份,许仙惊恐目睹小白化身巨蟒……浮生中这一场生死劫,许仙值得吗?

## 3 负负得正



上映:2024-08-10  
导演:温仕培  
主演:朱一龙、邱天、蒋奇明、朱珠  
国家地区:中国大陆  
类型:剧情、爱情

剧情:影片讲述了黄振开怀疑自己正活在一部电影里,但他什么也改变不了,只能遵循着剧本,日复一日,沦为生活的囚徒。搬入新住处后,他遇到了神秘的合租室友李乐,她的突然出现和莫名消失让黄振开的生活荡起涟漪,也让他重获感知爱的能力。