



放晴面包店

●地址:城厢镇县府街41-5号

走进这家开在县府街上的新晋面包店,一下子就被店面颜值吸引住了,温暖又不失个性的装修风格,让人内心得到了治愈。

招牌椰香紫米面包软糯香甜,日式米面包米香浓郁,早餐来一个他们家的面包,立马开启活力满满的一天。店里有时还会推出面包盲盒活动,爱吃面包又爱惊喜的小伙伴不能错过。



新大新饼屋

●地址:娄东街道惠阳路47号

在新大新饼屋,记者吃到了记忆中的面包。这家已经开了20多年的老店,能够经久不衰是有原因的。

别看店里的面包卖相不出众,包装也很质朴,但款款都是童年经典,肉松面包、奶香小面包、毛毛虫、香肠面包……价格实惠亲民,五六元就能尝到小时候的味道。

入秋后 穿袜子睡觉更好?

专家建议:因人制宜,并非人人都适合

随着天气不断变冷,“秋冻派”和“保暖派”的养生之争再次热烈起来。“秋冻派”主张:春捂秋冻,坚持“冻下不冻上”。“保暖派”主张:未病先防,牢记“寒从脚起”。近期,#中医建议入秋穿袜子睡觉#的话题让两派又争上了。那穿不穿袜子,究竟该怎么选呢?

“因人制宜,穿袜子睡觉并非人人都适合。”南京市第二医院中医科主任医师沈建军认为,有两大类人群适合穿袜子睡觉。一是阳虚或体质虚弱容易感冒的人。因为体虚者容易在寒冷季节出现肢体末梢循环不畅,导致手足冰凉,通过穿袜子可以防止寒邪入侵、热量流失。二是皮肤干燥、脚后跟容易开裂的人。皮肤开裂和水分缺乏、天气干燥有关,清洁双脚后及时涂抹保湿霜,套上袜子,可以减少水分流失,防止热量散发过快,减少足部与床单被套之间的摩擦,防止开裂部位出血。

不过,对于一些患者来说,不推荐穿袜子入眠。专家指出,比如足癣患者,脚汗多、脚部有破损人群穿着袜子就不利于汗液排出,会导致足部过于湿润,为细菌繁殖创造条件,引发或加重感染。此外,糖尿病患者和足部水肿人群,水肿病人和糖尿病病人末梢循环差,无法准确判断袜子是否舒适,容易存在袜子过紧影响血液循环的情况。值得一提的是,阴虚的人常有手足心发热症状,阴虚和体质湿热人群穿袜子会加重内热症状,导致脚部闷热,影响睡眠质量。

沈建军提醒,睡觉穿的袜子也需每天换洗,以防滋生细菌,增加感染风险。同时,睡觉穿的袜子也有所讲究。选择袜子时,最好选择透气的材质,如纯棉、羊毛等,并且松紧适宜,以免影响血液循环。

需要提醒的是,有几种袜子不适合穿着睡觉。例如最好避免选用太薄的丝袜,起不到防寒保暖的功效。有些带花边袜子过于繁复,累赘的花边可能会导致足部受压。过于厚重的袜子不透气,也容易造成足部湿热。而压力袜则建议在医生指导下应用,尤其下肢静脉曲张患者应由医生推荐合适压力及款式的压力袜。除了部分医生推荐需要穿着压力袜的人群(如静脉曲张、静脉血栓、孕妇等)外,压力袜并非必需品。

专家建议,如果平时容易手脚发凉,但觉得穿着袜子有束缚感、影响睡眠,可以选择在睡前热水泡脚或中药足浴来温暖肢体,改善睡眠质量。

(扬子晚报)

香气四溢

太仓面包地图,上新!

□本报记者 张韵卓 文/图 金梦丹/图 见习记者 刘嘉瑶/图

在太仓,好吃的面包越来越多了,它们或以颜值取胜,或用品质说话。最近,记者盘点了太仓市区5家好吃的面包店。“面包脑袋”们,在蔓延的小麦香气中,一起感受碳水带来的快乐吧。



慢酵烘焙

●地址:娄东街道津华园北门附近

这是一家支持线上预定的小店,每晚更新第二天的面包品类。不得不感叹,这家店的面包很抢手,每次点进“慢酵烘焙”微信小程序预购时,大部分已经售罄。

店里售卖的主要是欧包系列,主打天然与健康。品尝他们家的面包,就仿佛置身于法式乡村之中,自然质朴的气息扑面而来。桑葚奶酪软欧和黑醋栗白巧洛代夫两款面包颜值与口感都在线,内里湿润柔软,外部富有脆感,用料也足够扎实,属于清淡的酸甜口,越嚼越香。



不麓·Bulu studio

●地址:城厢镇向阳东路娄东幼儿园对面

不麓的总店位于沙溪古镇,一年多前将分店开在了市区,店铺门面不大,却很温馨。香菇包和土豆包两款面包造型吸睛,内里的馅料由香菇/土豆泥和培根搭配在一起,爱咸香口的不容错过;柠檬红茶贝果融合了柠檬的清新与乳酪的浓郁,口感上给人带来惊喜。店里的一人食吐司以及五彩缤纷的司康也很值得入手。



a11 cake bakery

●地址:娄东街道星耀之光1栋135

一走进店里,就被浓郁的小麦和黄油香气吸引。海盐卷、贝果、碱水结、可颂……品类丰富的面包和小甜品,让人走不动道。猪肉脯吐司是店里的爆款,咸香的猪肉脯与蓬松细腻的肉松完美结合,吐司格外柔软,没有人能拒绝它的诱惑。

胡萝卜卖相好 不一定是洗了美颜澡



作为秋冬季时令美食,最近网络上关于胡萝卜的传言不少。有说超市里外表艳丽的胡萝卜是经过甲醛泡洗过的,有说胡萝卜吃多了会导致皮肤变黄变黑。那么,这些说法有没有道理呢?不妨听听专家怎么说。

大超市的胡萝卜表皮干净卖相好,小商铺的胡萝卜表皮带泥有点儿脏?最近网上某些“打假博主”的测评视频显示,带泥土的胡萝卜甲醛含量在安全值以内,而洗干净的色泽鲜亮的胡萝卜甲醛却超标很多。那么,胡萝卜上的泥土真是经过甲醛泡洗干净的吗?

上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟教授表示,超市里的胡萝卜之所以干净又光滑,其实是严格的食品处理流程作用的结果。胡萝卜进入超市之前,大都会经过严格的分拣和清洗等处理程序。首先,将胡萝卜浸泡在水中去除表面的泥土和杂质,然后,工人会用刷子或高压水枪清洗胡萝卜表面。有时胡萝卜还可能经过抛光处理,使其表面更加光滑。当然,也有很多蔬菜基地或分销商选择使用现代化的筛选和清洗设备如电子筛选器、刷洗机等设备来分拣和清洗胡萝卜,以保证胡萝卜表面的光滑和干净卫生。

延伸阅读 >>>

日常适量吃胡萝卜 不足以导致皮肤变黑

网上有种说法是,吃太多胡萝卜皮肤会变黑,这是真的吗?答案是确实有可能,但前提是得吃非常多。

专家解释,胡萝卜含丰富的β-胡萝卜素,它在人的肠道中会被消化分解成两个维生素A分子,而维生素A参与许多重要的生理功能,如视力、生殖、免疫和生长。一般来说,人体会根据需要进行控制β-胡萝卜素转化为维生素A的过程。当人体内维生素A达到一定水平后,β-胡萝卜素的转化会减缓或停止。这时候,多余的β-胡萝卜素一部分会被储存到人体的肝脏和脂肪组织中,通过排便排出。另一部分则会沉积在皮肤表层,当沉积的量足够大时,就可能导致皮肤的“晒黑”现象。通常情况下,这种色素沉着最明显的地方是手掌和脚底,可能还会出现在其他皮肤褶皱处。在医学上,这被称为类胡萝卜素血症。

其实,连续几天食用胡萝卜一般不太可能导致肤色变黑。虽然目前尚无科学研究明确证实每天食用多少胡萝卜才会导致肤色变黑,但有证据显示,当血液中的类胡萝卜素水平高于250~

500μg/dL时,类胡萝卜素血症就会出现。

改变肤色,既取决于数量,还取决于胡萝卜的品种、大小、成熟度、胡萝卜的烹饪方式(生或熟)以及是否与脂肪源一起食用。个人的体重和胃肠健康状况也会影响β-胡萝卜素的吸收量。所以,大多数日常吃的胡萝卜,根本不足以导致皮肤变黑。

值得一提的是,胡萝卜吃多了还可能导致皮肤变黄,这也是类胡萝卜素血症的表现。刘少伟分析说,胡萝卜中的β-胡萝卜素具有疏水亲脂的特点,会自然地与人体细胞膜、脂质体(亲脂性成分)相互作用结合在一起,致使黄色素沉着在毛细血管分布较丰富的皮肤内和皮下组织中。人体大量摄入后,没有那么容易排出,就会出现皮肤被黄染的情况。

除了胡萝卜,短时间内大量摄入南瓜、柑橘类水果等富含β-胡萝卜素的食物,也会出现这种情况。一般只要注意减少摄入量、丰富食物种类,皮肤变黄的情况过一段时间(一般需要2到6周)就能缓解,不必过分担心。(中国消费者报)



佳片
有约

1 红色一号:冬日行动



●上映:2024-11-08
●导演:杰克·卡斯丹
●主演:道恩·强森、克里斯·埃文斯、刘玉玲、J·K·西蒙斯、邦尼·亨特
●国家地区:美国
●类型:动作、冒险、喜剧
●剧情:影片以圣诞老人(代号:红色一号)被神秘绑架拉开序幕。事发后,北极安保主管不得已与全世界最臭名昭著的赏金猎人展开合作,他们寻遍全球、打遍天下,力求拯救圣诞节。

2 最后的里程



●上映:2024-11-09
●导演:家原亚由子
●主演:满岛光、冈田将生、藤冈靛、大仓孝二
●国家地区:日本
●类型:剧情、悬疑
●剧情:该片由人气剧集《非自然死亡》《机动搜查队404》原班人马共同打造。即将到来的“黑色星期五”前夜,发生了一起快递箱爆炸事件,并逐渐演变成了让整个日本陷入恐慌的连续爆炸“预言”,一场前所未有的物流危机即将爆发。物流仓库的新任主管舟渡·艾蕾娜和团队经理梨本孔寻找炸弹线索并揭露幕后真相。

3 那个不为人知的故事



●上映:2024-11-09
●导演:张岩
●主演:邱泽、郎月婷、李孝谦、邢佳栋

●国家地区:中国大陆
●类型:爱情、犯罪
●剧情:腿有残疾的出租车司机陈铭生偶然遇见了性格清冷的文物修复师杨昭,陈铭生隐忍克制的性格令杨昭充满好奇,此后,两人迅速陷入一段不可自拔的爱恋。随着感情加深,杨昭始终觉得陈铭生对自己有所保留,终于在一次旅行中撞破他是卧底缉毒警察的秘密……这段爱恋交织着欲望和救赎,经受着世俗眼光的审视。