



来碗绿豆汤 消消暑气吧

□本报记者 欧阳孙晶 刘嘉瑶 文/图

蝉鸣起，暑意浓。太仓人的夏天少不了一碗清凉解暑的绿豆汤。最近，记者走访了5家本地特色绿豆汤店，探寻藏在市井里的夏日清凉滋味。

◆ 阿苏面馆

阿苏面馆是一家有着21年历史的老店。除了招牌面条，这家店的绿豆汤在太仓也颇有名气。炎炎夏日，来一碗阿苏面馆的绿豆汤，配上店里的招牌大排面，一顿午餐完美解决。

这家店的绿豆汤配料丰富，绿豆和糯米的量给得很足，还可以续加冰水。食客们纷纷表示，这里的绿豆汤喝的不是精致，是“喝到爽”的自在。



◆ 味好美汉堡

在浏河镇明德初级中学对面，有一家营业了23年的老店——味好美汉堡。虽然这是一家卖汉堡的小食店，但一到夏天，店里总是挤满了前来购买绿豆汤的食客。据了解，店内的绿豆汤日均能卖出100多碗。

这家店的绿豆汤，遵循传统的苏式做法：绿豆+糯米+薄荷油。绿豆蒸得恰到好处，颗颗饱满，软糯香甜。糯米粒粒分明，带着一丝嚼劲。再加上红绿丝、冬瓜糖、葡萄干等配料，口感丰富。倒入一瓶冰水，清凉的薄荷味瞬间驱散夏日的燥热。



◆ 豚司令の包子



谁能想到，一家以包子闻名的铺子，夏天常常会因为一碗绿豆汤而排队。

这家店的绿豆汤里藏着小朋友的快乐“秘方”——他家的冬瓜糖不是传统的老式冬瓜糖，而是红绿黄三色的冬瓜糖丁，在清澈的水里，像是撒了一把水果软糖。不仅如此，老板还会在绿豆汤里放上冰块，让薄荷水更加冰爽。咬一口爆汁的肉包，再喝上一口带着冰碴的绿豆汤，夏日的甜蜜暴击不过如此。

◆ 沙溪白云路绿豆汤



在沙溪镇白云路新北路交叉口北面，藏着一碗令人难忘的绿豆汤。没有招牌，没有宣传，但凭借真材实料，在当地居民中口口相传。

绿豆和糯米蒸得软糯，薄荷水清凉甘甜，搭配山楂、橘皮、葡萄干、冬瓜糖等配料，一碗沁凉的绿豆汤就完成了。在沙溪古镇逛累了，来这里喝一碗绿豆汤，清甜爽口，暑气全消。

◆ 六渡口食集

六渡口的绿豆汤玩出了新花样，在保留传统绿豆汤精髓的基础上，加入了蔓越莓、小芋圆等配料。

蔓越莓的酸甜撞上薄荷的清凉，给绿豆汤增添了一份别样的风味。小芋圆Q弹软糯，吃起来趣味性十足。当你厌倦了传统口味的绿豆汤，不妨来六渡口尝尝这碗改良良版的，说不定会给你带来惊喜。



太仓的绿豆汤里藏着不同的夏日故事。无论是老店的坚守，还是新派的巧思，每一家店都在用自己的方式，诠释着“清凉”。这个夏天，不妨走进这些店，让绿豆汤的清甜唤醒你的盛夏记忆。

日行7000步

可降低 慢性病和死亡风险

记者日前获悉，悉尼大学科研团队研究发现，每日步行7000步可降低慢性病、认知能力下降和死亡风险。相关研究成果7月24日在线发表于《柳叶刀·公共卫生》。

该研究通过系统评价与荟萃分析，分析了超过16万名成年人的数据，发现每天步行约7000步可降低多种疾病风险。与每天行走2000步相比，每天行走7000步可使人的全因死亡率风险降低47%，心血管疾病发病率风险降低25%，癌症发生率风险降低6%(不具有显著性差异)，2型糖尿病风险降低14%，痴呆症风险降低38%，抑郁症风险降低22%，跌倒风险降低28%。

研究还表明，对于某些疾病，例如心脏病，每天行走超7000步，给人体带来的健康益处会持续增加，但对于大多数疾病而言，其所带来的健康益处并没有明显增强。

研究人员说，相较于目前大多数数人把每天行走10000步作为目标，每天走7000步可能是一个更为现实的目标，尤其对于活动量较少的人群，7000步的日常步数目标可以带来具有临床意义的健康改善效果。

但由于多数指标相关研究样本量较小，缺乏年龄分层分析，以及个体研究层面存在偏倚因素，因此该研究得到的结论仍具有一定的局限性。

研究人员认为，这些结果可能有助于制定未来的公共卫生指南和建议，鼓励更多人通过步行使身体更健康。
(科技日报)

“鼠标手”纳入职业病 你中招了吗？



我国新版的《职业病分类和目录》8月1日起正式实施，其中腕管综合征，也就是俗称的“鼠标手”，首次作为职业病被纳入国家法定目录当中。

数据显示，“鼠标手”这种“数字时代工伤”，在我国视频终端工作者中患病率达12%-15%。“鼠标手”就是用鼠标才会得吗？有哪些典型症状？有没有办法预防和缓解？经常按摩是不是就会好？

“鼠标手”是怎么发生的？

在人体手腕部掌侧有一个骨性纤维管道，称为腕管，由于长时间重复手腕动作等各种原因挤占了腕管的空间，就会引起腕管内压力增高，正中神经受到压迫，引起疼痛等一系列症状。

“鼠标手”的形成与长期重复性手腕动作或局部压力过大密切相关，主要表现为手腕部疼痛或手指麻木。

女性腕管天生较窄，激素变化(如孕期、更年期)可能加重水肿风险，因此中年女性患“鼠标手”的几率更大。大家很容易把“鼠标手”和颈椎病引起的手臂不适的症状混淆，延误了治疗，其实在症状上它们有明确的区别。

北京大学人民医院创伤骨科主任医师熊建表示，“鼠标手”的定位很准确，一般来讲不会有颈部的不适，也不会有像颈

椎病那样很典型的从颈部到上臂到前臂到手这种像放电一样的感觉。“鼠标手”支配的区域就是大拇指、食指、中指和无名指的一半，所以最典型的症状就是3个半手指的麻木。

只有办公族会得“鼠标手”吗？

长时间使用电脑、手机的办公族容易患上“鼠标手”，但其实还有很多原因以及其他一些职业也是“鼠标手”的高发人群。

随着开车族的日渐增加，方向盘也成为一大“腕管杀手”，还包括流水线作业工人、厨师等。

中日友好医院康复医学科主任江山表示，弹琴或者做家务，长期拖地或者揉面，都可以造成“鼠标手”。

如何自测“鼠标手”？

除了手指麻木这个症状，

“鼠标手”还有一些信号，包括：夜间或晨起时手指麻木症状加重，可能被麻醒；握力下降，拿东西易掉落；严重时出现大鱼际肌肉萎缩，也就是拇指根部变薄。

熊建表示，大鱼际肌肉有没有萎缩，可以两只手对比一下，如果肌肉很圆，按压的时候很饱满，那就说明是正常的；特定区域手麻，再看这部分肌肉比另一只手的肌肉扁，那就出现了萎缩的情况。

“鼠标手”最大误区：只是劳损不用管它

很多人认为“鼠标手”只是劳损，不需要治疗，不舒服了按摩下就好，其实这是最大的误区。“鼠标手”发展到晚期会对神经造成不可逆的损伤。

熊建表示，在早期刚开始有症状，比如轻微麻木、持续时间不长、发作频率也不高的情况

下，可以通过拉伸或热敷进行治疗。如果手部出现肌肉萎缩，或者出现手无力，要去医院就诊。如果损伤比较重，则可能需要通过手术来治疗。

两个黄金动作，教你预防“鼠标手”

如何预防“鼠标手”？专家教大家两个黄金动作，一起来试试。

第一个动作是肌腱的滑动。可以做手指的屈曲，然后再做一个屈曲，再做一个握拳的动作，大拇指伸展开，最后握拳，每个动作每天做3至5次。

第二个动作是正中神经的滑动。前臂伸直，手掌掌心向上，用这样的方式去牵拉正中神经，维持10秒钟，慢慢复原，每个动作做5次左右。需要注意的是，在牵拉的过程中，手不应该出现麻木或者刺痛感。
(央视新闻客户端)



佳片
有约

1

奇遇



●上映:2025-08-08
●导演:马多
●主演:贾冰、王皓、李梦、郑合惠子、杨皓宇、翟子路、于洋、费启鸣、李乃文
●国家地区:中国大陆
●类型:剧情、喜剧
●剧情:电影讲述少年时满腔热血的黄遇奇，从18岁“追风少年”变成43岁“痛风中年”，日益增长的不仅是才华和钱包里的余额，而是年龄和身体的各项不健康指标。然而，一场流星雨给了他一个逆天改命的机会，意外与18岁的自己灵魂互换，命运的齿轮悄然转动，他期待着一场华丽转身。再次站在人生的跑道上，等待着18岁和43岁黄遇奇的将会是什么？

2

东极岛



●上映:2025-08-08
●导演:管虎、费振翔
●主演:朱一龙、吴磊、倪妮、杨皓宇、陈明昊、倪大红、威廉·富兰克林·米勒
●国家地区:中国大陆
●类型:剧情
●剧情:电影取材自中国渔民营救英军战俘的真实事件，讲述了东极岛渔民在一次面对日本人的压迫后奋起反抗，冒死组织一场海上国际大营救的故事。他们用骨子里的野性与血性，在惊涛骇浪中，为自己的尊严劈开一条血路，为落难的战俘打开一条生路，展现了中国人血脉中勇敢善良的本性。

3

绑架毛乎乎



●上映:2025-08-11
●导演:王一淳
●主演:姜武、闫妮、曾美慧孜、张博鑫、仁龙、林家川、陈欣、桑平
●国家地区:中国大陆
●类型:剧情、犯罪
●剧情:电影讲述满怀愤懑的任胜利出狱后，找到了自己曾经的情人石俊霞，对当年入狱的讨说要说法。而石俊霞以百万赎金为诱饵，劝说任胜利一起绑架雇主孙心如的“傻”儿子。任胜利听信不疑，一场荒诞的绑架案由此开始，但计划错漏不断，事件逐渐走向失控。