

长沙晚报全媒体记者 周丛笑

春节临近,年味浓起来了,水果也迎来销售的繁忙时节。记者走进红星水果批发市场,只见市场内车水马龙,来自省内外批发的、开着私家车零买的都排起了长队,日均交易量达到13000吨,比前段时间每天增加了2000吨,而整体价格比去年同期便宜20%,以更加亲民姿态走进了千家万户。

水果整体价格略降

在红星水果批发市场,琳琅满目的水果,工人忙碌的身影随处可见,一派繁忙景象。

眼下,正是耙耙柑大量上市的季节,成为国产水果的主打品种。“耙耙柑味道甜、多汁、口感不错,卖得很好,每天的销售量在300~500吨。”红星水果市场相关负责人李丹介绍,今年价格比去年便宜,22斤一件装的去年要卖180元以上,而今年只要120~130元,自然受到消费者青睐,成为国产水果中当之无愧的销冠。

记者在市场看到,同样走俏的还有广西的沙糖橘,价格比往年偏低,35斤装的只要100元,符合大众消费需求。目前,砂糖橘日销1500吨左右,有望继续成为春节期间市场的宠儿。

记者走访了解到,价格亲民是今年国产水果主打路线,像15斤装的特级雪梨去年卖85元一件,今年卖70元;品质最好的10斤装的阿克苏苹果去年卖65元一件,今年卖45元;18斤装的柚子卖85元。李丹告诉记者,今年受多重因素影响,水果整体批发价格略低于往年,市民可以吃到更加实惠的水果。



顾客在超市选购水果。长沙晚报全媒体记者 周丛笑 摄

春节临近水果热销

价格比去年同期略降,礼盒装走俏



1月31日下午,到毛家桥水果批发市场购买水果的市民络绎不绝。据了解,毛家桥水果批发市场早从全国各个水果产地挑选了50多个品种的优质水果供应年货市场,而价格同比普遍下降30%左右。长沙晚报全媒体记者 贺文兵 摄

“果中贵族”车厘子迎来销售高峰

相较于平价水果,作为“果中贵族”的车厘子依然是人们的心头爱,近段时间价格偏低,卖得火爆。

记者走进晚报大道精彩生活超市,只见盒装的车厘子摆在了醒目的位置,不少顾客正在选购。超市水果部负责人王玉妹告诉记者:“现在正是车厘子大量上市的季节,价格比之前便宜一些,平时5斤装3个J的车厘子要卖298元,这个周末搞优惠活动只要238元,卖得非常好,不少顾客一买就是四五件,有的是自己

吃,有的是送人,在冰箱里面放几天也不会坏。”正在选购车厘子的刘女士告诉记者,小孩特别喜欢吃车厘子,正好赶上超市搞优惠活动,特地买了两件,还是比平时划算。虽然贵一点,但过年拿高档水果招待客人或是送人还是显得客气一点,所以趁打折就买了五件。”黄先生提着车厘子对记者说。

记者看到,散装的车厘子两个J的是55元一斤,3个J的59.8元一斤,4个J的68元一斤,而一件

一地买更便宜些。在红星水果批发市场,根据颗粒的大小不同,前段时期10斤装的要卖450~530元,现在只卖360~420元。

事实上,今年车厘子的价格并非从一开始上市就这么低,前期曾因进口国减产,加之代理商为了抢“鲜”上市,成本较高,价格也相对偏高。但随着各地产量增加,车厘子价格也呈现持续下降趋势。业内人士预计,随着春节临近,车厘子将进入销售高峰,价格往后会有所回升。

水果礼盒装走俏

值得一提的是,临近春节,水果礼盒十分走俏。记者在红星水果批发市场和各超市看到,多种水果礼盒已经上架,销售量比平时大幅增加。

记者在红星水果批发市场星勤果业门店看到,车厘子礼盒、猕猴桃礼盒、砂糖橘礼盒、苹果礼盒等各种精品礼盒堆满了货柜,批发进货的客户源源不断,前来购买的散客也络绎不绝。专程从株洲来购买水果的关

先生已将车尾厢塞得满满当当,他表示春节送水果礼盒最实惠。

“越到春节,礼盒装卖得越好。”星勤果业总经理陈星羽表示,大家在走亲访友的时候,更愿意选择水果礼盒作为礼品,既显得客气也更贴合实际需求。为此,公司准备了猕猴桃、苹果、梨子、橙子、耙耙柑等30多个礼盒装品种供消费者选购,仅礼盒装猕猴桃每天能销售两万多斤。

记者走访商超时了解到,近期购买水果礼盒的消费者非常多,有选择散装水果礼盒的,也有选择包装好的车厘子、砂糖橘、梨子等礼盒的。“散装礼盒花样多,根据顾客需求可以放几种水果。而包装好的礼盒大多比较高端大气,比如车厘子礼盒。”一位水果商户介绍。

“中国年 湖湘味”龙年新春消费系列报道4

长沙盒马:20种当家蔬菜春节不涨价

长沙晚报1月31日讯(全媒体记者 吴鑫帆)1月31日,记者从盒马获悉,即日起至2月17日,盒马在长沙等全国二十多个城市的350多家盒马鲜生和部分奥莱店冻结了20种蔬菜的价格,保证价格不上涨,其中不乏低至0.99元的民生蔬菜。

在长沙盒马喜盈门店,记者一进门就在显眼处看到了“春节不涨价公示表”,0.99元/份的上海青、1.5元/斤的长白萝卜、5.5元四斤的大白菜……价格公示表上都是市民一日三餐的当家菜。

“蔬菜保价行动覆盖整个春节,当市场行情上涨时,我们保证价格不涨,而当市场行情下降时,我们也会随时调低对应商品价格。”盒马长沙蔬菜采购人员周艳告诉记者,顾客也可以在盒马App搜索“不涨价”,进入“蔬菜不涨价”页面下单购买。保价行动期间,购买这些蔬菜的实付价格不会高于公示价格。

春节期间,消费者对蔬菜的需求大增,保障商品量足价稳,关系到“菜篮子”的稳定。盒马全国蔬菜采购负责人陶春雷告诉记者,从半年前开始,采购团队根据往年的销售数据,盘点出不同城市在春节期间价格波动较大、民生需求高的蔬菜清单,跑遍全国各产区寻找合适的基地合作定植,锁定货源、品质和价格等,让消费者在春节里也能买到物美价廉的各种蔬菜。

据了解,目前盒马已在全国各大蔬菜产区,以基地直采、盒马村的合作形式,打造从田间到餐桌的垂直供应链体系。同时,盒马利用自身的仓网供应系统,在全国建设了产地仓、销地仓,储备安全库存,最大程度让让消费者买得到、买得好。

值得注意的是,今年属于“早立春”,加上秋冬季整体偏暖,蔬菜产能提升,各类时令蔬菜的上市时间比往年提前了十几天。目前,香椿、蚕豆、春笋、芦笋等头茬春菜已经在盒马上市。

长沙市本级首宗农村集体经营性建设用地完成入市交易

宗地位于雨花区跳马镇跳马村

长沙晚报1月31日讯(全媒体记者 刘攀 通讯员 刘亚楠)1月30日,长沙雨花区一宗农村集体经营性建设用地在长沙市“我有地·我要地”土地二级市场网上交易系统挂牌成交,长沙市雨花现代物流中心开发有限公司以1121万元的价格摘牌。

雨花区是自然资源部深化农村集体经营性建设用地试点地区,该地块的摘牌也标志着长沙市本级首宗农村集体经营性建设用地入市,全市农村集体经营性建设用地入市试点工作取得新进展。

本次入市的宗地位于雨花区跳马镇跳马村,土地面积6900平方米,规划用途为商服用地,容积率小于2.0,出让年限40年。

该宗地入市前,市自然资源和规划局雨花区分局积极完成入市相关制度和方案制订;并在“我有地·我要地”长沙土地二级市场交易平台中增加了集体经营性建设用地入市挂牌竞价交易功能;为顺利推进试点工作,深入开展长沙市农村集体经营性建设用地入市实施策略优化课题研究,不断优化入市方案,首宗地于2023年12月29日顺利挂网。

接下来,市自然资源和规划局将继续稳妥推进农村集体经营性建设用地入市试点工作,为全市深化农村集体经营性建设用地试点入市改革提供更多可复制、易推广的试点经验。

健康

责编/徐媛 美编/戴莹芳 校对/刘芳

高风险人群建议每年做一次颈动脉超声

颈动脉斑块引起的狭窄闭塞,是缺血性脑卒中的重要原因,积极控制危险因素和治疗,对心脑血管疾病防治至关重要

长沙晚报全媒体记者 彭放 通讯员 初祚

最近,45岁的徐先生拿到体检报告,心情顿时不好了。原来,单位年度体检给45岁以上职工安排了颈动脉超声检查,徐先生就被发现了颈动脉斑块。他上网查询得知,颈动脉斑块和脑梗关系密切,这让他十分担心:颈动脉为什么会长出斑块?斑块会不会掉下来?堵在脑子里是不是脑梗了?要怎么治疗?年底很多单位组织职工体检,神经内科门诊医生经常会遇到徐先生这样的咨询者。

湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)脑血管病神经内科主任、主任医师周妮娜提醒,颈动脉斑块是血管老化的自然过程,就像用久了的水管管壁上长水垢一样,发现颈动脉斑块不需太过紧张,但一定要在医生的指导下积极控制危险因素、积极治疗,这对心脑血管疾病的防治至关重要。

颈动脉斑块和脑梗中关系密切,高风险人群应定期筛查

颈动脉,就是位于颈部的动脉,在脖子的侧面,左右各有一支颈动脉的主干(颈总动脉),再继续从颈部上行至头部。颈动脉将血液由心脏输送到头、面、颈部,是大脑主要供血的血管之一。它的主要功能是为大脑提供新鲜的血液和氧气,维持大脑正常运转。

颈动脉斑块又称为颈动脉粥样硬化斑块,它的形成原理简单地说就是血液长期在血管里流动,血液里的一些脂质慢慢地沉积在管壁上,就像我们烧水的水壶,里面沉积了大量的水垢一样。

研究表明,颈动脉斑块在40岁以上人群的发生率为40%~45%,随着年龄增大,其发生率增高,60岁以上的人群多多少少存在不同程度的颈动脉斑块。除年龄因素外,高血压、高血脂(尤其是低密度脂蛋白胆固醇过高)、高血糖、吸烟、酗酒、缺乏运动、肥胖、高同型半胱氨酸血症、高尿酸血症等,也是颈动脉斑块的危险因素。

颈动脉粥样硬化斑块的危害不容小觑,它可导致血管弹性减退;斑块增大可引起管腔狭窄,出现头晕、乏力等脑供血不足表现;不稳定斑块破裂、脱落可引起缺血性脑卒中的发生。由于颈动脉斑块引起的狭窄、闭塞,是缺血性脑卒中的重要原因,因此,尽早发现颈动脉斑块,尤其是不稳定斑块,对于脑卒中的防治非常重要。

颈动脉是动脉粥样硬化好发的部位之一,而且由于颈动脉位置表浅,易于超声探查,因此,颈动脉超声可以作为了解全身动脉粥样硬化的“窗口”。如果颈动脉出现斑块,也反映出全身动脉(如冠状动脉、肾动脉、下肢动脉等)可能发生相似的病变,从而可能出现心绞痛、高血压、下肢疼痛、间歇性跛行等。周妮娜建议,60岁以上人群,或是有高血压、高血脂、高血糖、肥胖等高风险因素人群,每年做一次颈动脉超声检查。



颈动脉斑块的筛查

60岁以上人群
或是有 高血压 高血糖 高血脂 肥胖 等
高风险因素人群
建议 每年做一次 颈动脉超声检查

1 改善生活方式,控制危险因素

- 清淡、低盐低脂饮食
- 适度运动
- 戒烟限酒
- 控制体重
- 不熬夜
- 将血压、血糖、血脂等控制在正常范围

2 药物治疗

降脂药物

3 手术治疗

颈动脉内膜切除术
颈动脉支架植入术

制图 戴莹芳

低回声、不均回声常提示斑块不稳定,应尽早干预

高回声、等回声、低回声;规则型斑块、溃疡性斑块……拿到体检结果,很多人看着各式各样的名词,不理解背后的含义。周妮娜解释,在颈动脉超声检查中,根据斑块的声学特征,将颈动脉斑块分为高回声、等回声、低回声及不均回声斑块;根据斑块形态学特征,颈动脉斑块又分为规则型斑块、不规则型及溃疡型斑块。低回声、不均回声斑块内含有大的脂质核心、薄纤维帽或者斑块内有出血,常提示为斑块不稳定,为易损斑块,即俗称的“软斑”,溃疡斑块也属于易损斑块;高回声、等回声斑块则钙化较多或者富含纤维成分,提示斑块较稳定。

积极改善生活方式,根据情况选择药物和手术治疗

最近,58岁的张先生在打麻将时发现自己视力下降,几次出错了“九筒”“八条”,在朋友的劝说下进行体检,发现了颈动脉斑块,已造成颈动脉重度狭窄。在湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院),经过医生和张先生及家属讨论,最终决定采用颈动脉内膜剥脱术进行治疗。经过手术治疗,张先生的视力得以恢复,同时解决了头痛、眼睛黑蒙等问题。

颈动脉斑块有哪些治疗方法?什么情况下建议手术治疗?周妮娜表示,根据有无神经系统症状或血管事件,颈动脉斑块分为症状性和无症状性。症状性颈动脉斑块是指发生短暂性脑缺血发作或者缺血性脑卒中,可出现双侧或同侧短暂性或持续性的视力下降、视野缺损、对侧肢体的无力或麻木、突发意识障碍、言语含糊、走路不稳等症状。没有发生过上述情况,或仅

颈动脉斑块增大会引起血管狭窄,颈动脉超声将颈动脉斑块引起的血管狭窄分为3个程度:小于50%为轻度,50%~69%为中度,70%~99%为重度。狭窄程度也给颈动脉斑块的治疗提供依据。

周妮娜建议,通过颈动脉超声检查,如果发现了不稳定斑块,或者血管狭窄超过50%,应该尽快到神经内科进一步检查,由专科医生指导干预、治疗;如果发现了稳定的颈动脉斑块,要注意定期复查,最初两年内每半年复查一次,观察斑块有没有增大、是不是稳定,如果两年内斑块保持不变,可以延长到一年复查一次。

有头晕、乏力等非特异性症状,则是无症状性颈动脉斑块。

周妮娜建议,一旦发现颈动脉斑块,不论有无症状,首先要改善生活方式,控制危险因素。做到合理饮食(清淡、低盐低脂饮食)、适度运动、戒烟限酒、控制体重,保持良好的生活习惯(不熬夜),同时将血压、血糖、血脂等控制在正常范围。

颈动脉斑块的药物治疗主要为降脂药物,医生会根据病人的具体情况选择使用。心脑血管基础疾病多的患者,不管血脂是否异常,都需要服用降脂药物稳定斑块,把低密度脂蛋白胆固醇降到更低。

当颈动脉斑块引起严重的血管狭窄时,除了药物治疗,还可以进行手术治疗,包括颈动脉内膜切除术和颈动脉支架植入术。一般来说,当血管狭窄程度≥70%时,需医生充分评估手术获益和风险,再考虑是否手术治疗。

冬季进补喝药酒不是人人适宜

饮用药酒期间和酒后7天内避免使用抗生素

长沙晚报1月31日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 申思)冬季是饮用药酒的最佳时节,入冬以来,不少人通过饮用药酒来滋补养生。

湖南中医药大学第一附属医院老年病科副主任张稳提醒,药酒并不是人人适宜,适合人群服用时也不要贪杯,一般一次不得超过100毫升。

“药酒的最佳服用量在15至20毫升,日常生活中,不应长期持续饮用药酒。”张稳提醒,通常饮用药酒一个疗程为3个月,需视具体情况决定是否继续饮用。年老体弱者,因新陈代谢功能相对缓慢,饮用药酒也应当减量,不宜多饮。药酒最好加热喝,其温经通络效果会更好。

张稳提醒,选用药酒时,应根据个人体质特征、身体状况辩证选择:两目干涩、视物模糊、头晕、耳鸣、腰膝酸软等症考虑为肝肾亏虚证,可选用补肝肾、强筋骨的药酒;关节痛、关节活动不利、遇寒、遇风、天气变化症状加重考虑风、寒、湿留注关节者,可选用祛风除湿的药酒;周身疼痛、位置固定、呈刺痛性质、夜间为甚者考虑气虚瘀滞证,可选用活血通络化瘀的药酒;平素畏寒、四肢不温、不能进食生冷考虑寒性体质者,可选用温经散寒效果突出的药酒;面色苍白、萎黄,或者是气短懒言考虑为气血两虚者,可选用补益气血的药酒。

部分人群应慎饮药酒:肝脏疾病的患者不宜饮用药酒,酒精容易加重肝脏负担,可能导致病情加重;酒精过敏或者酒精不耐受的人群不宜饮用。药酒由酒泡成,酒精含量较高,服用药酒后,会造成过敏反应;痛风患者不建议饮用药酒,因其可导致体内的尿酸水平增高,诱发痛风关节炎复发;妇女在怀孕期、哺乳期、行经期不宜饮用药酒;患有消化性溃疡、食管炎、胃炎、胰腺炎、高血压、心脏病等病的老人,以不饮或少饮为佳。

同时,在饮用药酒期间,饮用药酒后7天内,避免使用头孢类、硝基咪唑类抗生素。这些抗生素会与酒精产生双硫仑样反应,严重者导致患者出现生命危险。