

车厘子价格暴跌 但不要贪吃哦

营养专家:多吃易引发腹痛腹泻

最近一段时间,车厘子价格跳水成为了热门话题。在本市市场上,车厘子的总体价格均出现了断崖式下降。记者从海吉星市场了解到,最近几天本市车厘子的批发价格,如XL级车厘子已经低至每斤20元以下,2J级也降到每斤30元以下。商家甚至推出了十斤装3J级车厘子,每箱只要288元。大型连锁超市也推出了J级车厘子十斤装,优惠价只需要199元。

今帮办

事由——

日前,一名紧紧捂着肚子的女子在朋友搀扶下,来到天津中医药研究院附属医院的诊室。医生询问病情得知,这名26岁的女患者此前身体一直很健康,没有什么病史。当天上午,她和朋友去超市购物时,发现此前一盒售价要近300元的车厘子,如今售价只要100元出头。喜欢吃车厘子的她,自然没有错过这个机会,购买回家后,迫不及待地开箱吃了起来。过去由于车厘子价格昂贵,该女子每次只买一斤,至少也要分两三次吃完。这次,她终于实现了“车厘子自由”,不知不觉一次就吃了一斤半以

上。没想到,两个小时以后就出现了严重腹痛和腹泻。无奈之下,她才来到医院就医。医生为她开具了扶正脾胃的药物,女子病情才得以缓解。

建议——

“从中医来看,车厘子虽然有助于脾胃,但过量食用也会给身体带来严重不适。”中医药研究院附属医院营养科高主任介绍,车厘子虽然是舶来品,但还是归属到樱桃类。从中医角度来看,车厘子性温,味甘、酸,主要归属于肝经和脾经。从中医功效来看,适量服用车厘子,甘温能补益,酸甜可生津,对于气血不足引起的面色萎黄、头晕心悸、神疲乏力等症状有一定的调理作用,尤其适合体质虚弱人群适量食用。车厘子归经于脾、肝,能滋养脾胃、固护肾气,对脾

胃虚弱导致的食欲不振、消化不良,以及肾气不足引起的腰膝酸软有辅助改善效果。

高主任表示,车厘子的酸甜味会刺激胃酸分泌,且果肉中含有较多膳食纤维和糖分,过量食用会加重脾胃负担。脾胃虚弱者可能出现腹胀、腹痛、腹泻、反酸、嗳气等不适。此外,对于体内有湿热的人群,表现为口苦口臭、舌苔黄腻、大便黏腻不爽。过量吃性温的车厘子,会助长湿热之邪,导致上述症状加重。车厘子含钾量较高,肾功能不全者过量食用,可能会因钾排出不畅引发高钾血症,出现肢体无力、心律失常等风险;同时车厘子含糖量不低,糖尿病患者过量食用会影响血糖稳定。高主任建议,市民日常食用车厘子,单次最好不要超过20颗,一天的摄入量也不要超过350克。记者 崔楠

河东区155个爱心团队覆盖全域
把特别的爱给特别的娃

以前你们帮我,现在我也想帮别人!”17岁的小宇(化名)穿着志愿者红马甲,在河东区常州道街道祥泰公寓社区的帮扶活动中忙前忙后,分发慰问品,搀扶老人……这个幼年失去父母、经历人生坎坷的少年,在“爱心妈妈”的呵护下长大,现在已经主动加入了志愿服务队伍,用稚嫩的肩膀扛起一份温暖的传承。他背后的“妈妈团”也因为孩子的成长而感到欣慰。

在祥泰公寓社区,有一支“爱心妈妈”团队,牵头人就是社区党委书记冷桂云,她是社区里多位困境儿童心中贴心的“冷妈妈”。该团队已经有30余人,队员们不仅定期为孩子们送去生活用品、辅导课业,还带着他们参与社区公益活动,让这些生活中遇到困难的孩子也和其他孩子一样,拥有被宠爱的幸福,享受应有的快乐。

困境儿童有的因家庭困难导致生活、就医、就学困难,有的因自身残疾导致康复、照料、护理和社会融入等存在问题,也有的因家庭变故缺少监护……“爱心妈妈”在孩子们最需要的时候出现,解决着孩子们成长过程中遇到的各种困难。

在河东区各个社区,妇联统筹组建“爱心妈妈”帮扶团队。截至目前,全区已组建爱心团队155个,吸纳社区“两委”干部、妇联干部、社区民警、医护人员等成员700余名,实现结对帮扶全域覆盖。

记者 任悦

文艺汇演+京剧鉴赏
文化惠民进社区

为丰富居民精神文化生活,增进邻里情谊,传承弘扬优秀文化,近日,津南区双港镇开展系列特色文艺活动,为居民带来了一场场精彩的演出。

近日,津南区御荣联社区联合双港镇新时代文明实践所,成功举办了一场主题为“温暖邻里情 艺韵满双港”的老年文艺汇报演出。来自各社区的“银发”文艺团队自编自演的30个节目接连登场,为居民献上了一场接地气、聚人气、扬正气的文化盛宴。

演出在《壮美延安》的雄浑合唱中拉开序幕,诗朗诵《读中国》与女声独唱《我爱你中国》深情诉说对祖国的热爱。大合唱《歌唱祖国》将现场观众的家国情怀推向高潮。本次演出的亮点在于大胆的艺术融合与创新。非洲鼓与萨克斯连奏《旧梦》,在舞台上大放异彩:身着民族风裙装的非洲鼓鼓手与头戴牛仔帽的萨克斯乐手同台,激昂的原始节奏与悠扬的现代旋律奇妙交织,实现了跨越地域的音乐对话。此外,表演唱《茉莉花串烧》、吉特巴舞《我爱你中国》等表演形式,也都体现了传统曲目与现代表演样式的巧妙结合。

在善和园社区,一场别开生面的京剧鉴赏活动正上演,活动吸引了众多京剧爱好者和社区居民的参与,现场气氛热烈。

活动现场,京剧爱好者们会聚一堂,资深的京剧爱好者用二胡、笛子和锣鼓等传统乐器,为现场观众奉献了一场精彩的视听演出。演奏者的表演不仅彰显了京剧艺术的无穷魅力,更让观众感受到传统文化的内涵。此次活动,善和园社区不仅为居民提供了了解和体验京剧的平台,也促进了邻里之间的交流与互动。

记者 张艳



近日,随着宜家天津中北商场即将闭店的消息传出,这座陪伴市民近7年的蓝色地标迎来大批市民前来打卡,餐厅、购物区、休息区人气爆棚。

摄影 记者 史嵩

北辰民间绘画联展开幕

乡土丹青绽芳华 新添文化打卡地

昨天,一场展现乡村振兴时代画卷的民间绘画联展在北辰区美术馆开幕。四位来自本土的女画家,用百余幅色彩浓烈、乡土气息浓郁的作品,集中展现了“中国民间文化艺术之乡”的深厚底蕴。

开幕式现场,一幅幅描绘着春耕秋收、民俗节庆、现代农业的画作错落有致地陈列,吸引了众多观众驻足欣赏。这些作品的题材从传统乡村生活延展至

新时代美丽乡村建设,用饱满的色彩与质朴的笔触,勾勒出乡村振兴的生动成果。

本次联展聚焦张玉凤、朱桂兰、周永金、周学娟四位北辰本土女画家的创作成果。她们中既有年逾八旬的长者,也有在职教师,虽接触农民画时间不同,但都凭借着热爱走向画案,用画笔讲述运河故事、寄托乡愁。

据了解,北辰区素有“中国

现代民间绘画之乡”美誉,上世纪七八十年代,北辰农民画就曾两次走进中国美术馆专题展出。目前,已形成“区级有专家、镇街有基地、社区有能人”的三级联动服务机制,让群众足不出户就能接触、学习北辰农民画。

该展览将持续至春节后,为市民提供体验本土民间艺术的文化打卡地。

记者 李梅旭 见习记者 苗娜

中信银行股份有限公司天津全运村支行地址变更公告

机构名称:中信银行股份有限公司天津全运村支行
原机构地址:天津市河西区渌水道南侧流苏园10-67号底商
现机构地址:天津市河西区渌水道北侧麦李园配建3-38号底商
机构编码:B0006S212000036
批准日期:2019年9月27日
发证日期:2026年1月12日
中信银行天津全运村支行电话:022-88343368