

◆ 科普知识

春节“沉浸式摘草莓”注意了

春节临近，正是大棚草莓采摘的好时节。这几年，采摘草莓成了一项春节期间广受欢迎的家庭活动，很多人喜欢去大棚摘草莓，体验采摘的乐趣。

那么，采摘草莓时该如何挑选到属于你的“报恩草莓”呢？

大棚草莓可以放心吃吗？



随着大棚栽培的普及，草莓和其他一些蔬菜水果都摘掉了“季节限定”的帽子，几乎四季都能吃到。很多人可能会有这种顾虑：这本应在春夏吃到的水果，到了寒冬腊月还能吃到，真的安全吗？

大棚技术很安全，草莓放心吃。自然界中的草莓植株喜水喜肥，适宜的生长温度为15~25摄氏度，在10摄氏度以下、30摄氏度以上就会生长不良，而温度通常需要在60%~80%之间，太高的湿度容易导致草莓发生虫害。因此，在大棚技术出现之前，人们往往是在早春播种草莓，赶在仲夏来临前收获；或者8~9月份播种，让植株进入休眠状态度过冬季，待来年春季再发芽、开花、结果。

大棚种植技术的出现，解决了部分季节温度、湿度不适宜草莓生长等问题，不仅能人工控温、控湿，还能方便监测草莓生长状态、及时补肥。再加上草莓品种不断改良，一些早熟品种的出现也让草莓成熟期不断提前。说到底，反季节草莓并不是因为使用了“坑人狠活”促进草莓生

长，而是利用现代科技给草莓提供了适宜的生长环境。如果把眼光放长远，大规模大棚种植往往会使用各类技术做到精准灌溉、精准施肥、种植废弃物循环利用，同时还能通过控制温湿度、物理隔离来预防草莓病虫害，不仅大大提高了草莓产量，对于节水、土壤保护和改善局部小气候也有不小的贡献。

从这一点来说，担心大棚草莓使用农药多的朋友也可以安心，只要遵照使用规范合理用药，配合上先进的种植模式和病虫害技术，是完全可以避免农药

残留超标的。

可能也有朋友疑惑，为什么大棚草莓普遍个头大，是不是用了xx激素？

其实不然，草莓个头大小一方面取决于品种选择，一方面依赖栽培管理。如今大棚种植常见的红颜草莓、奶油草莓、隋珠草莓、圣诞红草莓、白雪公主草莓等，本身就比我们小时候吃到的草莓个头大些。再加上大棚种植环境优越、栽培管理得当，自然就长得大些。这和喂养孩子时饮食搭配合理、作息安排科学，孩子就长得更健康的道理一致。

软绵，虽不太利于运输，却因酸度低且带有奶香而被不少人喜欢。

·圣诞节左右采摘的圣诞红草莓，个头比红颜大，酸甜适口，草莓浓郁。

·果实和果肉呈粉白色的白雪公主草莓个头和红颜接近，但比奶油草莓略小，口味酸甜，且有淡淡菠萝香味，果

肉细腻、入口即化。

·隋珠草莓不仅成熟比红颜更早，且个头也大些，深红发亮的外表配上甜软多汁的口感，加上耐运输的特点，也让它逐渐被人们熟识。

大家可以根据自己的口味偏好、血糖情况来选择，总有一款适合你。

如何成为采摘草莓“圣手”？这几条要记牢

想要掌握采摘到“完美”草莓的技巧，这几条大家可以参考：

·工具准备：准备一个底部垫有软布或厨房纸的小筐用来盛装草莓，一把小剪刀用来剪断果柄。

·自我准备：提前清洗双手，避免手上的细菌污染草莓；按照田垄分隔走入草莓地，避免碰撞、踩踏草莓。

·挑外形：要挑选外形饱满完整、大小适中、颜色均匀有光泽且表面无任何破损和斑点的草莓；避开颜色不均、特别大或特别小、形状奇怪的草莓。

·动作轻柔：剪断果柄时用手轻轻托住果实，避免掉落摔坏；轻放入小筐，可以在每层之间放入软布或厨房纸减少摩擦挤压。

·草莓清洗：草莓外皮非常娇嫩容易破损，采摘后别急着清洗，尽量减少拿取，保持其果蒂完整，这样能延长保质期，避免运输过程中腐败变质。

·草莓保存：将草莓整筐放入冰箱冷藏室保存，这样可以避免腐烂，延长保质期；每次吃多少洗多少，最好在2~3天内吃完。

说到清洗，这么娇嫩的草莓，具体怎么洗呢？其实不难，分三步：

第一步，保留果蒂，先用流水冲洗掉表面灰尘等附着物。第二步，用淡苏打水、蔬果清洗剂、淡盐水等浸泡5分钟左右。第三步，用流水再冲洗几次，就可以摘掉果蒂，享用美味啦！（来源：科普中国）

大棚栽培 VS 露地栽培的草莓营养上有什么区别？

草莓本就是低热量（32千卡/100克）、低升糖指数（血糖指数为40）水果，比香蕉、柿子、蜜橘等其他冬季常见水果更有利于控制热量摄入和血糖水平，哪怕是想减肥或血糖控制不佳的朋友也可以适当吃些。

而大棚草莓的营养比起天然草莓来说，也并不逊色。

有研究发现，大棚种植的都

分品种草莓在良好的生长条件下，其维生素C含量可达到600.9 mg/kg，含糖量可达到13%，远高于《中国食物成分表》（第六版）中记载的草莓平均维生素C含量47mg/kg、平均含糖量7%。

但这些营养素含量也会随着品种、生长条件的变化而不同，大家无需纠结于某个营养素的含

量，想多补充维生素C多吃几颗即可。

不过如今草莓品种繁多，口味和口感也各有千秋，具体该如何选择呢？

·最常见的红颜草莓口味酸甜，个头大小适中，果肉稍有硬度，更适合运输。

·奶油草莓（章姬草莓）的个头比红颜要大些，口感上汁多



春节前山东将迎大范围雨雪和寒潮

山东省气象台23日发布重要天气预报，预计春节前山东省将迎大范围雨雪和寒潮。预计23日夜间至24日，菏泽、济宁、聊城和泰安有小雨，其他地区天气多云间阴。受高空槽影响，25日夜间至26日，鲁西北、鲁中和半岛北部地区有小到中雪局部大雪，其他地区有小雪转中雪。27—29日，烟台北部和威海有中雪局部大雪，其他地区天气晴到少云。

受寒潮影响，预计26日夜间至30日，山东省大部地区气温下降8—10℃，鲁西北、鲁中和半岛内陆地区最低气温在-11—-8℃，其他地区-7—-5℃。26日夜间至29日，渤海、渤海海峡、黄海北部和中部北

风7—8级阵风9—10级。26日夜间至27日，滨州、东营、潍坊、日照、半岛地区和内陆湖南北风5—6级阵风7—8级，其他地区北风4—5级阵风7级。

此次雨雪和寒潮天气有利于增加土壤墒情和净化空气，降低森林火险气象等级，但正值春运返乡高峰，将对春运交通、能源保供等造成较大影响。其中，山东省中北部地区降雪明显，道路积雪结冰风险较高，易导致道路拥堵或交通事故，建议加强交通、旅游等的安全管理。设施农业防寒风险高，设施果蔬采上市也将受到影响，建议提前检修加固设施温棚，及时清扫积雪。



国家一级重点保护动物东北虎雪地“团战”尽显矫健

近日，黑龙江牡丹江，国家一级重点保护动物东北虎雪地打闹，尽显矫健。

山东捧出文旅大餐 升腾浓浓年味

1月17日，山东省文化和旅游厅召开媒体通气会介绍春节期间促消费举措。记者从会上获悉，春节期间，山东省将深入开展基层及城市惠民演出，共4800余场次，举办2025年“山东省非物质文化遗产月”，推出部分景区门票优惠及联动促销活动，以丰富多彩的文旅盛宴迎新春，释放消费活力。

精品文艺深入惠民

为不断满足人民群众对美好生活的向往，活跃城乡节日期间群众文化生活，营造浓厚的过年氛围，全省艺术单位拟开展形式多样、内容丰富的线上线下相结合的基层惠民演出、城市惠民演出和艺术展览及公共教育活动。全省计划开展基层惠民演出3500余场次，城市惠民演出1300余场次，同时，全省各类美术馆、院线景区拟开展精品艺术展览180余场。

春节期间，为进一步推动优秀传统文化资源直达基层，丰富和活跃城乡群众精神文化生活，我省将组织开展冬季文化惠民季、乡村春晚大联欢、“新生活·新农村·新年好”美术展、群众性小戏小剧创作等群众文化活动，营

造欢乐祥和、喜庆热烈的节日氛围，不断满足广大人民群众对美好生活的向往。值得一提的是，以文旅部公布的山东省国家级春节“村晚”示范点、山东省即将发布省级春节“村晚”示范点，以此为契机，支持引导群众自办“村晚”，突出农民唱主角，热在农村、乐在群众，集聚乡村资源，促进文旅融合，优化文化服务和文化产品供给机制，激发新时代乡村振兴的文化活力。

此外，依托覆盖全省的公共文化服务网络，山东省还将组织开展全省广大文艺工作者，立足各地资源禀赋，深入挖掘特色文化资源，围绕优秀传统文化、革命文化、齐鲁文化等主线，着力创作群众喜爱的情景剧和“微”剧本，加强小戏小剧人才培养，开展示范巡演展演，与旅游景区、文化馆深度融合，实现创新供给，呈现活态体验，推动群众性文化高质量发展。

全省联动非遗联欢

1月22日，“山东省非物质文化遗产月”启动仪式将在山东省文化馆举办，推出“灵蛇献瑞福满新春”文艺演出，同步举

办民间舞蹈《鼓子秧歌》三县展演、“年画迎新”新年沉浸式体验展、“非遗里的中国年”齐鲁文化（潍坊）生态保护区非遗保护成果展、2025年“非遗过大年·嗨购年货节”等活动。

为传承弘扬春节文化，全面展示我省非遗保护成果，丰富人民群众节日文化生活，2025年“山东省非物质文化遗产月”期间，山东省将以“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”列入联合国教科文组织人类非遗代表作名录为契机，集中开展非遗宣传展示活动910余场次，内容丰富、亮点纷呈，积极打造百姓新春非遗大联欢，全面营造“欢欢喜喜过大年”的春节氛围，为全省人民奉上一道丰盛的节日文化大餐。

此外，春节期间，山东省还将举办“非遗年货购物月”、“我的家乡年”视频直播、“古城过大年”、“年画进万家”等活动，呈现热闹喜庆、万众迎春的春节场景。

系列优惠提振消费

旅游景区是春节假期人们出行的重要目的地，也是提振文旅消费的重要载体。目前，全省有

4A级以上旅游景区260家，其中5A级景区16家、4A级景区244家。从近期调阅汇总的情况看，今年春节期间，全省重点景区紧跟市场需求，把握重要节点，因地制宜自主推出多种形式的促消费举措。

门票优惠方面，曲阜三孔景区配合“陪爸妈逛济宁”大学生“全家福”旅行季活动，2月底前，对参加活动的大学生，凭符合要求的住宿流水单并在自媒体平台完成出游心得、出游照片、短视频等“闯关任务”，对父母及本人予以免费；临沂沂山景区2月13日（正月十六）前，对临沂本地人免门票、对全国游客实施门票半价；台儿庄古城景区对枣庄、徐州、临沂、济宁、菏泽市的游客凭身份证执行40元的门票政策（正常价格118元）；德州欢乐堡梦幻世界向蛇属相游客实行100元/人优惠价（原价220元）；济南茱萸湾花山景区、淄博博山陶瓷琉璃艺术中心、烟台马山国家湿地公园等景区也都在春节前后推出了门票半价优惠。此外，部分景区实施门票+住宿、门票+交通、门票+内部场馆、门票+演出等

大门票联动二次消费的优惠措施。比如，周村古商城景区推出住宿促销活动，入住景区内指定民宿可享受景区门票赠送；微山湖旅游区推出大学生专享99元门票+往返船票+岛内观光车票的促销政策（原价170元/人）；刘公岛景区推出单人精品二日游特惠套票419元，包含景区成人票+观光车票+酒店住宿一晚+退役驱逐舰门票+观光巴士车票（原价701元/人）等。

为进一步拉动山东文旅消费，OTA平台也多措并举，优惠活动丰富多彩，有发红包、立减券及满减优惠。携程平台开展“迎新灯会嘉年华”“冰雪狂欢季”“这次一订逛遍新春第一程”“山东好礼齐备好价”等覆盖山东的冬季文旅消费惠民活动。此外，可孚租车满减等多重优惠。携程平台通过实施系列促销举措，为山东游客准备超千元红包促销券，优惠涵盖交通、酒店、景点及度假产品。

（来源：新华社）

这6种食物对肾脏不友好

(下)

05 酒

酒精可能通过多种机制损伤肾脏，比如诱导活性氧产生导致氧化应激，使自由基过量，进而损伤组织并增加炎症。并且，过量的酒精摄入对肝脏、心脏、肠道和骨骼肌等的影响，也会协同增加其对肾脏的病理损伤。长期饮酒会加重体内尿酸钙结晶的形成同时影响嘌呤代谢，增加肾结石的发病率。

健康建议：

少饮酒或不饮酒。儿童青少年、孕妇、乳母不应饮酒。成年人饮酒每天的酒精摄入量控制在不超过15克。

06 老汤、火锅汤

总有人以为老汤大补，火锅汤有营养。其实这两者都不建议喝，二者都经过了长时间炖煮，汤中含有较高的嘌呤，会使尿酸的排泄增加，常喝易形成尿酸结石。

健康建议：

对于肾功能受损的人群要避免高蛋白饮食，特别是高动物蛋白，否则可能会加重肾脏负担。

可能会伤肾的5个坏习惯

01 不爱喝水

饮水量充足有助于肾脏排出身体中的废物，如果平时喝水太少，尿液会变得浓缩，增加尿路结石形成的风险。充足饮水可以降低尿路结石初次发病和复发的风险。

02 乱吃药

很多药物服用后都需要经过肾脏代谢，乱吃药或过量服药会给肾脏增加负担，甚至会造成肾脏损伤。

03 憋尿

憋尿在生活中真是太常见了，如果经常憋尿，容易导致尿液上行返流，增加尿路感染和肾脏感染的风险，也会损害肾功能。

04 熬夜

有生理学证据表明，睡眠可以调节肾功能，与每晚平均睡眠时间7~8小时的人相比，平均睡眠时间少于5~6小时的人肾功能下降速度明显增加。

05 吸烟

吸烟不仅会加速糖尿病、高血压等慢性疾病患者的肾脏疾病进展，而且对于无慢性肾脏病史的健康人来说，吸烟也可导致肾脏损害和疾病的发生，表现为肾小球滤过率降低和/或蛋白尿。

要想保障生活质量，守护肾脏健康必不可少。

除了要注意文中提到的对肾脏不友好的食物以及不利于肾脏健康的坏习惯之外，饮食上还得重视新鲜蔬果的摄入，蔬果中丰富的膳食纤维、矿物质钾、抗氧化物质等都能帮我们更好的保护肾脏健康。

