

# 囤柠檬？ 抢电解质水？

医生建议：食疗可以有，但不要盲目跟风



继黄桃罐头引发集体怀旧潮后，柠檬、橙子等富含维生素C的水果也受到青睐。还有，电解质水等饮料在电商渠道也纷纷缺货。其他城市出现的这些情况，昆明有吗？近日，记者探访水果销售市场，不少商家表示，原本在夏天好卖的新鲜柠檬确实出现冬日热销，但并没有出现抢购一空的情况。橙子、梨、小浆果等货量充足，价格比前段时间还低，市民可随买随吃。

## 柠檬批发贵 零售卖不动

“确实涨价了。”经营水果批发的林老板说，这几天，每件柠檬的批发价加了60元，对于价格长期稳定的柠檬来说，涨幅确实高。

与批发端涨价情况不同，柠檬在零售端“遇冷”。“进货价高，货不好卖。”在篆新农贸市场，一位陈姓老板有些无奈，他原以为昆明也会像外省一样出现柠檬热卖的情况，实际上，昆明的消费者对柠檬并不“感冒”。

记者在盒马鲜生、家乐福等超市走访发现，柠檬的价格大多维持在正常水平，只是高校聚集度高、年轻人多的地方，柠檬出现了小幅上涨。

## 橙子集中上市价格平稳

柠檬的市场行情远没有橙子和草莓好。

“10块钱1公斤的橙子，一次就要买5公斤。”家住未名城的李小姐一家四口是“水果爱好者”，家里常备橙子和时令水果。原本七八天会购买一次橙子补货，最近这个频率缩减为5天。针对近期专家、媒体建议“要多补充维生素C”的说法，李小姐也很赞同。在她看来，食疗确实有用，但是不能临时抱佛脚，要让吃水果成为一种习惯，补充维C也需要一个循序渐进的过程。

记者在市场走访时发现，近期冰糖橙、新平橙、花斑果、脐橙、果冻橙集中上市，不少橙子价格比此前有所降低。此外，草莓、小金桔、猕猴桃等水果价格也不高，不少市民购买时，会比平时购买的量要多些。“用小金桔泡水喝，果茶更有滋

味。”赵小姐表示，相比柠檬，小金桔的酸甜口感更对自己的口味，而且这些水果价格不高，楼下路边和水果超市都可以买到，没必要一次囤太多，随买随吃更新鲜。

此前，中国工程院院士宁光推荐的居家食疗小妙方火爆全网。不少网友跟着方子复刻，亲身体验缓解咳嗽。“炖梨、炖橙子，简单方便，亲测有效。”在服装店工作的小林用九宫格晒出方子，冰糖雪梨对付嗓子干痒，金桔煮水缓解喉咙不适，红糖姜茶加点葱白，缓解一些感冒症状。

此外，昆明突遇冷空气，养生热饮也受到欢迎。沪上阿姨的热门款从“杨枝甘露”换成了“鲜炖整颗梨”“鲜炖小奶梨”，两款爆品在单店的月销量达到了702单。

## 电解质水只是“局部热”

市场走访中，记者也对网上热销断货的电解质水进行了了解。虽然电解质水上到了网络热搜，但是在本地市场，销售未见火爆。

“打开微信，都在劝我赶紧买电解质水。”忙于加班的董小姐没能第一时间跟上这股潮流，对微信群热议的电解质水也没有太多了解。然而，当董小姐打开外卖软件后，各种品牌的电解质水都标上了“售罄”的字样，一天后，盒马鲜生等超市便利店就迅速补充了货品。

官渡区海乐城7-11便利店店员表示，电解质水在饮品中价格偏高，平时购买的人很少，大多是年轻人，因此店里不会放太多库存，没想到突然火起来了，一下子就被抢购一空，但是当店里补货充足后，购买的人却少了。

## ■医生声音

### 柠檬并不适合所有人群

云南中医医院医生张富刚也注意到了近期的热点，他表示，黄桃罐头和柠檬泡水喝都对感冒症状有一定的缓解作用，但市民要注意身体情况的变化，如果咳嗽严重，一定要忌黄桃罐头、橙子等甜食，否则不仅不会缓解病情，反而会加重咳嗽。

张富刚提醒，柠檬并不适合所有人群，肠胃不适、胃酸过多的人群要少食用。同时，食疗可以有，但不要盲目跟风。

避免产生不良后果。

对于电解质水的作用，有医生在接受采访时表示，在自愈过程中，应注意足量饮水，同时可根据个人情况饮用电解质水，维持体内电解质平衡。电解质的补充渠道多样，居家的市民适当饮用淡盐水，也可以满足补充电解质的需要。

本报记者 闵楠  
实习记者 蓝灏 龚楚童 摄影报道



渔船入湖捕捞银鱼



增收的喜悦

## 阳宗海捕捞首日 1.5吨银鱼上岸

21日一大早，阳宗海边，捕捞银鱼的船就陆续靠岸了，第一天共捕捞了1.5吨左右。

捕捞银鱼，都是头天傍晚出海，第二天早晨回来。银鱼打捞上来时，都是挂在渔网上的，收网时银鱼就裹在渔网里。渔民把网具、电瓶等东西搬上三轮车，开着车就回家了。到家后，他们用渔网围一小块地方，在两棵树或两根杆之间拉上铁丝，把渔网一端的钩子挂在铁丝上，然后几个人排开，一只手拉着渔网，另一只手用杆子敲渔网，把银鱼从渔网上赶下来。敲完后，用清水冲洗银鱼，就可以拿到收购点销售了。

阳宗镇新街海晏村村民适国良说：“我今天还可以，捕了68公斤。银鱼都被批发商收了，但收购价格还不知道，往年都是第二天才知道价。”去年，他家也参加了银鱼捕捞，捕了七八百公斤，增加了不少收入。

据了解，银鱼属于阳宗海的一种外来鱼种，生命周期只有一年。银鱼捕捞可以有效控制阳宗海银鱼总量，减少银鱼周期性死亡对阳宗海水体造成的污染，改善阳宗海水域生态环境，同时也能给阳宗海周边村民带来经济收益。自2013年以来，阳宗海管委会每年均统筹安排银鱼专项捕捞。

今年10月，阳宗海管理所两次委托云南云测质量检验有限公司开展银鱼质量检测，均达到食品安全国家标准，且银鱼个体大小及重量也优于去年。

昆明阳宗海风景名胜区管理委员会银鱼专项捕捞工作领导小组办公室19日介绍，阳宗海2022年银鱼专项捕捞工作定于20日开始，具体时间为：2022年12月20日至2023年1月16日；作业时限为17:00—8:00（次日）。

本报记者 杨质高 文  
阳宗海融媒体中心供图