

## 凌晨4点起床！ “开足马力” 摘杨梅



忙碌的采梅工。

“今年杨梅虽然是小年，但是由于我们养护得当，产量并没有少多少，并且品质比去年还要好。从前几天开始，我们一共聘请了20多名采梅工，他们吃住山上，每天凌晨4点起床，6点前就在山上摘杨梅了。这几天天气晴好，我们争分夺秒把成熟的杨梅采回来，以免落果造成浪费。”

6月15日是周六，但是对于海曙区鄞江某农场负责人李思远来说，忙得几乎连喘口气的工夫都没有。记者在现场看到，在农场冷库里放着不少刚刚采回来的杨梅，有两三名工人在挑拣最大的乌紫杨梅摆入盘中，李思远的母亲在把关品质，然后进行冷链包装，再发往深圳、北京、大连等地。

而在杨梅山上，分批成熟的杨梅果实沉甸甸的，把不少树枝都压弯了。十多名采梅工正在满

头大汗地采摘。

“我们是嵊州人，这里给的工钱足，并且生活保障也好。所以，每年这个时候都会来这儿摘杨梅，虽然辛苦，但是有钱赚，还是挺开心的！”采梅工吴阿姨告诉记者。

另一名采梅工朱师傅对记者说，他来这里采杨梅连续四五年了，发现今年的杨梅是最好的，不但个头儿大，味道也比往年甜了不少。

李思远说，他们家种植的杨梅一直坚持不用化肥、农药，生态杨梅逐渐打开了市场。虽然价格贵，但已经形成了固定的高端客户群，每天前来购买的客户络绎不绝。每百斤杨梅只挑15斤左右最好的作为商品梅。因为受冷链运输能力的影响，每天只能发出五六十件。对于品相较差的杨梅，他们会用于酿酒。

记者 边城雨 文/摄

### ●相关链接

6月是杨梅上市的旺季，因其色泽红润、酸甜多汁，有“果中玛瑙”的美誉，受到很多人的喜爱，还被誉为“减肥人士的福音”。但最近，却陆续有人因为吃杨梅进了医院。

小小杨梅为何有如此大的“魔力”，又该如何正确食用？

### 为啥杨梅是减肥人士的福音？

因为杨梅果肉中的膳食纤维能刺激胃肠蠕动，促进有害物质的排泄，有排毒养颜的作用；所含的果酸既能生津开胃，还能抑制体内多余的糖分转化成脂肪，有助于减肥。

另外，杨梅中还含有维生素C、花青素等天然抗氧化成分，能有效清除自由基，达到抗衰老的目的。

杨梅中含有丰富的有机果酸，入口之后酸甜的味道可以刺激唾液分泌，具有生津开胃的功能。夏日出汗多，水分流失快，适量吃些杨梅可以为人体补充失去的水分，从而起到预防中暑的作用。

### 哪几类人群不适宜吃杨梅？

**胃病患者：**有胃炎、胃溃疡的患者，尽量控制吃杨梅的数量。胃酸大量分泌，大量的消化液充盈在胃部，反复刺激消化性溃疡炎症部位，容易出现溃疡出血，进而引发剧烈胃痛等胃部不适。

**糖尿病患者：**杨梅的含糖量在10%以下，属于含糖量较低的水果，“糖友”可以选择食用，但并不是所有的糖尿病患者都可以吃杨梅。血糖不稳定的患者，在高血糖的基础上再摄入杨梅，会导致血糖进一步升高。

**肾功能不全患者：**杨梅含钾量高，100g杨梅中的含钾量就有149mg。而我们人体中80%-90%的钾由肾脏排出，对于肾功能不好的人来说，肾脏无法排出过量的钾，就会非常危险，应特别注意避免过量食用。

### 吃杨梅还要注意什么？

杨梅虽好，但不能多吃，根据《中国居民膳食指南》建议，水果每天摄入量最好控制在200g-350g，如果一天水果类只吃杨梅，食用量建议不超过20颗。食用杨梅后应及时漱口或刷牙，以免损坏牙齿。杨梅不耐储藏，容易变质、有酒精味，建议放在通风阴凉处，或用冰袋保护或冰箱储藏；也可根据自身喜好做成杨梅干、杨梅酒等，但食用时仍要控制摄入量！

## 50元/公斤！ 吸引游客摘杨梅

眼下正是杨梅成熟的季节，宁海县西店镇吴山村江瑶坚国杨梅基地林间的杨梅早已压满枝头，酸甜可口的果子令人垂涎欲滴，吸引了不少游客上门采摘。



游客在采摘杨梅。

“前段时间气温较低，导致今年杨梅成熟时间较晚，这两天基地里的第一茬杨梅已经成熟，终于可以对外开放采摘，让市民朋友大饱口福了。”基地负责人郭坚国介绍，由于今年雨水偏多、阳光偏少，采摘期在20天左右，市民上门采摘的价格是50元/公斤。

杨梅基地里，不少游客提着果

篮钻在树丛中，抬头探寻着树上熟透的果实，看到一颗好果子，便踮起脚尖，好不容易终于够到了。大家一边采摘，一边品尝。

据了解，郭坚国种植杨梅十多年，目前杨梅种植占地100多亩，依托该地土壤、气候等优势，产出的杨梅味美多汁，深受消费者喜爱，每年都有周边地区的游客前来采摘游玩。

“我每年都过来采摘，这个基地群山环绕、环境清幽，杨梅口味好。”正在基地采摘杨梅的李女士说。

杨梅成熟后不易保存，赏味期较短，今年地产杨梅6月中旬大量上市，市民们可抓紧时间，品尝美味。

记者 陈善君  
通讯员 王必赢 文/摄

## 眼见不一定为实，转账需谨慎

近期，陈先生匆匆来中国银行，要求查询名下银行卡余额。工作人员询问后了解到，陈先生的好友通过微信视频向他借钱用来资金周转。基于对好友的信任，加上视频面对面聊天，陈先生就通过微信直接将钱转给了“好友”。直至转账完成后，陈先生拨打好友电话才知道被骗。银行工作人员帮其查询的同时，建议他立即向公安机关报警，争取挽回损失。

伴随深度合成技术的开放开源，利用“AI换脸”“AI换声”等虚假视频

进行诈骗的违法行为屡见不鲜。骗子首先分析公众发布在网上的各类信息，借助AI技术筛选目标人群，定制脚本，通过视频通话中AI换脸换声进行诈骗。

中国银行宁波市分行提示：

提高个人信息保护意识。含有个人肖像的照片、视频均可能成为AI换脸或者换声的素材。不要轻易下载陌生APP、添加陌生好友、点击陌生链接，不要通过微信等社交平台过度发布照片、视频等，不要将身份证、密码等敏感信

息直接存放在手机内。

多重验证，打假AI。AI换脸大多使用睁眼照片合成，而假脸甚至不会眨眼，故“是否眨眼”是判断一个视频真假的好方法；如果遇到疑似AI换声，多与对方沟通、互动，占据主动权，从而让对方露出破绽。

转账汇款前务必核实对方身份。如果有人自称朋友或者领导，以各种理由要求转账汇款的，务必通过自己预留的电话或双方知道的问题进行二次核实。在无法确认对方身份时，也可以将



到账时间设定为“2小时到账”或者“24小时到账”，以预留处理时间。

国家金融监督管理总局宁波监管局温馨提醒，注意保护个人隐私和安全，加强自我防范意识，要保护好个人信息，涉及转账汇款要谨慎对待。

记者 徐文燕  
通讯员 范宸欣 张敏光 韩庆江