



宁波果品批发市场,经营户在销售多品种荔枝。通讯员供图

当热播剧巧

遇“荔枝季”

得益于冷链等现代科技
“贡果”已成物美价廉的“街果”

医生提醒:荔枝虽好,也不能贪吃哦!

时下热播的电视剧《长安的荔枝》巧遇“荔枝季”，让这千年贡果的热度再度攀升。不过，当年“百里加急”的贵族水果，如今已秒变价廉物美的平民水果。

6月20日，记者从宁波最大的“果盘子”市场——宁波果品批发市场了解到，最近荔枝供应量暴增。近一周，市场荔枝销售额突破550万元，销售量达400吨。甬城市民迎来“荔枝自由”消费季。

1 “贡果”变“街果”的背后
冷链科技赋能

“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”在唐代诗人杜牧笔下，荔枝的保鲜期短，运送人员需要快马加鞭、昼夜不停才能将新鲜的荔枝运至长安。

“古人靠牺牲驿马和人命来抢时间，我们靠科技换效率。”宁波果品批发市场相关负责人表示，目前市场采用“预冷+干包+恒温运输”的完整冷链方案，现代冷链技术、冷链车让荔枝等水果的保鲜时间大幅延长，确保荔枝从枝头到消费端全程保持零下4℃保鲜，依托高效物流与产地直供，打赢“水果保鲜战”。

“现在，每天凌晨都有冷链专车从广东直发宁波，40小时内就能完成从采摘到上架的全过程。”经营荔枝批发生意十余年的商户田华烟告诉记者。

2 多品种集中上市,价格大幅回落

记者在宁波果品批发市场看到，荔枝造型和海报板营造了浓浓的“荔枝季”氛围，各水果档口都在销售各类荔枝，有无核的，有超大果的，品种多达9种。

据《岭南异物志》记载，唐代的荔枝仅有早熟、晚熟两个品种。而目前，宁波批发市场在售荔枝品种已达9种，包括妃子笑、白糖罂、桂味、荔枝王等主流品种。

一位陈姓荔枝批发商表示，“今年荔枝的价格跌得太厉害了，往年这时候妃子笑批发价10多元一斤，如今已降到5元多了，有些品质稍欠佳的甚至更低。不过，日销量也大

增，从500余箱跃升至1000多箱。”

记者了解到，妃子笑批发价已从5月初的15元/斤降至5元/斤至8元/斤，降幅超过60%；箱装精品荔枝价格维持在8元/斤至12元/斤，广东产地直供的筐装荔枝最低仅5元/斤。

宁波果品批发市场相关负责人介绍，荔枝价格下降主要得益于广东产区多个品种集中上市。“5月初市场仅有两三个品种，现在增加到9个，货源充足导致价格明显回落。”该负责人表示，特别是妃子笑品种，目前占到总销量的45%，价格下跌最为明显。

3 荔枝价格跳水为哪般？

今年荔枝价格为何“跳水”？记者多方采访了解到，主要受产量增加、物流成本降低等多重因素影响。

首先，荔枝每年的价格都会因产量及市场需求变化而波动，今年我国荔枝主要产区风调雨顺，迎来久违的大丰收。特别是海南、广东等地，挂果率远超预期，产量激增，市场供应量爆发式增长，仅广东省的单株挂果量就增加30%以上。另外，去年荔枝价格高位运行刺激种植扩张，广东、广西、海南三大主产区同步迎来“超级大年”，总产量预计超212万吨，同比激增37.5%。

其次，运输成本低亦是原因之一。海南荔枝上市初期靠空运，如今集中成熟期改走陆运，冷链车直接从果园到市场，成本砍掉一半。此外，今年更多电商平台、社区团购齐入局，也拉低了荔枝的市场价

格。市民可以通过平台直接以“地头价”购买到产地源头的荔枝，还有不少平台看上“尝鲜季”的吸睛效应，为引流推出“爆品策略”，“荔枝补贴”随处可见。

还有一个因素在于荔枝保鲜期极短，面对汹涌而来的巨大供应量，为尽快出货，避免更大损失，种植户、批发商不得不竞相降价。

面对丰收年的价格“跳水”，农业农村部专家表示，荔枝产业需要从“靠天吃饭”转向“靠科技吃饭”，从“规模扩张”转向“质量提升”。在消费升级与全球化竞争的双重挑战下，唯有通过品种改良、冷链创新与市场多元化，才能破解“丰产不丰收”的困局，让“枝头的甜蜜”真正转化为果农的收益。

记者 周晖
通讯员 贝佳妮 陈嘉倩



鲜果冷链物流,工人在卸货。

荔枝这样吃，
血糖不飙还解馋！

最近，央视热播剧《长安的荔枝》掀起全民追剧热潮，雷佳音饰演的李善德为运送鲜荔枝绞尽脑汁，让观众直呼剧情精彩。然而，现实中的“糖友”们却犯了愁——58岁的张大爷（化姓）看完剧后没忍住吃了一大盘荔枝，结果空腹血糖从6.5飙到14.6，赶紧到宁波市中医院求助。

接诊的内分泌科医师金汀龙笑道：“李善德运荔枝要算路线、算损耗，‘糖友’吃水果也得会算——算GI值（GI指数越高，越容易引起血糖波动）、算分量、算时间！”原来，荔枝含糖量高达15%-20%，稍不控制糖友就会遭受“甜蜜暴击”。

但别慌！“糖友”们吃水果遵循以下原则，既能满足口腹之欲，又可避免血糖飙升：

1. 血糖稳定是前提

空腹血糖≤7.0mmol/L，餐后2小时血糖≤10.0mmol/L时，可适量吃水果；若血糖控制不佳，建议暂时避免水果，以黄瓜、西红柿等低糖蔬菜替代。

2. 控制总量，替代主食

每日水果总量：100克-200克（约1个拳头大小）；吃水果后，减少相应主食（如米饭、馒头、面条），避免碳水化合物超标。

3. 选择低升糖指数（GI）水果

低GI（≤55）：樱桃、李子、苹果、梨、草莓、桃子（硬桃更佳）。

中GI（56-69）：芒果、荔枝、杨梅（需谨慎）。

高GI（≥70）：西瓜、哈密瓜、葡萄（尽量避免）。

4. 最佳食用时间

两餐之间（如上午10点或下午3点），避免餐后立即吃水果；避免睡前吃，防止夜间血糖波动。

这样吃荔枝不会得“荔枝病”：

每次3颗-5颗（约50克），避免空腹吃荔枝，可能导致“荔枝病”（低血糖反应），对血糖控制极为不利，可搭配少量蛋白质（如无糖酸奶）；盐水浸泡（中医认为可降“上火”风险）。

通讯员 吴佳礼

关于浙江泰隆商业银行股份有限公司
宁波路林小微企业专营支行更名的公告

经国家金融监督管理总局宁波监管局批准，浙江泰隆商业银行股份有限公司宁波路林小微企业专营支行名称变更为：浙江泰隆商业银行股份有限公司宁波外滩支行，现予以公告。

机构名称：浙江泰隆商业银行股份有限公司
宁波外滩支行

机构编码：B0160S233020008

许可证流水号：01150904

批准成立日期：2013年07月03日

营业地址：宁波市江北区百骏中心24号

1-4、25号1-3、26号1-2、28号1-1，
人民路636、638号2-1、2-2、2-3、2-
4、2-5、2-6、2-7、2-9、2-10、2-11、
2-12、2-13

邮政编码：315000

电话：0574-55019666

业务范围：吸收公众存款；发放短期、中期和长期贷款；办理国内结算；代理发行、代理兑付政府债券；从事银行卡业务；提供担保；代理收付款项及代理保险业务；总、分行等上级机构在银行业监督管理机构批准的业务范围内授权开展的其他业务。

发证机关：国家金融监督管理总局宁波监管局

发证时间：2025年06月11日