

记者探秘——

银川消暑水果有哪些？ 水果界的“顶流”是谁？

本报记者 王若英 文/图



兴庆区湖滨市场内，西瓜被摊主们摆放在显眼位置。

进入7月以来，随着气温升高，各种清凉解暑的水果陆续登场。连日来，记者走访银川市部分农贸市场、超市、果蔬店发现，西瓜、桃子、李子、杏子、葡萄等水果纷纷被摆上货架，各色水果琳琅满目，吸引路过的市民驻足挑选。今年水果界的“顶流”是谁？和去年相比价格如何？

7月10日19时许，记者来到贺兰县海亮农贸市场，市场内叫卖声、讨价还价声此起彼伏，十分热闹。摊主的货架上摆放着西瓜、山竹、桃子、杏子、李子、榴莲、番茄柿子、青苹果等新鲜水果，其中占据“C位”的当属个头大小不一的西瓜，从10斤左右的麒麟瓜，到15斤左右的甜王西瓜，再到动辄一二十斤的硒砂瓜，让“吃瓜”群众挑花了眼。“最近天气热，吃西瓜可以解暑降温，实在不想做饭了，西瓜泡油饼也能当一顿饭。”市民陈女士边挑西瓜边告诉记者，今年4月，她遭遇西瓜“刺客”，“当时随手称了一个麒麟瓜就要88元，一斤要8元钱，相比之下，这两天1.8元一斤的麒麟瓜简直是来‘报恩’的。”一位卖硒砂瓜的水果摊老板告诉记者，他的瓜是专门去中卫拉的，一斤只要1.5元，比市场上其他家便宜了0.3元，这些天生意不错，每天都能卖掉五六十个西瓜，至少上千斤。另外一家水果摊老板也表示，进入7月以来，卖得最好的就是西瓜和水蜜桃。

在兴庆区湖滨市场，几乎每家摊位前都用醒目大字将西瓜的价格和品种标注出来，老板们不仅提供免费试吃服务，还提供“定制”化服务：半个西瓜或四分之一个都能卖。一位老板称，自己每天能卖出二三十个西瓜，卖得最好的是麒麟瓜，“麒麟瓜清甜无籽，个头从6斤到

10斤的都有，特别适合小家庭食用，一般一顿就吃完了，不用担心吃隔夜瓜。”记者走访了解到，除了西瓜，来自陕西的水蜜桃、四川的青脆李子、山东的油桃、本地的小番茄、红梅杏、葡萄等水果也颇受市民青睐。

不同于水果摊位上以大众化水果为主，一些大型超市、精品水果店内的品种更为丰富，新西兰的奇异果、泰国的榴莲、海南的凤梨、新疆的哈密瓜等等。当然，超市也会适时推出一些盒装鲜切水果，搭配以火龙果、西瓜、葡萄、小番茄等为主，也有单独成盒的水果，价格从20元到40元不等，主打一个“方便”。

此外，线上选购水果的方式也越来越受消费者欢迎。记者打开美团外卖搜索水果，数家水果店出现在搜索列表中，每家的水果种类都很丰富，价格从十几元到几十元不等，几乎每家都有满减优惠券和相应折扣，而且不少店铺还有特价水果出售。

好不容易盼来西瓜成为了“顶流”，团购平台的老板们也不甘示弱，纷纷出招用西瓜引流。7月12日，在银川最大的社区团购平台西域有品上，记者看到，一个13斤到15斤的西瓜秒杀价仅为9.9元，截至当日14时许，已被秒杀了400个。老板称，当天本来进了1000多个硒砂瓜，但因运力有限，先拿出400个做活动，没想到一个多小时就被秒光了。

“最近市场上的消暑水果还是以西瓜为主，产地主要来自海南和广州，区内西瓜也陆续上市。价格和去年同期相比，略有上升，主要原因是产地雨水多，导致西瓜产量下降。”宁夏四季鲜农产品综合批发市场董事会秘书贺佳文表示。

夏季吃水果的正确「打开」方式：四宜两不宜

“夏天瓜果丰富，色泽诱人，适当食用有助于补充营养，但是再养生的食物，也应根据自身体质选择，而且食用时要把握‘度’，不可以过于偏食一种食物或过量吃一种食物。”7月12日，银川市中医院脾胃病科副主任医师徐娟提醒：炎炎夏日，该院脾胃病科门诊不乏因为进食水果不当突发恶心呕吐、腹痛腹泻的患者，吃水果也需要正确的“打开”方式。

“在中医里，西瓜被称为‘天然白虎汤’，其味甘性寒，是清热解暑佳品，清甜多汁的西瓜含水量较高，是很好的纯天然饮料，非常适合出汗多的人补充水分。此外，西瓜还是番茄红素、维生素C、钾等营养素的好来源。”徐娟介绍，西瓜皮具有很高的药用价值，还有个好听的名字叫“西瓜翠衣”，可以清热、解暑、利尿、除湿。但是，西瓜属于生冷寒凉之品，脾胃虚寒的人不宜多吃。

有句老话说，“桃饱杏伤人，李子树下埋死人”。从中医角度讲，桃肉性平而味甘酸，有消积润肠、生津解渴的功效，从营养角度看，桃子中除了含有多种维生素、果酸以及钙、磷等无机盐，含铁量也很高。杏子味甘酸，性偏温，具有润肺止咳定喘的功效。李子味甘酸，性凉，具有清热生津、泻肝涤热、利水之功效。口感酸的水果能促进胃酸和消化酶的分泌，增加肠胃蠕动，因而有助于促进消化，但多食容易激增胃酸分泌，引起或加重胃病。

那么，应该如何正确吃水果呢？徐娟表示，水果虽好，却并非适合所有人，掌握自身体质，了解水果特性，因人制宜、量力而行是上策。一般来说，有四宜两不宜。

四宜是指：宜食应季成熟水果，宜食当地产水果，宜根据体质选水果，宜搭配姜枣茶。宜食应季成熟水果，这种水果口感香甜，营养丰富，相对而言，未成熟的水果含有一种伤害性的毒素，另外在运输和保养过程中也会人为添加防腐剂和催熟剂，食用对身体不利；宜食当地产水果，正所谓“一方水土养一方人”，当地水果的生长符合当地的气候、土质、环境，最是滋养当地人；宜根据体质选择水果，建议给自己做一次体质辨识，根据自身体质选择水果，体寒重者可适量吃些热性水果，如荔枝、桂圆，如果体热易上火，可以适量吃西瓜、梨、山竹。平和体质的人相对选择范围较大，苹果、桃子、葡萄其性平，相对安全。宜搭配姜枣茶，通常人们为了享受到瓜果的香甜，容易大快朵颐，建议来一杯姜枣茶，温胃散寒，助阳化湿，俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，也符合《黄帝内经》“春夏养阳，秋冬养阴”的养生大法。

两不宜是指：不宜用水果代替主食，不宜吃冰镇水果。有爱美人士为了减肥，用水果代替主食，《黄帝内经》讲“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，水果有点“零食”的意思，且多数水果的性质是寒凉的，也就是中医学所讲的生冷之物。因此，脾胃健壮的人适量吃水果是没问题的，但对于那些胃火不足、脾胃虚寒的人来讲，生冷之物既难以消化吸收，又会损伤阳气，阻碍气血生成。另外，冰镇水果虽然爽口，但其寒性却大大增加，夏季炎热，人体的阳气浮于体表，体内阳气相对不足，过食寒凉更容易使中焦受寒，脾胃阳气受损，出现腹胀、腹痛、腹泻、身困乏力、无精打采等症状。

本报记者
王若英