

上海科技助力萨迦县用“中国种”种“中国粮” 藏区高原荒滩种上万亩藜麦



再过两三个月，西藏自治区日喀则市萨迦县扯休乡的1万亩藜麦就将进入成熟期，放眼望去，麦田里是火红的、金黄的、紫红的麦穗，宛如一幅油画。

撂荒土地成为试验田

萨迦县是上海对口帮扶的日喀则五县之一。萨迦原本不产藜麦，这事还要从头说起。藜麦原产于南美洲安第斯山脉，具有耐旱、耐寒、耐盐性，最适合的生长高度是海拔3000—4000米的高原或山地地区。藜麦具有高蛋白、低糖的特点，近年来成为热门的健康食品。

2022年11月，上海援藏萨迦小组拜访了

中科院分子植物科学卓越创新中心，并听取了其对藜麦项目的介绍。经援藏小组和专家团队综合研判，认为萨迦县扯休乡与藜麦原产地玻利维亚的环境接近，具备种植藜麦的基础条件。萨迦县委常委副书记、常务副县长、上海援藏萨迦小组总领队沈佳梁说，藜麦能够在戈壁荒滩等边际土地上种植，不与青稞争地，相当于增加了可利用的耕地面积。

2023年4月，中科院种植团队实地踏勘，初步选择扯休乡撂荒土地2500亩作为藜麦试种基地。5月，藜麦项目正式启动。

2023年，扯休乡种植高原藜麦约2500亩，平均产量约400斤/亩。按藜麦田间收购价10元/斤计算，在未占用基本农田的情况下实现项目经济价值1000万元，为当地农牧民直接增收约210万元。2024年种植面积扩大到1万亩，并进一步优化种植品种和种植方法，实现综合经济价值超过4500万元。

深度开发藜麦产品

为提高产品竞争力，去年中藜高科(萨迦)科技有限公司还将藜麦进行精深加工，开发出青稞藜麦米粉、白藜麦米、三色藜麦蝴蝶面、各类藜麦面点等产品。

今年，萨迦县藜麦种植项目大田继续扩大种植面积，并且选择种植2024年表现最好的5个藜麦品种，优化了灌溉时间，用上了藜麦专用播种机械，产量预计比2024年更高。这个项目全年有望为所在的3个乡863户农牧民通过土地流转费增收约450万元、劳务用工收入约100万元、农机租赁费用240万元。

另外，今年徐汇区援建的藜麦产业标准化厂房园区将投入使用，进一步延伸藜麦加工产业链条，提升项目带动增收能力，助力乡村振兴。

“萨迦藜麦项目不与青稞等主粮‘抢土地’，初步实现了在‘中国地’用‘中国种’种‘中

国粮’的目标。”沈佳梁说，“下一步，将积极探索藜麦与旅游业、文化创意产业的深度结合，为藜麦产业化发展注入新的活力和动力。”

科研步伐紧紧跟上

除了产业帮扶，萨迦县藜麦良种繁育成果也同样出彩。藜麦实验田扩大种植面积到200亩，种植藜麦品系533个，其中杂交高代品系108个。随着萨迦试验田连续3年的种植，样本数据进一步收集完善，进一步充实具有自主知识产权的种子资源库，为提升产业发展提供技术支撑，服务粮食安全国家战略。

今年5月，中科院院士韩斌的院士工作站在日喀则挂牌，这是目前西藏自治区唯一的中国科学院院士工作站。工作站将立足日喀则高原农业资源禀赋和发展需求，围绕品种改良、绿色种植、智慧农业等领域开展联合攻关。

本报记者 鲁哲

美味捞汁、生腌，你敢尝试吗？

专家：生食虾、蟹食品安全风险大，建议“煮熟了吃”

鲜嫩的虾蟹、肥美的贝类，用高度白酒腌制后，配上香菜、小米辣、蒜末等调成的蘸料，再冷藏一段时间后直接生食……炎热的天气，让捞汁、生腌等网红美食的购买热度直接飙升。然而，这些美味的背后，可能隐藏着健康风险。

2023年12月，上海市人民政府颁布《上海市人民政府关于本市禁止生产经营食品品种的公告》(沪府规(2023)15号)，其中明文规定：“禁止在食品销售和餐饮服务环节制售一砚海蜇、二砚海蜇，经营自行添加亚硝酸盐的食品，经营自行加工的炆虾和生制的醉虾、醉蟹、醉蟛蜞、咸蟹、醉泥螺”。

上海市市场监管局相关人士告诉记者，被禁的主要原因是虾蟹寄生虫、致病菌感染率



■ 网红美食捞汁小海鲜颇受消费者青睐，但需要“持证上岗” 本报记者 刘歆 摄

高，生食虾、蟹食品安全风险大。食品销售和餐饮服务环节采用糟醉、盐渍、腌制等工艺，一般不能达到完全杀灭寄生虫、致病菌的效果。

但是需要说明的是，上述“醉制水产品”(炆虾、醉虾、醉蟹、醉蟛蜞、咸蟹和醉泥螺)等指在食品销售和餐饮服务环节，以鲜、冻动物性水产品为原料，直接采用糟醉、盐渍、腌制等工艺，不经加热熟制即供直接食用的水产制品。不包括将水产品加热熟制后再进行糟醉、盐渍、腌制的水产品制品，也不包括食品生产企业生产的预包装生制水产品。

“市政府颁布的通告规定，餐饮服务单位加工经营熟制的醉制水产品，或采购食品生产企业生产的预包装即食水产制品，是允许的。

不过，制作的店家必须在食品经营许可证上取得‘生食类食品制售许可’。”一位一线市场监管执法人员告诉记者，熟制的醉制水产品就是老百姓常说的“熟腌”，而食品生产企业生产的预包装即食水产制品，不是简单的套个外包装袋或者塑封袋，而是根据我国制定实施的《预包装食品中致病菌限量》《动物性水产制品》等食品安全国家标准，有相应的生产工艺和标准要求，产品是要经过出厂检验合格的。

执法人员告诉记者：“我们在平时的执法检查中，碰到‘醉制水产品’，主要看两方面，一是原料品种，二是制作工艺。”该执法人员表示，一般不在禁食范围的海产品，是允许的，河鲜是不可以生食的。而工艺主要看制作的环节，环境是否会受到污染。

“即便有些‘生腌’食品经过严格的处理和腌制，可以杀灭一部分细菌和寄生虫，但并不能完全保证其安全性。毕竟，食品安全总是存在风险点的，还是建议大家煮熟了吃。”

本报记者 裘颖琼

“抱着冬瓜睡觉”，真能解暑吗？

中医：冬瓜正确的使用方法是吃

冬瓜，葫芦科冬瓜属一年生草本植物，花期在夏季，果实外形为球形或椭圆形，挺像睡觉时所用的枕头，也有“枕瓜”的别名。

最近，网上流行起“抱着冬瓜睡觉”之风，据说可以有效防暑降温，保质期长，还不贵。抱着冬瓜睡觉，真的能解暑吗？

冬瓜确有“清凉气质”

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科姜恺副主任指出，解暑不解暑首先要探讨一个最基本的问题——在夏天，人为什么会觉得炎热。

“盛夏时节，人们所处环境的温度显著升高，由于空气热对流的作用，人体表面温度也随之升高。其次，散热障碍，比如穿着过厚或者不透气的衣物，以及空气湿度大，流动性差，身体表面的热量不能很快散发出去。另外，例如高强度活动以及饮酒等原因，导致机体自身产热过多，人们也会感觉酷热难耐。”姜恺解释。

冬瓜属于日常蔬菜中水分含量较高的品类，平均含水量超过95%。由于水的比热容较大，其温度升高的过程中可以吸收大量的热量。

此外，某些植物挥发性成分(如薄荷中的薄荷醇)可直接激活TRPM8通道——一种与冷觉感知相关的离子通道。专家猜测，冬瓜的挥发性成分虽不同于薄荷醇，但可能通过类似机制或协同作用，间接刺激鼻腔内的冷觉敏感神经末梢，向大脑传递“清凉”信号。

“抱睡”存在健康风险

姜恺提醒，抱着冬瓜睡觉，存在不少健康风险。“首先是卫生问题，新鲜冬瓜表面可能存在细菌或霉菌等微生物，这些微生物与破损皮肤直接接触，或通过呼吸进入呼吸系统，均可能诱发感染等健康问题。”他说，“冬瓜种植过程中为了预防病虫害，可能会使用农药，农药的残留也可能对人体产生不利影响。”

还有，冬瓜皮表面的挥发性成分，可能对易感染人群产生过敏反应，如接触性皮炎等，患者可能出现皮肤瘙痒、红疹等症状。

那如果把冬瓜洗干净擦干，再抱着睡觉就没有问题了吗？

答案依然是否定的。姜恺指出，抱着一个凉凉的冬瓜，确实可以让体表温度下降，一定程度上模拟了自然入睡前体温下降这一趋势，但局部低温接触不等于全身低温环境，而后

者才是保证高质量睡眠的关键因素；并且局部过度的冷刺激，可能触发人体的体温调节中枢，导致核心体温出现反弹性升高，反而干扰睡眠节律。

莫让寒邪侵袭脏腑

记者还采访了两位中医专家，二人均称不了解在中医经典理论和文献中，有直接支持“抱着冬瓜睡觉”做法的依据。

“中医理论中，其实也不支持抱着冬瓜或者其他寒凉之物入睡。”姜恺称，“因为胸腹部若受寒，寒邪容易直接侵袭内脏脏腑，导致其功能失调。如脾胃受寒，会引起运化失常，出现胃痛、腹泻等症状。而胸部更是心肺所居，是阳气通行之要冲。胸部受寒则会导致气机逆乱，甚至血脉凝滞，从而诱发心肺相关病症。”

冬瓜的确可以给人带来凉爽和健康，但正确的“打开方式”，就是吃。“冬瓜性凉味甘，能清热生津、利水消肿，烹饪的方法多种多样。”姜恺说。如果夏天出汗较多，可以把冬瓜切成小块，加水、冰糖或者蜂蜜，放凉后滤出汤汁饮用；疰夏没胃口时，市民朋友也可以把冬瓜煮熟后放凉，加少许盐、香油凉拌，口感清爽，解暑的同时又不增加脾胃负担。本报记者 郇阳



新民特写

养老院里来了群“小老师”。昨天，由上海永达公益基金会主办，上海师范大学教育发展基金会协办，上海师范大学心理学院、上海市浦东新区碧云颐养院共同承办的2025“爱，在您身边”公益老人陪伴志愿活动启动仪式举行。

活动现场，浦东新区民政局、永达公益基金会、上海师范大学教育发展基金相关负责人将代表着项目主题——“爱，在您身边”的6块爱心牌，被郑重交到6位志愿者代表手中，也象征着将爱老、助老的光荣责任交到新一代青年人手中。

随后，在上海师范大学心理学院蔡丹教授带领下，第一次志愿活动正式开启。银发老人们围坐桌前，每位老人身旁都有一位志愿者陪伴。志愿者们为爷爷奶奶们带来了“反口令动作”“摇摆时钟”等妙趣横生的互动游戏。同时，在“AI沉浸式体验工坊”，志愿者手把手教授老年人使用AI技术绘画、AI合成歌声等，帮助老年人“拥抱”数字技术、享受AI红利。

“爷爷，您点这个话筒，唱两句试试？”志愿者小王正俯身耐心引导。82岁的周爷爷对着平板哼起《我和我的祖国》，AI程序自动合成清亮歌声，老人瞪大眼睛：“哎哟，这比我年轻时唱得还好听！”另一边，88岁的张爷爷用AI绘画功能“复活”了记忆中的外滩：黄包车、老码头、海关钟楼跃然屏上。“孙子总说我不会用智能机，今天我可要‘炫耀’一下！”他笑着把作品发进家庭群。在志愿者的耐心引导下，现场一片欢声笑语，一群平均年龄80+的老人仅用了20多分钟就学会使用DeepSeek和豆包等AI技术。

项目发起人——上海师范大学教育发展基金会副理事长曹光明介绍，未来两月，这套融合心理游戏与AI技术的课程将走进浦东22家养老机构，“智慧养老，就是要帮助长者找回创造乐趣的能力”。

实习生 杨钰婷 本报记者 宋宁华

养老院里来了群「小老师」