



阳光限时回归 春的气息浓了

本报讯 (记者 马丹)忽寒忽暖,申城的天气有点多变。今天,受冷空气渗透影响,本市的中部和西部出现了零星的雨水,给植树节送来些许滋润的雨水。上午11时左右,冷空气南压,降水云团向东南方向移动,逐渐入海,全市各区由北向南逐渐雨止,阳光露脸。气温也在晴好的助力下,直升到16℃左右,让人感受到了一些春意。但是,气象专家提醒,由于偏北风较大,暖中带寒,“春捂”工作要做足,冬衣不要脱得太快太猛。据上海中心气象台预报,明天在辐射降温 and 冷空气扩散的双重作用下,气温将继续小幅下滑,全天气温在5~14℃,可以说是近期的气温低谷。

一年里升温最快的时节已经到来。近期,我国南方迎来一波短暂升温小高潮。在这波回暖中,上海已于昨天发起了首轮入春冲刺,未来最高气温向着20℃攀升。但是,正值冬春交替时节,冷空气不会就此偃旗息鼓,因此,未来几天气温虽然整体趋暖,仍会出现小幅波动。按照气象意义的人春标准,立春后连续五天日平均气温≥10℃,其首日为入春日,明天的日平均气温将成为五日里的关键,冷空气影响下的气温微跌将给申城首轮入春倒计时增添一丝悬念。不过,即便如此,春天已经就在眼前,周五后期暖气流又要登场,不仅会带来雨水,还会让气温站上2字头,春的气息更浓了。



◀ 俗话说“玉兰花开春自来”,这几天,申城玉兰花开,扮靓街道两旁,春天的脚步越来越近了

本报记者 张龙摄

春天的味道

季节限定 青团上新

传统口味依然是“中流砥柱” “包万物”成为一种创新趋势

距离清明节不足一个月,色如碧玉、口感糯滑的青团已经上市,为市民带来“春天的味道”。尽管豆沙青团、咸蛋黄肉松青团依然是老字号青团界的“中流砥柱”,但记者走访市场发现,今年已经有不少新口味、新造型的青团上市,用创意吸引爱尝鲜的消费者。

近年来,“青团包万物”成为一种创新趋势,家常本帮菜、时令春菜,甚至是西式餐品改良后,都能成为别具一格的青团馅。在南京路步行街上的新雅粤菜馆,这两天购买青团的顾客络绎不绝,店招也相应地换成了“大师手作青团”。作为网红单品“腌笃鲜”青团的首创者,今年的青团菜单上,又加入了“咖喱牛肉”。

“咖喱牛肉青团的回味是咖喱味,其他青团的回味是麦汁的清香。”新雅粤菜馆相关负责人表示,咖喱牛肉是新雅半成品的一道名菜,但包入青团前还是做了不少改良。“咖喱味不能太重,老人孩子不喜欢吃辣的,牛肉要嫩,吃口更好。经过几轮调整之后,才有了现在的新品。”

而在这款新品之外,今年新雅还推出了微波炉加热即食青团,共有豆沙、咸蛋黄肉松、腌笃鲜三种口味。“无需提前解冻,只要在微波炉里‘叮’60秒,就能还原出店内同味的刚出锅青团。”据介绍,这一系列的青团都是现包现蒸的,然后采用锁鲜急冻技术,半小时里降到零下30℃,更好地锁住青团里的水分,才能做到“加热60秒等于排队一小时”的效果。

焗毛团+青团,变身什么新物种? 沈大成把两种传统糕团混搭在一起,

变成了今年春天里的新口味。Q弹清香的青团外皮黏上了一层白糯米,里面是鲜肉加上马蹄丁,口感丰富。春三鲜青团的外皮同样是白绿混搭,内里的馅料则是满口春意,以荠菜打底,加上了香菇丁和春笋丁。从山西来沪旅游的江女士第一次品尝咸味青团,对春三鲜青团赞不绝口。“糯叽叽里包着蔬菜,原本以为是‘黑暗料理’,没想到一口下去鲜味很足,很好吃。”

王家沙和杏花楼同样是上海人喜欢的老字号,前者今年推出了新品艾叶枣粒核桃青团,不但原材料很养生,入口也是越嚼越香,马兰头青团则是特色咸口青团,带来阵阵清香。杏花楼今年则坚守明星产品,首创的咸蛋黄肉松青团依旧是“顶流”,芝士黑椒牛肉青团则是中点西馅的代表作,趁热吃还能一口拉丝。

如果不想排队,叮咚买菜和王家沙联名推出的马兰头松仁青团和荠菜鲜肉青团可以一键下单送到家,还有咸鲜的青雪菜笋丁青团也是江南人独爱的春天味道,一口能吃到鲜美汤汁。除了在馅料上创新,青团的形态也有变化,更适合外出踏青时的携带、品尝。麦苗芋泥青团将圆形的青团变成方形的夹心糕,麦苗汁染成青色外皮,夹上绵软的荔浦芋泥,颇有网红潜质。这个春天,条头糕也能变“绿”。作为清明时节的限定款,叮咚买菜上新的青青条头糕,用天然麦苗粉给糯米粉染色,再卷入红豆沙,满嘴都是麦苗香,也更容易获得年轻消费者的青睐。

本报记者 张钰芸

换季的烦恼

儿童呼吸道疾病 又进入高发期

勿盲目使用抗病毒药物 提升孩子免疫力是关键

冬春交替,儿童呼吸道传染病随之进入了新一轮高发期。许多孩子出现反复感冒、发烧、连续打喷嚏等典型症状,不少家长因此倍感焦虑。

为何冬春交替,儿童易患呼吸道疾病?近日举行的“第十届哮喘与感染学院”大会上,复旦大学附属儿科医院感染传染科副主任曾攻教授解释:“一方面,春暖花开,环境中的各种过敏原也多了,灰尘大、沙尘暴等天气都会对呼吸道黏膜造成损伤;而且春天的风速比较大、气温变化大,也有利于病原体的传播。另一方面,孩子的免疫能力基本上要到12岁以后才能完全达到成人的水平,小朋友的免疫系统尚未发育完善,相对成年人来说呼吸道免疫能力更低,也更容易感染呼吸道疾病。”

目前,春季流行的几种呼吸道感染疾病主要有甲型流感、乙型流感、支原体肺炎及普通感冒等,症状近似但略有不同。曾攻教授解释道,“通常情况下,大多数人感染流感时会出现明显的高烧,孩子可能还会感到全身肌肉酸痛,且传染性更高。与流感相比,普通感冒一般不会引发高烧,但会出现鼻塞、流涕、打喷嚏和咳嗽等症状。而支原体肺炎患者通常表现出更明显的咳嗽,但较少出现咽痛和全身酸痛的症状。”

曾攻教授提醒,不要在孩子刚刚出现发烧或者咳嗽时,就盲目使用抗菌药物或抗病毒药物。“许多患者存在过度使用抗病毒药物的现象。如果不是病毒性感染,吃抗病毒药物不仅无效,过度使用还会令身体逐渐产生耐药性,导致再次感染时可能找不到合适的药物治疗。”曾攻教授叮嘱,患者一定要经

过医生诊治并进行病原学的检测后,再结合具体的病原体对症下药,合理使用抗生素与抗病毒药物。

那有什么方法能够帮孩子提升免疫力,不要一有呼吸道传染病就中招呢?曾攻教授表示,“孩子的免疫系统正处于发育阶段,尚未完全成熟,我们可以通过‘训练’孩子的免疫系统,增强其免疫记忆,更从容地应对各种病原体的人侵。”

“人体的免疫系统包含固有免疫和适应性免疫两部分。”曾攻教授解释:“固有免疫是人体的第一道免疫防线,这是我们每个人与生俱来的。例如,健康的皮肤和呼吸道黏膜组织可以将病原体阻挡在身体之外,呼吸道正常的分泌物中也含有抵御病原菌的免疫物质;而在适应性免疫中,发挥作用的主要是人体的T免疫细胞和B免疫细胞。这些细胞在接触病原等刺激后,会产生抗体等免疫物质来帮助我们抵御感染。”

曾攻教授介绍道,预防感染性疾病,疫苗可以起到很大的作用。此外,免疫调节剂也是一种行之有效帮助“训练免疫”的手段,“服用免疫调节剂可以刺激我们的固有免疫。”另外,免疫调节剂还可以训练人体的适应性免疫,增强免疫记忆。临床上常建议那些易感呼吸道疾病、过敏体质或免疫力低下的儿童,在呼吸道感染性疾病的高发季节前,根据医生建议使用免疫调节剂约三个月,以提升其呼吸免疫力和降低感染风险。

与此同时,适度的体育锻炼、营养均衡的饮食、良好的睡眠习惯以及规律的生活作息都是帮助孩子增强体质的关键。

本报记者 左妍

(上接第1版)

会议表决通过了十四届全国人大二次会议关于全国人大常委会工作报告的决议。决议指出,会议充分肯定全国人大常委会过去一年的工作,同意报告提出的今后一年的任务,决定批准这个报告。

会议经表决,通过了十四届全国人大二次会议关于最高人民法院工作报告的决议、关于最高人民检察院工作报告的决议,决定批准这两个报告。

随后,赵乐际发表讲话。他说,十四届全国人大二次会议圆满完成了各项议程。在全体代表和有关方

面的共同努力下,会议开得很成功,凝聚了共识、明确了任务、坚定了信心,是一次高举旗帜、真抓实干、团结奋进的大会。

赵乐际指出,大会期间,代表们肩负党和人民重托,以饱满的政治热情和昂扬的精神状态依法履职尽责,认真审议各项报告和议案,会议成果充分体现了党的主张和人民意志的统一,彰显了全过程人民民主和国家根本政治制度的显著优势。

赵乐际说,今年是中华人民共和国成立75周年,是实现“十四五”规划目标任务的关键一年。认真落实大会确定的各项任务,努力实现

全年经济社会发展目标,具有十分重要的意义。我们要在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,同心同德,凝心聚力,团结奋斗,坚定不移推进中国式现代化。要践行以人民为中心的发展思想,发展全过程人民民主,充分尊重人民所表达的意愿、所创造的经验、所拥有的权利、所发挥的作用,激发全社会创新创业创造的热情和活力,汇聚起团结奋斗的强大力量。要求真务实、真抓实干,攻坚克难、善作善成,努力克服一个一个困难,办好一件一件实事,完成一项

一项任务,在团结奋斗中不断实现人民对美好生活的向往。

赵乐际指出,团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,万众一心,拼搏奋进,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而不懈奋斗。

下午3时31分,赵乐际宣布:中华人民共和国第十四届全国人民代表大会第二次会议闭幕。大会在雄壮的国歌声中结束。

在主席台就座的还有:马兴瑞、王毅、尹力、石泰峰、刘国中、李干

杰、李书磊、何卫东、何立峰、张又侠、张国清、陈文清、陈吉宁、陈敏尔、袁家军、黄坤明、刘金国、王小洪、吴政隆、谌贻琴、张军、应勇、胡春华、沈跃跃、王勇、帕巴拉·格列朗杰、何厚铨、梁振英、巴特尔、苏辉、邵鸿、陈武、穆虹、咸辉、王东峰、姜信治、蒋作君、何报翔、王光谦、秦博勇、朱永新、杨震,以及中央军委委员刘振立、苗华、张升民等。

中央和国家机关有关部门、解放军有关单位和武警部队、各人民团体有关负责人列席或旁听了大会。

外国驻华使节旁听了大会。