

烟火气中迎双节 菜价平稳货源足

三件套热销 仪式感满满

“鸡毛菜3元/斤，嫩得能掐出水！云南黄心白菜4.5元/斤，中秋烧芋艿正合适！”国庆中秋长假近在眼前，普陀区永昌泰山集市一派热闹景象。拎菜篮的市民穿梭在摊位间，各种新鲜蔬果码得满满当当，水产区虾蟹活蹦乱跳，卤味摊飘出阵阵香气……家门口菜市场品种多、价格稳，给大家的“双节菜篮子”吃下定心丸。

菜品丰富

昨天，记者走进这个刚升级不久的菜市场，一眼便看到蔬菜摊前围了不少顾客。四五个摊位上绿叶菜、根茎菜、瓜茄类分类摆放，整整齐齐。“普罗旺斯番茄6.5元/斤，熬汤特别出沙。”摊主一边帮顾客装袋，一边告诉记者，最近蔬菜销量并没有大的变化，进价和售价都稳得很，“往年国庆也这样，上海外来人口多，不少人回老家，这部分市场缺口刚好和节日聚餐需求抵消，咱进货不用慌。”

菜市场整体供需平稳，但中秋的“仪式感”已悄悄体现：芋艿、毛豆、鸭子，上海人钟爱的“中秋餐桌三件套”成了近期热销品种。“芋艿烧毛豆、芋艿扁尖老鸭汤、葱油芋艿等，都是本地人爱吃的菜，也是中秋家庭聚餐的必备菜品。”摊主笑着说，这几天买芋艿、毛豆的人明显增加，但价格没涨，“芋艿5元1斤，毛豆6元1斤，实惠得很。马上过节，我早就备好了货，价格不会有太大的变化。”

菜场升级

65岁的许阿姨家住旁边泰山二村，每天都来买菜。这会儿，她正站在水产摊前问：“鱿鱼怎么卖？再给我来一斤虾，中午做红烧鱿鱼和白灼虾。”摊主告诉记者，来买海鲜的多为周边居民，最近梭子蟹、鲳鱼很受欢迎，“梭子蟹35到45元1斤，小鲳鱼25元1条、45元2条，开渔季以来一直是这个价，没有大的波动。”

丰富的菜品、平稳的菜价背后，是实打实的保供举措。永昌泰山集市隶属普陀区国资公司下属的永昌菜市场公司，由上海城实实业有限公司运营。公司总经理王庆超介绍，菜场有三大稳定货源：一部分从江杨批发市场采购，一部分是闵行3000多亩关联种植基地的直供菜，还有一部分通过超市供货渠道调配。“每逢节假日、恶劣天气，我们都会提前备货，确保货源足、价格稳。”

值得一提的是，如今的永昌泰山集市早已不是传统意义上的菜市场。它的前身是20世纪80年代建成的泰山商场（盛怡市场），因长期空间割裂、设施老旧，难以满足周边居民需求，2024年9月启动升级改造，今年5月完工。现在的集市拥有约3000平方米的社区共享空间，新增6处共180平方米的口袋花园，划有菜市场、美食街、社区服务三大板块。除了智能电子秤、数据大屏、新风系统，菜场一楼还引入了孙北北面包、肯德基、茶店长奶茶铺、福罐咖啡、第一医药和社区食堂。

菜量管够

据市商务委监测，节前上海猪肉、蔬菜等主副食品市场供应充足，价格基本平稳。“我们将会同各区及蔬菜集团、上农批等重点批发市场，做好每日市场供应保障工作。节日期间，上海计划每天供应蔬菜9000至10000吨、猪肉约900至1000吨。”市商务委市场运行处相关负责人表示。

记者从上海蔬菜集团获悉，“两节”保供工作自9月21日起至10月10日共计20天，集团计划安排批发供应蔬菜及各类农产品31万吨。其中，蔬菜17万吨，品种180个以上；肉类、水果、粮油等其他农产品14万吨。下属各农批市场将重点增加毛豆、芋艿、茭白及高山冷凉蔬菜等市民喜爱的特色品种供应量。

本报记者 张钰芸 通讯员 闫锦



近日，沪上月饼销售进入高峰，南京路步行街各大老字号顾客络绎不绝 杨建正 摄

收到亲朋送月饼 怎么吃才健康

龙华医院医生为市民送上食用指南

一年一度的中秋佳节即将到来，你是否已经收到来自亲朋好友的月饼礼盒？

龙华医院脾胃病二科副主任医师喻晓告诉记者，每年中秋节前后，因腹胀、消化不良、胃痛等问题而就诊的患者总会明显增多。

罪魁祸首，恰恰是节日必不可少的月饼。小小的月饼，为何会成为消化系统的“甜蜜负担”？“双节”将至，喻晓为市民送上“月饼食用健康指南”。

膏粱厚味 易生湿热

喻晓解释，在中医理论中，月饼被归类为“膏粱厚味”。意味着它是由精细的材料制成，味道厚重、油腻、甜腻。“月饼的主要原料里，面粉会滋腻碍胃，白糖、莲蓉则助湿生痰，而油脂油腻缠脾，蛋黄胆固醇高、多食易积。”

过量食用这样的食物，容易损伤脾胃功能。脾胃是“后天之本”，主管运化水谷精微。当脾胃不堪重负时，无法正常运化水湿，就会在体内产生湿热之邪，从而导致一系列不适症状，比如脘腹胀满、嗝气反酸、口苦口黏、大便黏腻不爽等。

控制分量 浅尝辄止

从现代医学角度看，月饼是高热量、高糖、高脂肪的“三高”食品。一个双黄莲蓉月饼的热量可能达到800大卡，相当于两三碗米饭，对消化系统是巨大考验。

喻医生给出三点建议——

■ **控制分量，浅尝辄止** 把月饼切成小块和家人分享，每次食用不要超过一个标准月饼大小的四分之一。当天吃了月饼，就要相应减少米饭、面条等主食的摄入量，以免热量超标。

■ **选择最佳食用时间** 推荐上午或中午，此时人体新陈代谢旺盛，脾胃功能较强，有能力更好地消化这些难以对付的食物。夜晚脾胃功能减弱，晚上或睡前吃会增加胃肠负担，影响睡眠，还容易导致脂肪堆积。

■ **切忌空腹食用** 空腹时胃酸分泌较多，月饼中的高糖分和油脂会刺激胃酸大量分泌，可能引发胃部不适或灼热感。

解腻消滞 平衡为上

喻晓告诉记者，中医讲究平衡，既然月饼性味“湿热”，就要用一些能“化解”的食物来搭配。

饮茶解腻是首选。普洱茶性温，最能去油腻、消食积，是月饼的最佳伴侣；绿茶性凉，能清热解腻，适合体质偏热、容易上火的人；山楂茶、乌梅汤酸甘化阴，生津止渴，能有效促进脂肪分解，帮助消化；菊花茶清热降火，尤其适合搭配枣泥、五仁等易上火月饼。

此外，还可以搭配酸味水果，如柚子、石榴、猕猴桃、山楂等。这些水果富含果酸和维生素，能刺激消化液分泌，缓解油腻感。中秋佳节柚子上市，它微酸、性寒，正好可以中和月饼的甜腻和热性。

喻晓说，月饼吃多了感觉腹胀，可以泡点陈皮水或喝点萝卜汤，也能很好地缓解。

特殊人群 口下留情

喻晓指出，有四类人对月饼要“心中有数”“口下留情”。

■ **脾胃虚弱者**——平时容易腹胀、腹泻、食欲不振的人要严格控制分量；

■ **糖尿病患者**——务必选择无糖或低糖月饼，严格计算碳水化合物摄入量，监测血糖；

■ **高血脂、脂肪肝、冠心病患者**——不要吃含蛋黄、五花肉馅的月饼，以免胆固醇和饱和脂肪摄入过量；

■ **易上火人群**——常出现口干、便秘、长痘的人应避开枣泥、豆沙等偏温热的馅料，可选择冰皮或水果馅的月饼。

医生表示，如果不小心吃多了腹胀不适，可以尝试以下方法——

■ **按揉穴位** 用手指指腹顺时针按揉腹部中脘穴（肚脐上方4寸）、天枢穴（肚脐旁开2寸），以及腿上的足三里穴（膝盖外侧凹陷下3寸），每穴3—5分钟，有助健脾胃、消积食。

■ **轻度运动** 食后半小时散散步，“以动助脾”，促进胃肠蠕动，切忌立刻坐下或躺下。

本报记者 郜阳

本报讯（记者 孙云）今年国庆加中秋8天长假，预计上海武康大楼及周边将迎来史上最高日均10万人的大客流。这么多游客去哪儿上厕所？别急，湖南街道节前上新了3.0版共享公厕地图和“梧桐智慧寻厕”小程序，哪里有厕所、哪里排队人少，看这份“方便指南”就行。

近年来，武康大楼热度持续走高，武康—安福风貌街区（以下简称武安街区）更是人气旺盛，被网友誉为“宇宙中心”。今年“五一”前夕，为应对可能出现日均数万人的大客流，湖南街道启动“民情快办”机制，引导商户开放共享公厕，仅用3天便绘制出包含22个地点的《武安街区五一公厕地图》，在各商户张贴，方便游客按图索骥。

“五一”过后，街道收集公厕开放数据复盘，街区党支部也走访商户收集反馈。参与商家普遍表示，开放公厕不仅便利游客，也带动了店里的人流与消费。在此基础上，“共享厕所”从应急试点转为常态服务的2.0版本，街区共治模式实现从“被动响应”到“长效保障”的升级。

国庆中秋长假将至，双节叠加，武安街区和延庆路—东湖路街区预计人流峰值将达到每天10万人次。为此，湖南街道依托片区综合治理平台，由片区党委引领、街区党支部牵头，联动“一建三公”力量，发动居民区微网格员走访企业、商铺及新就业群体，广泛收集对共享公厕的意见建议。借助“企事快办”服务体系，街区党支部主动对接新入驻商户，将符合条件的厕所纳入共享清单；街区共治委员会走访共建单位，推动社会厕所

开放。多方协作下，在原有22个点位基础上，新增地铁站内公厕以及瑞金医院远洋分院、襄阳公园、乌中市集、梧桐大楼等9个共享点位。

依托多元协商平台高效整合信息，仅用48小时便在节前刊印出经过近5个月优化完善的3.0版“公厕地图”。较此前两版，3.0版新增了延庆路—东湖路街区及周边日常开放厕所点列表，共有5个公共厕所和31个共享点位，包括街道党群服务中心、居民区党群服务站、社区食堂等场所。这几天，街区党支部书记正带队将200余份新版地图张贴至沿街商铺，不少商户表示：“小小一张地图，既方便游客，也带来人气，是双赢好事。”

3.0版地图新增的“梧桐智慧寻厕”小程序，源于对商户反映问题的回应。“五一”期间，部分商户反映，高峰时段有些厕所排队长，另一些却“门可罗雀”。片区民情快办工作站依托“七个一”工作机制，在片区党委“多格合一”引领下，联合街道城运中心、城建中心及共治单位共商共议，聚焦科学引流、均衡使用、提升体验等问题，推动服务优化。如今，游客只需扫描地图二维码，即可进入小程序查看厕所位置，不仅支持实时定位、步行导航，还可以通过红、黄、绿三色标识识别“繁忙”“较少”“空闲”状态合理选择。

据悉，湖南街道还将联合天平路街道和长宁区新华路街道，以武康大楼周边区域为试点，以公厕等公共资源共建共享为切入点，持续推进跨区域文旅商体展融合发展，为市民游客带来更优质的街区服务体验。

3.0版『共享公厕』地图和『梧桐智慧寻厕』小程序节前上新日均十万人逛武康大楼，上哪解急