

靠着沙发，吹着空调，吃着西瓜，这样度过三伏天，再舒服不过了。说到夏日领衔水果西瓜，你算是合格的“吃瓜群众”吗？市面上能买到的西瓜您叫得上名字吗？其口感如何？如何挑选好吃的西瓜？什么人又不适合吃瓜？午报记者请专家带你走上吃瓜路线。

教你当个合格的吃瓜群众

□本报记者 孙艳



西瓜品种繁多 五大“巨头”最抢手

进入伏天，各大水果店的主打水果当属西瓜，是本地、外地西瓜上市最集中的时段，京欣、麒麟、黑美人……品种繁多的西瓜让人眼花缭乱。今夏市场上常见的西瓜，哪种甜、哪种脆、哪种水分多，来自大兴庞各庄西瓜之乡的西瓜种植专家卢金生为读者找出了五个最为常见且好吃的西瓜。

首先说说咱北京的本土西瓜——京欣。京欣西瓜是由北京市农林科学院蔬菜研究中心育成，本地瓜农种植比较多的是京欣一号和京欣二号。一号为圆瓜，黑色条纹，有果霜，单瓜重6~7公斤左右。瓜瓢桃红色，甜度达12度以上。皮薄且硬，耐贮藏。京欣二号作为京欣一号的替

代品种，保留了京欣一号果肉脆嫩，口感好甜度高等优良的品质特性，与京欣一号相比果实耐裂性提高。外观上区分，二号的条纹稍窄，有腊粉，个头也大于一号，最大单瓜重可达9公斤以上。

要说甜度，当属麒麟西瓜。卢金生介绍，我们都知道新疆的哈密瓜比较甜，是因为昼夜温差大。其实麒麟瓜就是利用大棚，改变温差，因此瓜也非常甜。

接下来说说黑美人，这个品种外地种植更多，北京相对少一些。与京欣、麒麟相比，黑美人更像个大冬瓜，水果店里椭圆形、墨绿色的大家伙就是黑美人。作为一代交配改良品种，黑美人的产量丰富，不易裂果，瓜型大而丰满，果重4~6公斤，果

皮墨绿色有不明显条斑纹，外型十分优美。果肉深红，肉质细嫩多汁，糖度13度左右，果皮薄而坚韧，特别耐贮藏。

要说吃着方便，市场上的小型西瓜越来越受欢迎。近几年，在北京西瓜种植类型里，温室和大棚种植小型西瓜非常“走俏”，而这其中，“超越梦想”这个品种更是受到专家和瓜农的一致好评，目前该品种已占到20%的小西瓜市场份额。卢金生介绍，目前示范点种植的品种都是“超越梦想”，其果实呈椭圆形，条带细，外观美丽有光泽，易坐果，果实整齐度好，单瓜重2~2.5公斤，果肉大红色，肉质酥脆，皮薄且韧，不裂瓜，中心含糖量在14%左右。

挑瓜五要素 保你吃好瓜

挑瓜第一步——看

首先可以看看西瓜的瓜藤和瓜脐，新鲜的西瓜其瓜藤必然是嫩绿饱满，毕竟饱满的瓜藤就说明这个西瓜距离采摘的时间比较近，因此水分流失少。而且多数西瓜都是八成成熟后采摘的，大家一般吃的时候都会一两天后了，这个时候西瓜的甜度刚好，味道自然不错。如果瓜藤是干枯的状态，有可能是采摘后放置时间过长，这样的西瓜新鲜度肯定是不够的，味道自然不是太好吃。

挑瓜第二步——摸

摸摸西瓜的表皮，一般新鲜的西瓜表皮是比较硬而且光滑，如果是放置久的西瓜其内部的果肉会变质，从而影响到果皮也就是西瓜皮的硬度，摸上去会感觉很软，用手按下去，有轻微向下凹的感觉。这样的西瓜味道不会太甜。



挑瓜第三步——听

这点需要一些技术含量，首先将西瓜托在手中，用手指轻轻弹拍，发出“咚咚”的清脆声，托瓜的手感觉有些颤动，是熟瓜，如果“突突”声，是成熟度比较高的反映，一般如果买回家隔几天吃的话，这种瓜

就可以成为首选；发出“噗噗”声，是过熟的瓜，这种千万别买了，回家切开，瓢口已经变形了，味道会像棉花样，绵软无味。另外，发出“嗒嗒”声的绝对是生瓜，记着，千万别把这种瓜带回家。

挑瓜第四步——掂

一般同规格的西瓜，生瓜要比成熟的西瓜轻一些。所以可以用双手同时掂量一下两个同样大小的西瓜，看看那个要轻一些。当然这种方法适合哪些大小适中的西瓜，太大了双手自然拎不起来。

挑瓜第五步——试

如果你自己实在觉得掂量不来，那么也别急，再教你一步：那就是试比重。在水桶中投入你要选的西瓜，如果向上浮的，肯定是熟瓜；下沉的自然生瓜。这招更简单，但是有时候买西瓜时水桶可不凑巧，所以还是将技能掌握在自己身上比较实用。

三类人还真当不了“吃瓜群众”

西瓜营养丰富，维C含量高具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效，有助于治疗耳鼻喉炎症、暑热、中暑、解酒毒等症，皮还可以做菜，是夏季人们喜爱食用的水果，但以下三类人食用时一定要严格控制摄入量，浅尝即止。

一是糖尿病患者。西瓜含糖量高，且主要是葡萄糖、蔗糖和果糖，吃西瓜后会致血糖增高，病情较重的还可能出代谢紊乱而导致危险。

二是肾功能不全者。这类病人若吃太多西瓜，会因摄入过多

的水且不能及时排出致使水分在体内超量储存，血容量增多，使水肿加重。

三是孕妇、产妇、经期女性。中医上认为西瓜是寒性食物，不适合需要温补的孕妇、产妇与经期妇女。

健康贴士

“倒着走”增加心脏负担

“倒着走能治腰肌劳损”“倒着走200步胜过正着走1000步”……网上不少文章将“倒着走”的作用说得神乎其神，吸引了大批老人加入“倒走行列”。与此同时，一些老人因倒着走发生意外的新闻频频见诸报端。那么，倒着走到底好不好？

需要肯定，倒着走有一定健康好处。人向前走时，重心、骨盆向前倾，颈椎、腰椎、腰肌、脚踝和膝关节都处于紧张状态，时间久了会慢性劳损。倒着走刚好相反，可使颈部、腰部等处于紧张状态的肌肉群和骨骼得到放松。另外，倒着走比向前走困难，为了克服阻力，人需要协调身体各部位，比向前走消耗更多热量，不失为一种减肥的好方法。

不过，这项运动非常不适合老年人。因为，倒着走必然伴随心率加快，容易增加心脏负担。老人心血管功能衰退，倒退行走或跑步可能使心血管不堪重负。多数老人还存在不同程度的心脑血管问题，如冠心病、高血脂、动脉硬化等，进行倒行运动容易造成大脑或心肌缺血，出现头晕、摔倒等危险。此外，不少老人患有颈椎病、腰椎骨质增生等疾病，倒着走时要注意后边的障碍物及行人，要经常转头或扭腰，颈部转动时易导致颈动脉受压迫、管腔变窄、血流减少，出现大脑供血减少、缺氧等，严重者甚至引起突然晕倒。

所以，老人运动不要盲目跟风，否则容易适得其反。

(朱丽丽)

电脑辐射对肌肤伤害大



电脑屏幕亮度切忌过高

一般情况来说，电脑的屏幕如果亮度越高，它的电磁辐射就会越强，对肌肤的损伤和刺激也就越大。因此，建议将所使用的电脑的屏幕亮度调到适中，不能太亮，当然，也不能亮度太暗，这样容易造成眼部的疲劳，适中就好。

长时间看电脑后应及时清洁皮肤

在长时间的面对电脑之后，应该彻底清洁一下皮肤，尤其是在夜晚临睡觉之前，化妆的女性要将妆容彻底卸干净，再仔仔细细把脸洗干净。有很多人下班的时候都发现自己的皮肤又脏又油，其实，这就是长时间面对电脑给肌肤所带来的伤害，如果回家之后，甚至是睡觉之前，不好好清洁一下皮肤，肤质就会越来越差，长期下去，就别抱怨自己变成“老太婆”了。

养成爱喝绿茶的好习惯

习惯喝茶的女性，尤其是爱喝绿茶，其皮肤所受到的电脑辐射的损伤会相对轻很多。茶叶当中有着非常好的预防电脑辐射的物质，对皮肤有着保护作用，可以减少电脑辐射所带来的伤害。绿茶当中含有丰富的维生素A，它可以预防干眼病、夜盲症等，对于保护眼

睛和对抗肌肤的损伤非常有帮助。常喝绿茶还能够一定程度上有效起到美容护肤的效果。

防护隔离乳液擦起来

长时间面对着电脑工作的人，可以选择一款温和的、适合自己的纯天然植物精华隔离乳液，这类乳液其中所含有的维生素E和抗氧化活性物质可以渗透到肌肤内部，从而形成一种保护层，并阻隔电脑的辐射，令电磁辐射对肌肤的损伤指数降到最低。

常用保湿喷雾

皮肤长时间接触电脑，肌肤不做保湿补水护理是坚决不行的，在电脑屏幕前，肌肤很容易干燥缺水，就像是切开的苹果会氧化是一样的道理，所以，建议爱美女性可以常用保湿喷雾，给肌肤随时补水，时常喷一喷保湿喷雾，不仅会让你整个人感觉舒适起来，更能够让肌肤得到极好的补水和保护。

不使用电脑时请关闭

有些人电脑只要打开就不轻易关掉，这其实是不对的，长时间开着电脑，它的辐射非常大，美眉们应在不用电脑的时候，将电脑屏幕关掉，避免对皮肤产生辐射刺激。

(嘉怡)