吃瓜群众 修炼指南

酷暑难耐的季节，清爽可口的西瓜成了降温标配。北京市面上，西瓜都有哪些品种？各有什么特点？挑选西瓜的诀窍你知道多少呢？为此，记者请教了首农食品集团有关专家，来指导咱们做个合格的“吃瓜群众”吧。

□本报记者 陈曦

华欣、甜王等成为北京市场“主力军”

很多人都有这样的体验，持续高温的天气，容易让人食欲不振，只有吃上几块清凉解暑的西瓜，才能找回点胃口。可吃瓜容易，买瓜却难。尤其是到了农贸市场，面对琳琅满目，名称各异的西瓜，很多人不免会犯选择困难症。那现在市面上常见的西瓜品种有哪些？它们都有哪些特点呢？

首农食品集团南郊农场褚银枝介绍，北京本地种植的西瓜按照大小主要分为大西瓜和袖珍西瓜两种。大西瓜的品种主要有京欣系列、华欣系列、甜华欣、L777等。袖珍西瓜的品种有L600、L900、超越梦想、京颖等。

以前，北京西瓜市场主要是京欣系列的天下，可最近几年，这个品种的西瓜似乎变少了。褚银枝介绍，京欣西瓜的优缺点都很明显。优点是成熟早，一般6月初就能上市。缺点是快成熟的瓜爱裂，或者出现厚皮、空心等情况，现在，瓜农们普遍不爱种了。

现在，瓜农们比较偏爱的是大西瓜品种有华欣、甜王等，而这些瓜也成为了北京市场的“主力军”。其中华欣皮厚1.0厘米，果皮较脆，果肉深红色，产量比京欣要高；甜王糖度高、口感好、产量高，尤其是“纯品甜王”，果型为短椭圆型，瓜身上深墨绿色的花纹清晰，果肉为大红色，肉质细嫩、纤维少、汁水多。

袖珍西瓜品种多样各有优点

在很多人的印象中，一个大西瓜，一切两半，用勺子挖着吃最过瘾。可是随着家庭结构的改变，人们健康意识的提升，吃瓜的“姿势”也发生了变化。现在一般都是两三口人的家庭，很难一次性消灭掉一个大西瓜，切开的西瓜放冰箱储存，不仅占地，而且容易滋生细菌。于是，最近几年，袖珍西瓜越来越受到老百姓的青睐。

袖珍西瓜，也就是小西瓜，一般采用吊秧种植。现在最“火”的品种可能就是L600了。L600果实呈椭圆形，皮薄、条纹细，瓜瓤颜色鲜红，口感沙脆。边糖与心儿糖的甜度梯度小，口感均匀，是很多爱瓜人的“心头好”。

L900是L600的升级版，但糖度高、瓤酥脆、风味更浓，在北京西瓜的主产区是重点推广种植品种；超越梦想的果实呈现椭圆形，皮儿薄且韧不裂瓜，果皮花纹是条带系，外观美丽有光泽，果实整齐度好，果肉大红色，肉质酥脆，纤维少，风味佳，因为坐果率高还上过央视的节目；京颖的果实呈椭圆形，果皮底色绿，锯齿条，果实周正美观，果肉红色，肉质酥脆，口感好，糖度高，曾经在北京西瓜主产区的西甜瓜擂台赛上获得过小型组第一名。

学会“四步挑瓜法”做合格吃瓜人

西瓜品种那么多，想吃到好吃的西瓜，还得会挑西瓜才行。褚银枝也介绍了几个挑瓜妙招。

一看 瓜皮纹路清晰、表皮光滑，瓜蒂粗壮，瓜蒂瓜脐向里凹入，代表成熟。瓜脐凸起、表皮粗糙说明成熟度不够。瓜蒂干黄枯萎有可能是已经采摘几天或者是死秧子的，口感偏差。

二摸 摸一下瓜把，也就是瓜蒂。瓜蒂细，代表是接近根部的西瓜，吸收营养丰富，口感好。瓜蒂粗，代表是接近瓜秧顶梢的西瓜，口感偏差。

三听 用手弹瓜皮表面，如果是“当当当”清脆的声音，代表皮薄、脆甜、水分足。如果是“嘭嘭嘭”的声音，代表皮厚、空心、有硬心、成熟已经过度。

四试 把西瓜放在水里，向上漂浮的是熟瓜，下沉的是生瓜。

另外，同一品种，个头大的西瓜一般都会比个头小的西瓜好吃。有些长相“奇特”的西瓜，别管是心形、方形，还是三角形，一律属于“歪瓜裂枣”，属于畸形，生长不正常，质量差，不建议购买。

记者还有一些小疑问，比如大棚瓜好吃还是陆地瓜好吃？头茬瓜是不是一定比二茬瓜好吃？

褚银枝介绍，虽然很多人觉得瓜果蔬菜生长需要阳光，但是实际上，相比阳光直射的陆地西瓜，没有被太阳直接照射过的大棚西瓜要更鲜嫩，更好吃。就像阳光的照射会让人的皮肤衰老，很多人为了美，要打防晒伞、戴防晒帽、涂防晒霜，还要敷面膜，和大棚西瓜的道理是一样的。

有些人觉得头茬瓜好吃，其实并不是这样。从个头上来说，头茬瓜比较匀称，大小差不多。而二茬瓜就不同了，往往有大有小。但是从口感和甜度上来说，好的二茬瓜并不会比头茬瓜差。二茬瓜好不好吃主要还是看品种和管理。

“花样”吃瓜 美味一夏

除了简单粗暴的切开就吃，西瓜还有没有什么花样的吃法呢？

西瓜汁 切块、去籽、榨汁，可以挤入柠檬汁，冷藏后直接饮用。

西瓜冰棍 切块、去籽、榨汁、加入适量蜂蜜，放入模型，冷冻后即可。

西瓜果冻 切块、榨汁、过滤、倒入锅中，加入适量白糖、牛奶、白凉粉熬开，倒入容器，冷却后，切块即可食用。

炒瓜皮 吃完的西瓜，切去瓜皮上剩余的红瓤，刮掉瓜皮表皮，切片，锅热后，放入花椒、干辣椒，煸炒，出锅前，放盐、醋，出锅即可。

【健康红绿灯】

绿灯

“能否点赞”测出腱鞘炎

手部活动较多、经常用冷水、以及“手机党”都很容易患上腱鞘炎。很多人手腕一疼就会怀疑是否得了腱鞘炎。实际上，狭窄性腱鞘炎主要由于屈指肌腱在纤维鞘近侧起始部位出现滑动障碍所致，手指屈伸活动时疼痛并伴有弹响。这种病有个简单的判断方法：能否点赞，如果无法轻松做这个动作就要警惕了。

桃子凹槽越深越甜

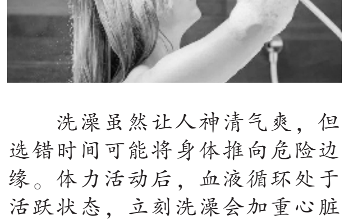
眼下正是桃子上市的季节，5个挑选技巧你一定要知道：看果梗，绿色果梗的更新鲜，凹槽越深越甜。掂分量，大小差不多的情况下，重一点的更甜。看果皮，选无斑、虫蛀、表皮无伤的。试软硬，捏起来紧实的更好。闻味道，香味浓的更甜，尤其是油桃。

红灯

腰疼可能是懒觉睡多了

很多人平时上班早起总觉得睡不够，于是习惯在周末放肆地睡个懒觉。其实，懒觉也可能让人出现腰部不适、四肢无力的情况。一夜休息后，早晨人的肌肉和骨关节变得较为松缓。如果醒后起床活动，一方面可以使肌张力增高，另一方面通过运动使肌肉组织迅速修复，这样有利于肌纤维增粗、变韧。

3个时刻最好别洗澡



洗澡虽然让人神清气爽，但选错时间可能将身体推向危险边缘。体力活动后，血液循环处于活跃状态，立刻洗澡会加重心脏和血管的负担；刚吃完饭就洗澡，周围血管扩张，造成消化系统血液循环相对减少，导致消化不良；喝酒后，酒精会抑制肝脏功能活动，影响葡萄糖代谢，容易发生头晕、眼花、全身无力等症状。

·广告·

房山区城管执法局

三举措扎实筑牢特殊食品安全防线

为了进一步强化电力专项执法工作，提高基层执法一线服务百姓的能力，近日，房山区城管执法局组织开展了“我为群众办实事——夯基固本强业务”电力执法专题培训。

本次培训受训人员包括局机关及全区23个乡镇（街道）综合行政执法队一线执法骨干。

培训将理论知识与实景展示有机结合，电力工作人员现场将供电网络运行和易发事故、违法行为、如何防范等微缩到一个沙盘上进行复盘集中展现，让授课更加形象生动，更加便于理解。

此外，培训还涵盖电力危害、法律依据、职权清单梳理、重点案由详解等内容，有助于提升执法人员电力管理专项执法的履职效率和执行效能。

（李安琦）

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下个人执业证遗失，特此声明作废

姓名 执业证号
王 芳 00001811010100502020003641
康 蓉 00001811011300202020002455
马战权 00001811000000002019083893
刘书娟 00001811011100102020003898
王 昆 02000111000080002018223726
贾子光 02000111000080002018094468
陈丽娟 00001811010500102020001890
纪宇鑫 02000111000080002018157720
南长江 00001811010500102020001576
王力平 00001811010100102020002742
韩晓冬 00001811000000002020024300
张 强 00001811000000002020009831
孙丽文 00001811010100102020004852
陈珊珊 00001811010100102020000183
景 颖 00001811000000002019104622
杜淑华 00001811000000002019048572
孟凡华 00001811000000002020021135
刘美利 00001811011300202020001876
周 鑫 00001811000000002020031446
许高雅 00001811000000002019108703
王冠 00001811011300202020001315
黄金连 02000111000080002018219067
赵永玲 00001811000000002019124796
裴慧杰 00001811011600102020001969
刘青□ 00001811010800102020004687
高 远 00001811011200102020003240
纪 勇 00001811011200102020011024
刘 爽 00001811000000002019069890
王智杰 00001811011200102020002208
卢 影 00001811011200102020010554
窦建波 02000111000080002019054763
张 雪 00001811011200102020008070
白雪叶 00001811011200102019000123
许 鹏 00001811011200102020006404
戈美娜 00001811011200102020000198
孙培平 00001811011200102020004982
陈小芳 02000111011280002013004011
樊 辉 00001811011200102020007972
周 燕 00001811011200102020007948
于清坤 00001811011200102020007794
马跃先 00001811011200102020001826
张宝霞 02000111000080002018209543
张加亮 02000111000080002018245834
常冠男 00001811011200102020004394
胡园园 00001811011200102020011161
孙广坤 00001811011200102021000116
张晓明 00001811011200102020000376
郭婷婷 00001811000000002020036933
马 林 00001811011200102020009435
万凤超 00001811000000002020006487
刘建军 00001811011200102019000279
连雅婷 00001811011200102020004468
张秀娟 00001811011200102020002474
刘胜强 00001811011200102020005645
周汉娇 00001811000000002019045141
刘保国 02000111000080002018201472
邬运奇 00001811011300202020002594
陈 瑜 00001811010800102020002790
张 群 00001811010800602020000428
栾志明 00001811000000002019052608
朱红梅 02000111000080002018171656
刘祥升 00001811011100202020003431
李 健 00001811011100202020003407
柳 京 00001811011100202020002481
凌 欢 00001811011100202020001899
邱志刚 00001811011100102020004253
贾晓保 00001811010100302020002056
崔红敏 00001811011100202020003257
董红爱 02000111010580002014001860
杨冬民 02000111011280002010005993
吴天玮 00001811011400202020002217
杜玲利 00001811000000002020030951
李宏娟 00001811011400202020000231
陈晓伟 02000111000080002018207017
赵婧晖 00001811011400202019000051
李自伟 00001811011400202020004479
殷祯忆 00001811011400202020003620
段文颖 00001811011400202020004093
陈 璐 00001811011400202020002879
刘江月 00001811010200202020005663
王凌亚 00001811000000002019065645
管一村 00001811010200202020002484
岳 儒 00001811010200202020003436
倪慧霞 00001811010200202020003508
张伟东 00001811010200202020005124
赵海英 00001811011400302020003030
苏志强 00001811010200202020003292
张文晋 00001811011200102021000108
窦林松 00001811011200102020008471
张艳峰 00001811011200102020010626
英宏杰 00001811011200102021000229
侯丽琳 00001811010500102020001970
宋义龙 00001811010100102020002986
谭 磊 00001811011100102020005158
张大伟 00001811011100202020001987
武 孝 00001811011300202020002166
王 岐 02000111000080002018184087
李 辉 00001811011300202020002262
李江海 02000111000080002018209422
田红川 00001811000000002019077291
郑 伟 00001811011200102020005926
胡霏雯 00001811000000002019123970
闵子爱 00001811000000002019127602
姚 敏 00001811011200102020005397
王雨新 00001811011200102020006017
贾霞桃 00001811011200102020006025
朱晓婷 00001811010100102020011173
王晓娜 00001811000000002020018914
卓东芝 00001811010200202020005366
李 彪 02000111000080002018228432
麦尔旦·米吉提 02000111000080002018158013
孟庆沛 00001811010100102020008827
李秀利 00001811010100102020012300
胡艳新 00001811000000002019110915
刘阳河 00001811000000002020021975
郭 红 00001811000000002020025031
刘鹏飞 00001811010100102020002068
王立斌 00001811010100102020002599
赵立静 00001811010100102020003270
张玉山 00001811010100102020004367
张海龙 00001811010100102020004295
马世元 00001811010100102020009240
田斯琴 00001811010100102020009338
李 超 00001811000000002020016058
张 杰 02000111000080002018223076
张 晶 00001811000000002019074269
马帅彪 00001811011200102020010388
杨文强 00001811000000002019011802
石云龙 00001811000000002019127354
李雅婷 00001811011200102019000326

更正公告 北京利业创文投资中心（有限合伙）（注册号：110117017493734）于2021年4月23日在劳动午报刊登的注销公告中内容有误，原清算人：邓晓波、王立军、王立军、杨□、汪传虎、任明学、陆戴勉、张丽贤、马飞，现更正为：清算人：邓晓波、王立军、王东升、杨旸、汪传虎、任明学、陆戴勉、张丽贤、马飞。特此更正

刊登热线：13699137322