

## 助力江苏队获全运会男子手球比赛冠军

## 张帅夺得第十五届全运会盐城首金

□记者 陈雪峰 张咪



手球男子组比赛颁奖现场(受访单位供图)

**盐城晚报讯** 第十五届全运会男子手球项目11月10日在香港结束,盐城运动员张帅和队友密切协作,顽强拼搏,一路闯关,最终在决赛中力克安徽队夺冠,这是我市运动员在第十五届全运会上获得的首枚金牌。

张帅曾随江苏男子手球队获得第十四届全运会冠军。本届全运会,江苏队一路高歌猛进,与同样保持全胜的安徽队会师决赛。此役,江苏队主打边路策应和攻防转换,并取得不错的进攻效率,以17比12领先结束半场。易边再战,安徽队加大进攻火力,一度将分差追至

仅3分。终场前,江苏队稳住阵脚,充分发挥防守优势,以29比26守住胜局夺得冠军。

出生于1994年的张帅,身高1.90米,司职守门员,2011年底从射阳县少体校输送到盐城体育运动学校,不久被省手球队看中,2012年9月进入省队试训,2013年底正式进队。在手球赛场上,张帅和队友合作默契,球队展现出强大的统治力,2021年至2025年夺取全国男子手球锦标赛5连冠。在中国手球超级联赛中,张帅和队友们夺得2022赛季、2023赛季和2024赛季的冠军。

## 菜场代炒服务悄然兴起

## “共享厨房”让生活多点“烟火气”

**盐城晚报讯** 送完孩子上学,拐进菜场挑几样爱吃的菜,交给一旁的代炒厨师,转身去上班;中午下班接孩子时,顺手提回热腾腾的成品菜。这样的“菜场厨房”,正在我市悄然兴起。11月10日,在市区镇北路上的全无市集内,市民张女士告诉记者:“在市集内买好排骨、豆腐和生菜,直接交给师傅加工,回家就能吃现成的,对我们上班族来说太方便了。”当天,记者在全无市集内进行探访。

走进全无市集,一块醒目的“便民加工菜开工啦!”招牌映入眼帘。价目表清晰标注:“红烧鲫鱼12元、老鸡汤15元、炒肉丝10元、韭菜炒百叶5元……”代炒蔬菜一份5元,荤菜一份10元至15元。旁边还标注着宣传语——“超便宜的价格,大酒店口味”。

张女士的爱人在外地工作,她每天既要上班又要接送孩子,几乎抽不出时间做饭。“以前要么点外卖,要么匆匆炒两个菜,孩子不爱吃,说少了点‘锅灶气’。”她感慨,“现在不一样了,菜是自己挑的,加工过程看得见,吃起来放心,关键口味也好,还保留了家的味道。”

这样的“一站式”加工服务,不仅解决部分家庭“没空下厨”的难题,也让菜市场在传统买卖功能之外,延伸

出“共享厨房”的新功能。

“我们这个便民加工区才开张10天左右,目前更多是公益性质。”全无市集主理人杨石宝介绍,他此前专门前往上海、苏州考察,将“菜场代加工”模式引入盐城。

杨石宝将镇北路上一处闲置厂房改造为市集,内设菜市场,方便周边居民买菜。目前菜品加工区配备有一名厨师和一名助手,提供清洗、切配、烹饪全流程服务。“人员工资,附带调料和配菜,目前基本谈不上营利,更多的是希望把服务先做起来,聚拢人气。”尽管一推出就受到欢迎,但杨石宝也坦言,如何持续拓宽业务、提升服务质量,是他目前最关注的问题。“我们借鉴了大城市的经验,发现这类服务特别能吸引年轻消费者。但要在盐城扎根,还需要不断摸索本地化的运营方式。”

记者在现场看到,不少像张女士这样的上班族、带娃家长成为这项服务的忠实顾客。一位刚取走加工好的红烧肉和蒜蓉菠菜的年轻人说:“比外卖更新鲜、透明,也比自己下厨省心。”越来越多从业者开始瞄准菜市场服务升级的新趋势。正如杨石宝所说:“我们期待更多手艺人、厨师能有展示技能的舞台,让菜场不仅是买卖的地方,更是温暖、便捷的生活枢纽。”

记者 陶秋凤

## 吃柚子引发血压骤降

专家:服药人群食用需谨慎

**盐城晚报讯** 当下,蜜柚、柑橘纷纷上市,因其金黄饱满的品相与酸甜多汁的口感而备受青睐。近日,市民张先生因食用较多柚子后,突发头晕、血压骤降被送医,引发广泛关注。为何普通水果会吃出“致命危机”?专家对此发出警示:柑橘类水果虽好,但服药人群食用时务必谨慎。

市民张先生是一名高血压患者,一直在服用两种降压药。一周前,他在食用一个多柚子后,突然感到头晕不适。家人为其测量血压,发现已骤降至50毫米汞柱,紧急送医。没想到,这场意外的“元凶”,竟然是他刚刚吃下的柚子。

“以高血压患者常用的硝苯地平、氨氯地平降血压药为例,柚子(尤其是西柚)中的呋喃香豆素会抑制肝脏中代谢药物的酶(CYP3A4)活性,导致药物无法正常分解。”市第一人民医院营养科主任高红兰解释道,这种情况会使血液中的药物浓度大幅升高,相当于“过量服药”,可能导致血压骤

降,出现头晕、乏力、心悸、眼前发黑,严重时引发晕厥、心肌缺血。

据了解,呋喃香豆素这种物质会成为药物代谢的“拦路虎”,而其影响范围远不止降血压药。高红兰梳理发现,目前已知有超过85种药物会与呋喃香豆素发生相互作用,涵盖降脂药、抗心律失常药、抗精神病药、抗过敏药、止咳药、止痛药、免疫抑制剂等常用药物。“虽然橘子、橙子等柑橘类水果的呋喃香豆素含量低于柚类,但大量食用时同样可能产生不良影响。”

“服用降压药期间(包括停药后7天内),避免吃柚子或喝柚子汁。正在服用其他类药物的人群,为稳妥起见,也应避免食用柑橘、柚类水果,可选择苹果、梨、草莓等对药物代谢无影响的水果。如果不确定自己的药物是否会受影响,一定要及时咨询开药医生或药师,切勿抱有侥幸心理。”高红兰提醒道,只有科学认知食物与药物之间的相互作用,才能在享受美味的同时确保健康安全。 记者 陶秋凤

## 南北风格融一纸

## 省级非遗冈西剪纸惊艳开封



冈西剪纸的展台吸引游客驻足

**盐城晚报讯** 近日,江苏省级非物质文化遗产冈西剪纸,携其系列作品亮相河南开封举办的“多彩中国 佳节好物”文化和旅游贸易促进活动。市级传承人施君君、彭广萍现场演示,以红纸为媒,展示这一传统技艺的独特魅力,成为活动中一抹亮眼的色彩。

在众多非遗展位中,冈西剪纸的展台格外引人注目。展出的作品题材丰富,既有“连年有余”“福祿寿喜”等承载美好祝愿的传统纹样,也有剪纸书签、装饰画等精巧实用的文创产品。尤其是一组以黄海湿地为灵感创作的新作,将地域自然风貌融入剪纸语言,让观众在方寸之间,感受到黄海之滨的盎然意趣。

展台前,施君君和彭广萍的指尖技艺吸引众人驻足。剪刀在红纸上游走,不消片刻,生动的图案

便跃然而出。游客们或凝神静观,或拍照记录下这一生动瞬间。

源于建湖县冈西镇的冈西剪纸,历经百年传承,融汇南北风格于一身,既有北方剪纸的醇厚大气,亦具南方剪纸的灵秀精巧。创作题材深深植根于民间生活,从神话传说到生活场景,皆能化为充满浓郁生活气息的艺术画面。标志性的中国红,不仅是吉祥喜庆的象征,更成为传递情感与地域文化的视觉符号。

近年来,冈西剪纸通过“非遗进校园”、举办主题展览等方式,持续扩大其在年轻群体中的影响力。传承人更积极推动剪纸艺术走进现代生活,让昔日窗棂上的装饰,转型为兼具审美与实用价值的“生活好物”,为这项古老技艺的传承与发展注入新的活力。

徐晶 崔寿伟 记者 陶秋凤 文/图