



硕果累累变成伤痕累累 景观紫叶李引来疯狂采摘

“三月花香飘十里，六月李子满山熟”，分布在中心城区多条道路和公园的紫叶李迎来了盛果期。记者调查发现，不少市民为“李”而来，上演了一场场不文明的采摘“闹剧”。

从渝北人和立交到重光立交的金山大道是一条主干道，道路两边种了枝繁叶茂的观景树紫叶李，树上结满了一串串熟透了的紫红色李子，煞是好看，也十分诱人，常引得不少市民驻足观赏甚至采摘，一些枝条已断裂。

“这些李子树这段时间可遭了殃，为了摘李子，好多树枝都被掰断了。”环卫工人吕师傅告诉记者，26日下午2点多钟，一男子骑着共享单车经过时，想摘树上的李子，因树枝太高，他将单车靠着李子树，站在单车上摘李子，结果单车没有停稳，他直接从树下摔下来，左手无名指被折断。

紫叶李树在中心城区还有不少。中央公园、湖映坡地公园、余松北路、金开大道、金山大道等道路都有紫叶李树。记者在湖映坡地公园看到，一市民将一棵李子树的树枝折断，采摘树上的李子，而他手上拎的袋子里已经装了大半袋果子。

比折断树枝还有更严重的。在余松北路隔离带上的紫叶李，树枝已被压弯，站在路上就能摘到李子。

“其实这些果子不好吃，又酸又涩，吃多了还拉肚子。”家住中央公园金茂国际生态新城臻悦小区市民金女士告诉记者，去年，她婆婆带着5岁的孩子到中央公园去摘李子，孩子小，多吃了几个，晚上还拉肚子。“今年，我把娃儿看得紧，不再让他乱吃外面的李子了。”她说。

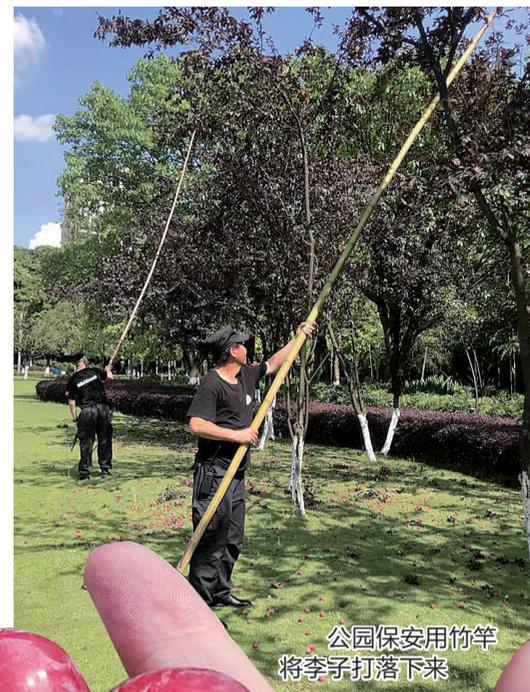
记者调查还发现，中心城区很多观景树到了结果时候，都会有市民去采摘，比如梅子、桃子、枇杷、银杏树的白果等，造成树枝折断、采摘果实摔伤等事发生。

如何防止摘果实出事？中央公园有几十棵紫叶李，结的李子已将树枝压弯。公园管理处的三四名保安正在用长竹竿将李子打下来，树下面全是熟透了的紫红色李子。

除了提前把成熟的李子摘下来，还有就是修树枝。两江新区城市管理局绿化科工作人员告诉记者，为防止市民爬树摘李子，他们采取了多种措施，比如将低于2米以下的树枝修了，这样市民要想爬上树就很难了。



树下的警示标语



公园保安用竹竿将李子打落下来

新闻多一点

紫叶李果实能吃吗？

两江新区城市管理局绿化科工作人员告诉记者，“紫叶李果子本身没有毒，但并不好吃，又酸又涩。”

一般紫叶李生长在公路边，每天遭受汽车尾气的侵害，果实里肯定会吸收到尾气中的有害气体。此外，这类果实含有大量的鞣质和有机酸，脾胃弱的人食用后，会伤及脾胃。还有一些观景树喷洒了农药，果实上有残留农药，吃了对身体有害。

新重庆-重庆晨报记者 郑三波



紫叶李果子

钠含量爆表 话梅还能吃吗？

昨日，一名小红书博主发帖称：“吃话梅的时候看了看营养成分表，钠含量爆表！100克里面含12000毫克的钠。”相关话题引发热议。

记者从网络截图看到，该款商品是话梅，营养成分表载明：每100克话梅，含钠12000毫克，营养素参考值600%，产地为广东揭阳某某庄食品公司。

5月28日，记者以消费者身份致电该公司热线，客服回应称：“情况属实，公司生产的话梅制品都是按照国家标准生产，并在食品外包装上按照相关标准公示营养成分表，可以放心食用。”记者随后在第三方社交平台，以“话梅营养成分”为关键词检索看到，网友晒出的话梅食品钠含量普遍较高。

专家解读

西南大学食品学院陈嘉指出，部分网友可能对营养成分表(NRV)的数据信息理解有误。他指出：“NRV是营养素参考值，而不是含量。通俗地讲，是指每吃100克(或100毫升或一份)这种食物，所摄入的营养素占成人每日需要量的百分比。参考国家卫健委《中国居民减盐核心信息十条》的建议，100克固体食物中，钠含量超过600毫克(即高于30%钠的NRV)；100毫升液体食物中，钠含量超过300毫克(即高于15%钠的NRV)，就属于‘高钠食物’了。以这个话梅为例，每吃100克话

梅，所摄入的钠元素占每人每天钠元素需要量的600%，明显是超标了。食品外包装载明NRV信息，目的是提示消费者要有安全的吃法。”

陈嘉提醒，“食品中的钠绝大部分来自于食盐，高钠食品基本等同于高含盐量食品。高钠食品，只要每天吃的量少，也不对健康造成危害。相反，任何食品，如果每天吃得太多(摄入超标)都不利于健康。因此，适当地减油、减盐，对人们的身心健康都是有好处的。”

新重庆-上游新闻记者 冯盛雍

爱上“高富帅” 闺蜜识破骗局

近日，南岸区公安分局南坪镇派出所破获一起冒充国家机关工作人员实施诈骗的案件。两名男子狼狈为奸，假冒“检察官”与“法官”身份，在获取受害人信任与好感后实施诈骗，涉案金额达20余万元。其中一名嫌疑人还凭借假冒的“检察官”身份相亲，骗取两名女子信任，与她们谈起了“恋爱”。

小兰已届适婚之龄，父母常催其尽快成婚。今年3月，经朋友介绍，小兰与相亲对象林某相见。

林某年轻高大且帅气，自称家里从商，本人在检察院工作，近期正在渝中区检察院指导工作。优越的条件加之出众的外形，小兰瞬间被林某所吸引，心生好感。不久后，两人便确定恋爱关系并同居。

小兰恋爱后，忍不住与闺蜜小何分享甜蜜瞬间，还将男朋友带到闺蜜家聚会。小何从事法律相关行业，从林某的言谈举止细节中察觉异样，私下曾询问小兰是否确认林某检察官的身份。

“他确实是检察官，我见过他的工作证，还有许多最高检的文件资料，不可能有假。”小兰觉得是闺蜜多虑了。后来，闺蜜担忧小兰被骗，专门到检察机关核实，果然查无此人。小兰这才确信被骗，遂向南坪镇派出所报案。

根据小兰提供的线索，民警迅速将林某抓获归案。原来，林某曾因诈骗罪于2019年入狱，其间结识同监室亦因诈骗被抓的祝某。出狱后二人不思悔改，打算重操旧业。

2023年初，他们通过非法渠道购置制服和办理假证，随后林某、祝某分别以“检察官”“法官”的身份，在社会上与人结识交往。

两人先后以拍宣传片、装修工程、帮人打点等名义诈骗李某、周某、黄某共计20余万元。除小兰外，林某还用“检察官”的身份结交了另一个女朋友韩某。直至小兰报警，那些被骗财骗色的“女友”们，都不相信二人是假冒的。

目前，追赃挽损工作正在有序进行，林某和祝某因涉嫌招摇撞骗罪、诈骗罪被公安机关依法刑事拘留，案件仍在进一步侦办当中。

新重庆-上游新闻记者 宋剑

你知道吗？头发头皮也要防晒

5月28日，是全国爱发日。进入夏季，许多人都会选择在皮肤上涂抹防晒霜来抵挡紫外线的伤害。但很少有人知道，头发也怕晒。

今年20多岁的刘女士是一名销售，长期在外奔波的她很注意防晒。可她最近发现自己的头发出现了明显的发黄、分叉等现象。到西南医院检查后，医生发现她的头发已经被晒伤。

陆军军医大学西南医院皮肤科主治医师余南岚介绍，覆盖于头皮的毛发中含有黑色素，通过反射阳光并且能够吸收部分紫外线，起到屏障作用，保护头皮免受阳光辐射的损伤。但在阳光曝晒时，头发保护了头皮但自身却会受到损伤。

“头发是由角质细胞所组成，角质细胞内绝大部分是角蛋白。角蛋白是由一种颇长的氨基酸链组成，这种氨基酸链约有20种氨基酸，而且大多数是胱氨酸。”余南岚说，阳光照射时，头发中胱氨酸可吸收紫外线，从而保护头皮。但是经阳光曝晒后，胱氨酸吸收大量的紫外线会使其本身的二硫键断裂、分解，头发中的角蛋白会因此变性、断裂。使头发失去原有的水分和营养，毛皮质逐渐脆弱，从而导致头发发黄、分叉、干燥、易断。此外，在长时间阳光曝晒后，紫外线也会损伤头发中的黑色素使之转变为褐黑色素，头发中黑色素减少，含量下降，使得头发颜色变浅或发黄，色泽暗淡，失去光泽。

摩头皮，或用梳子从发根开始梳理头发，以促进头皮血液循环。”余南岚说，平时要注意多吃富含维生素A、B6的食物，维生素A能维持头皮组织的正常功能，减少聚积于毛囊的油脂，从而促进头发的正常生长。

夏天还要注重头皮清洁和头发营养的补充。例如，如果发量较少，导致头皮外露，日常可以在头皮上涂抹一些护肤乳，谨慎使用清洁力强的洗发水。

新重庆-上游新闻记者 石亨

专家建议

“首先，要尽量减少曝晒。”余南岚说，具体而言，上午10点到午后3点是紫外线最强的时间，应避免这段时间在户外活动。如果要在在这段时间出门，一定要采取防晒措施，比如戴帽子与撑阳伞。选择防晒帽时，帽檐要尽量宽一点。

其次，要在夏天做好头发护理，“夏天在空调房间待久了，会让头皮血液循环不畅，头发会变得脆弱易断，建议房间的空调温度不要开得过低。空闲时，最好用手指指腹按