

银川天气



6月16日(星期一)
晴转多云
15℃~31℃
北风1级
空气质量良



6月17日(星期二)
多云
19℃~34℃
北风1级
空气质量轻度污染



6月18日(星期三)
阴转多云
18℃~33℃
北风1级
空气质量良

专家提醒：
过度“折腾”头发
或将带来健康风险

最近，在“高考结束后最想做什么”的话题讨论中，不少学生都提到了染发。但需要注意的是，过度“折腾”头发可能会给健康带来潜在风险。

20岁的姑娘小钰（化名）平均每月漂染一次头发，持续了近两年。最近，她尝试了一款新的紫色染发剂，没想到第三天双腿上冒出了密密麻麻的紫色斑点。几天后，这些斑点迅速蔓延至全身，还伴随着腹痛、关节肿痛的症状，连尿液都变成了咖啡色。她急忙赶往医院检查，最终被确诊为“紫癜性肾炎”。

东南大学附属中大医院皮肤科副主任医师栗倩雅指出，长期频繁染发可能从两方面对肾脏造成潜在危害。一方面，部分染发剂中含有的重金属残留会影响肾脏功能；另一方面，像苯二胺（PPD）等染发成分需要通过肾脏代谢，可能会对肾小球造成损伤。不过，她也表示，过敏性紫癜及紫癜性肾炎属于自身免疫性疾病，通常与染发剂没有直接关联。栗倩雅提醒，染发频率一年不超过两次，间隔3个月以上；局部染白发的人群应避免全头染发。

据《扬子晚报》

鲜果48小时直达 宁夏头茬枸杞进入采摘季

本报讯(记者 梁小雨)6月15日，在贺兰山下百瑞源殷红子熟枸杞庄园，以“杞福天下·共享健康”为主题的宁夏枸杞开园节隆重举行，标志着宁夏头茬枸杞进入采摘季，饱满鲜红的枸杞鲜果缀满枝头，呈现出一派丰收景象。

开园仪式吸引了众多银川市民、游客及全国各地客商。来宾们现场体验枸杞采摘的乐趣，品尝当季头茬枸杞鲜果，并参观了集种植、加工、销售等于一体的枸杞全产业链，实地感受宁夏枸杞产业的发展成果。活动

通过“线上云直播+线下沉浸式体验”的形式，向全国传递宁夏枸杞丰收的喜悦。

每年6月，是宁夏头茬枸杞的黄金采摘期，也是一年一度的枸杞鲜果上市期。头茬枸杞鲜果皮薄肉厚、汁多籽少，营养价值高，口感甘甜可口。据百瑞源枸杞股份有限公司营销负责人罗海波介绍，开园节是宣传宁夏枸杞的重要契机。今年，百瑞源特别推出“鲜食枸杞”礼盒及头茬锁鲜枸杞预售产品。为确保品质与新鲜度，公司每日清晨5点开始采摘，并

依托“定制托盘+冰袋保鲜+顺丰速运”的完善物流体系，确保全国客户下单后48小时内即可品尝到新鲜枸杞鲜果，目前订单供不应求。

开园仪式后，“百姓欢乐枸杞节第一季”活动同步开启。百瑞源殷红子熟枸杞庄园充分依托贺兰山东麓的自然资源优势，坚持生态有机种植，融合科技、研学、文创、旅游、采摘体验于一体。游客们在这里可以观光游览，亲手采摘枸杞鲜果，品尝各种枸杞美食，拍照打卡留下美好瞬间。

市中医医院兴庆院区即将装修改造 搬迁后咋就诊？看这里

记者 沈亚婷

搬迁后，新的就诊地址如下

◆银川市中医医院兴庆院区综合门诊部

地址：银川市兴庆区解放西路219号红旗文化大厦四楼（兴庆院区东侧约20米）

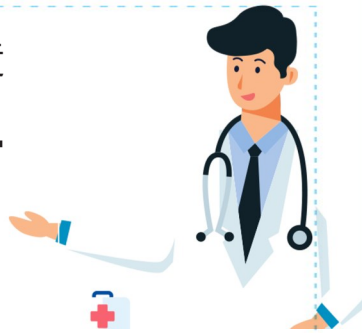
自6月23日上午8:00起正式运行，仅提供门诊服务

◆银川市中医医院天鹅湖院区

地址：银川市贺兰县德胜商住区虹桥南街以西天鹅湖小镇虹桥路2号（天鹅湖小镇东门北侧原慈安妇儿医院）

自6月23日上午8:00起正式运行，可提供门诊及住院服务

搬迁后，兴庆院区综合门诊部及天鹅湖院区均不开设急诊、口腔、眼耳鼻喉科，如有相关科室就诊需求请选择到银川市中医医院金凤院区（宁夏银川市金凤区燕然路1号）或其他医疗机构就诊。



制图：梁惠琴

羽衣甘蓝风靡茶饮店 “低卡”饮品真有“轻体”奇效？

近日，咖啡品牌瑞幸推出了羽衣轻体果蔬茶。在商品详情页面显示，该款羽衣轻体果蔬茶饮品包括4种果蔬搭配，除羽衣甘蓝外，还添加了阳光玫瑰青提、红富士苹果、尤力克黄柠檬。下方主要原料标注为冷冻羽衣甘蓝复合果蔬汁饮品/速冻羽衣甘蓝青提复合汁，茉莉花茶袋泡茶，原味调味糖浆/甘蔗糖浆。

记者在点单页面发现，羽衣轻体果蔬茶杯型分为大杯和超大杯，温度仅提供冰，且在下方标注不支持去冰/少冰，可自选甜度，但商家默认的选项为少甜，价格在10元上下。消费者许女士表示：“选的是少甜，但还

是挺甜的，像是饮料的口感。”

近年来，羽衣甘蓝饮品风靡各大茶饮店，部分商家宣称这些“纯天然”蔬菜饮品具有显著的纤体效果。羽衣甘蓝、红菜头、奇亚籽……不知何时，这些都被网友称为“低卡”“无负担”的“超级食物”，但它们都是普通、日常可吃的普通食物。

加了蔬菜，就真的变成了可以“纤体”的低卡饮品了吗？这些复合型果蔬汁产品，营养价值是否会打折？在南京明基医院营养科主任周彤看来，首先，果蔬汁夏天饮用确实可以给身体提供必要的糖分、电解质以及一些纤维素，是不错的消暑饮

品，但这种果蔬汁还要看果蔬含量，且如果果汁中使用糖浆，就会提升果汁的含糖量，可能就难以达到轻体的目的。蔬菜水果榨成汁后，蔬菜水果里面的抗氧化物很容易被氧化，营养价值会明显打折。

真的想要减重瘦身，仅靠一杯杯看似绿色的饮料很难实现目标。周彤主任表示，羽衣甘蓝其实跟生菜差不多，所以大可不必盲目追捧。周彤主任建议，可以尝试将羽衣甘蓝等作为均衡饮食的一部分，通过清炒、水煮、凉拌等方式食用，既能更好地吸收其中的营养成分，又能为体重管理起到积极作用。

据《扬子晚报》



微信公众号



抖音号