



红艳的苹果、金黄的橙子、青翠的葡萄……进入冬季，吃什么水果更有营养？今年的水果市场价格怎么样？近日，记者走进青岛水果批发市场和郊区的果园一探究竟。



▲各种苹果供消费者挑选。

▲水果市场颜色鲜艳的水果。

冬天吃啥水果更有营养，记者探访青岛水果批发市场和果园——

“黄金三宝”价格亲民富含VC



葡萄、草莓销售紧俏

近日，记者走进市北区抚顺路果品批发市场，一天中最繁忙的时刻是早上6时到10时，往来批发商摩肩接踵。穿过熙熙攘攘的人群，这个时节的水果最紧俏的当属葡萄和草莓，苹果、梨、猕猴桃、葡萄、柑橘也是畅销的品类。

在抚顺路果品批发市场，晴王、小

蜜蜂、巨峰、红提、红宝石等品种的葡萄琳琅满目，每斤均价5.5元到11元不等。从事葡萄批发生意十五年的郑素华向记者介绍：“今年的葡萄整体价格偏高，平均一斤比去年同期贵一元钱。”

位于胶州市新城区的进口多多鲜果零售店，当季的猕猴桃、橘子、橙子、柚子、柿子等很受市民的欢迎，其中本地当日采摘的无公害草莓供不应求，尽管每斤50元，有的市民为了尝鲜，购买一篮子两斤的情况比较普遍。

“由于产量减少，受市民欢迎的优质大果烟台条纹富士和片红富士比往年每斤贵1—1.5元。在批发市场，山西苹果冰糖心中等果售价约4元一斤，往年10元三斤。”位于胶州市福州支路的孙家水果店，老板孙世华经营水果生意26年了，他向记者娓娓道来：“今年水果市场行情不好，北方水果普遍涨价，每年冬天的销冠产品当属陕西产的野生猕猴桃，今年比去年价格每斤上涨一元。”

橙子、橘子价格持平

这个时节橘子、橙子散发着诱人的芳香。记者来到抚顺路批发市场一处摆放着硬纸壳写有“纯甜沙糖桔18元两斤”字样的摊前，摊主徐老板随手剥开一个让顾客品尝，“这个好吃，来两斤！”“金秋沙糖桔（中大果）约10元一斤，批发价6.5元一斤。云南产的蜜桔，10元四斤，价格与同期

持平。”徐老板说。

在胶州市水寨农贸市场经营多年的任老板，摊位上橙子、柚子、小蜜桔摆放整齐，他说：“今年橙子的产量高，但个头偏小，口感偏酸，估计销量比去年能缩减一些。以直径85毫米的果冻橙为例，进货价4元钱左右，售价6元一斤，价格与往年持平。”除了橙子外，水果市场秋月梨约6元一斤，皇冠梨一斤5元，雪梨一斤4元。梨的价格比较稳定，再就是果肉橙黄色、肉质松脆的磨盘柿子和红蜜桃价格比往年便宜一元钱。

苹果价格为何上涨

苹果的价格今年为何上涨？近日，记者走进位于胶州市铺集镇的青岛莘安果家庭农场，老板张洪平管理110亩苹果园。“今年苹果价格比去年每斤要高五角到一元钱，价格上涨受多方面影响，有劳动力及生产资料成本上涨，也有近年来苹果伤农导致大量果园砍伐改种粮食的原因。尽管苹果价涨，我们的苹果批发渠道主要是青岛、上海、福建、湖北等老客户，相对受影响小一点。”张洪平向记者介绍道。

冬天的水果种类多，哪些营养更丰富？每天吃多少合适？记者邀请了国家一级营养师、青岛郑育龙营养中心院长郑育龙老师来解读。“像苹果、梨、鲜枣，以及橘、柚、橙、草莓都是不错的选择。整体来说，市民喜欢

吃啥就吃啥。要推荐的话，“黄金三宝”橘、柚、橙，它们的VC含量高，特别适合于在冬季中提高人体的免疫力和呼吸系统黏膜纤维的摆动能力，价格相对亲民。”

此外，水果中含有丰富的钾和镁、钙、磷等微量元素，尤其到冬天，中医养生讲究冬藏，冬藏就是把这些微量元素当做体内代谢最重要的辅酶和辅酶因子。另外，这些水果当中，含有非常丰富的抗氧化剂，有利于促进人体吸收。

掌握每日水果摄入量

对于冬季食用水果的量，国家一级营养师郑育龙指出：“在中国居民膳食指南2023版中，建议每人每天摄入一个拳头大小的水果量，约200克至350克，就是相当于一到两个拳头量就可以了。”

如果有糖尿病，市民可以选择糖分相对低一点的水果，比如像苹果、草莓、橙子，建议水果食用的时间，在两餐之间或餐前。对于健康人群来说，无所谓饭前还是饭后食用水果。

当然冬天还有一类水果，例如山楂、柿子，食用时要注意，由于它们有机酸含量高，有些人吃了容易引起胃肠的不适，有反酸、打嗝等，建议市民根据自己的肠胃功能来选择适宜的水果。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛
记者 马妮娜

爬象耳山，健身之外感悟历史

青岛揽胜



更多内容
扫码关注查阅

托象耳山建成的公园，自从1927年康有为葬于此处后，这座山便不再是简单的一座山丘了，而变成青岛的一处历史人文古迹。近两年来我多次登上过此山，感觉颇佳。前几天我再次登山揽胜，总结出游玩这处公园的好处：在健身之外还能学习历史并从中有所感悟。

多数青岛人知道象耳山，也是从了解康有为开始的。康有为是近代史上鼎鼎大名的人物，清政府在甲午海战失败后与日本签订了马关条约，让知识阶层大为震惊，后来发生的公车上书和戊戌变法，康有为担当了重要角色。不管怎么说，康有为是中国近代史上不可忽略的人物。上世纪二十年代，康有为最终来到青岛做寓公，购

买的房屋在如今的福山支路上。

康有为盛赞青岛的风光之美，并作出“红瓦绿树，碧海蓝天，中国第一”的评价。“红瓦绿树，碧海蓝天”这八个字，至今仍然是最能概括青岛风光的评价，无人能出其右。真可谓，一句话成就了一座城。

象耳山这个名字是康有为命名的，当地人一直称它为枣儿山，据说是山上枣树多。其实这种枣树并非如今常见的能结出大枣的枣树，而是生命力极强的酸枣树。记得约半个世纪之前，青岛周边的山丘上处处长着这种酸枣树，树枝浑身是刺儿，结出的青绿色的酸枣，小的如豆，大的如杏核儿。

据说当年康有为途经此地时，认为此山像一只大象的耳朵，而康姓又谐音糠：一粒糠米，唯有藏在大象的耳朵里才能安全，因此他将此山命名为象耳山。不过我推想，康有为命名此山为象耳山，或许与他对佛学的理解有关，其中包含了他对自己死后归宿的期许。

1927年3月31日康有为在青岛病逝，后下葬于象耳山，没想到后来遭遇

浩劫，他的坟墓被毁。自1980年起，青岛市政府开始重修康有为墓，选择了大麦岛村北的浮山南坡作为新墓址，而象耳山上的康有为墓则为原址。

修建象耳山公园还是前些年的事儿。李沧区政府于2016年开工建设，2017年底竣工。整个公园占地36公顷，最高处海拔160米。站在公园顶端的观景亭上，往东南看是崂山区，往西南看是市北区，往北看则是李沧区。一亭揽三区，真是不可多得的市区观景点。

公园里建有多处观景廊桥，多是依山势而建。在廊桥上观景的最佳时刻当属清晨或黄昏。我几次到这里都是夕阳西下之时，因为这里的廊桥地势较高，此时西望落在胶州湾里的夕阳煞是好看；夕阳的余晖斜照在廊桥上，有身处仙境的感觉。

公园门口的指南介绍，象耳山公园有八处主要景点，碧波揽景、悦心怡情、绿野觅踪、登高阅胜等，其实公园里最能给大家带来健身作用的是纵横交叉的步行道。从位于深圳路上的公园门口进入后，通往山顶观景亭有一条道路，从观景亭下来后可以



不走回头路，还有三条方向各异的道路可供选择，顺着这三条路最终都能回到起点。

综合这些健身道路可以发现，有的道路坡陡，有的道路坡缓，不断穿插这些或陡或缓的道路，不至于太过劳累。还要一提的是，公园不仅免门票，而且门口还有两处免费的停车场，供游玩者停放车辆。距离较远的市民前来打卡，也挺方便的。

文/许秉智