



# 小长假采摘游 “游”出健康

□据 新华网

春季,是踏青的好时节。五一小长假即将来临,在三天的小长假里,如果您想远离城市的繁华与喧嚣,又不想走得太远,何不尝试回归自然尽享田园之乐,体验一下采摘的乐趣。小编为大家搜集采摘小贴士,让您在田间健康采摘。

## 团购享优惠

晴好的天气,人们已经按捺不住踏青的心情。五一小长假即将来临,加之正是瓜果成熟的好时节,采摘活动将成为近郊游最大的亮点。

采摘出游首先要准备充足,要选择晴朗无风的天气,尽量选择熟悉的、距离近的采摘园。

各大团购网站都推出了团购采摘活动。市民采摘前,不妨先到团购网站看看有无优惠。

## 注意饮食卫生

采摘时要脚下留情,不要踩踏、折断瓜果的秧苗或枝叶。如果是采摘草莓要注意用双手将草莓梗掐断,不能单手拉秧造成草莓茎叶受损。手碰过的草莓易烂,采摘时要做到轻拿、轻摘、轻放,以免碰坏草莓。草莓最好带一点儿茎,容易保存。

采摘的瓜果不可直接入口,最好清洗后再吃,以免引发腹泻等身体不适。洗干净的瓜果不要马上吃,可以用淡盐水或淘米水浸泡5分钟至10分钟。

如果是浸泡草莓,无需把草莓蒂摘掉,因为去蒂的草莓若放在水中浸泡,残留的细菌会随水进入果实内,影响健康。

## 安全采摘第一位

自驾出行采摘停车后要注意锁车,车内不要放贵重物品。五一小长假出行,游客较多,在游玩时一定要看好自己的贵重物品。

大棚内温度过高,如果带孩子出行,不要让孩子在大棚内待太长时间,以免引起不适。外出采摘一定要注意出行安全,不可去人迹罕至的荒郊野外,以免遇到危险。此时虫类活动开始活跃,到野外应避免深入草丛,最好穿着长袖、长裤及长靴,束紧袖领及裤口,避免皮肤暴露。

## 哪些人不适合采摘

目前,正是花粉过敏引发皮肤病的高发季节。建议有花粉过敏症状的人不要去采摘。或戴口罩、墨镜出游,游玩时还应选择花草树木上风向行走,必要时还应带上防过敏药物。

另外,对紫外线过敏的人尽量避免参加采摘活动,如必须参加需做好防晒工作。患有高血压、心脏病的人群外出采摘要注意,采摘大多在大棚内进行,大棚内温度较高,需避免高温促使疾病复发。孕妇应尽量避开采摘游,以免动了胎气。若有婴幼儿参加采摘,家长要看护好,以免孩子发生意外。

## 挖野菜要注意

每年的春季,是盛产野菜的季节,很多市民喜欢踏青,捎带着挖点儿野菜,享受“野味”。近几年,野菜越来越受人们追捧,很多市民认为野菜是天然的绿色食品,但野菜并非完全绿色。首先,挖野菜要选对地方,由于机动车尾气排放和水体的污染,城市道路旁、河岸边的野菜不要随意采挖。

其次,野菜并非人人适

合食用。野菜多为寒凉性,孕妇、幼儿、老人以及长期脾胃虚弱、虚寒的人群不要轻易食用。一些野菜的纤维比较粗,肠胃功能较弱或患有慢性肠胃炎的市民食用要适量。另外,部分野菜含有致敏物质,容易在某些特殊体质的人身上引起过敏反应,这类人群也不宜食用野菜。

(www.xinhuanet.com)



展览 展销 绝活 民俗 非遗 游艺  
百货 婚庆 香车 旅游 美食

万家园·南阳首届

“四圣文化庙会”

4月27日—5月6日在莲花温泉举行



莲花温泉

河南 南阳 0377-6666 6666

★国家AAAA级景区 ★国家级自然保护区 ★省级风景名胜区

五一期间高速免路桥费

西峡风景区+伏牛山乐园一日游

原价118元

现价88元

(报名者即可免费乘坐两段上行缆车)

报名热线: 0379-60106158 0379-60115226 0379-63111711  
0379-65260593 0379-65181859