

“淘米水”洗菜比清水更干净?

在清洗蔬果习惯上,有一些误区要避免

求证辟谣

达到63.6%;随着清水浸泡时间延长,去除效果持续提升。

专家解释,淘米水去农残在本质上还是依靠“浸泡”和“冲洗”的物理作用,而不是“碱性水中和酸性农药”。农药并非都是酸性,淘米水的酸碱性与米的品种、清洗时间等有关,并不固定,所以无法实现“中和”。由于淘米水含有淀粉,它们会黏附在蔬菜表面,阻碍水分充分浸泡蔬菜,所以会影响农残去除效果。

当然,从环保的角度先用淘米水浸泡蔬果再用清水冲洗,并无不当。只不过就清洗效果看,没必要刻意使用淘米水。

淘米水比不过清水

果蔬清洗机未必能洗干净

有消费者提问,面对桑葚、杨梅、花菜、西兰花等看起来不那么好清洗的果蔬,怎么洗最有效?市场上有不少标价数百元的果蔬清洗机,宣称可以通过电解水、释放臭氧等方式清洁各种果蔬,达到除农残的目的,是真的吗?

从多地消保组织进行的比较试验看,果蔬清洗机宣称的洗涤效果大多来自特定的实验方式,与日常生活场景有差异,所以实验数据无法证明实际使用效果,消费者要理性看待。

上海市消保委曾对20款果蔬清洗机样品开展了比较试验,其中13款样品宣称可以去除90%以上的农

残。可结果显示,20款样品的农残综合去除率均值只有26.2%,还不如淘米水。

专家分析指出,企业普遍采用的是“将农药标准溶液加入果蔬中”这类方式制备含农残果蔬,并且普遍以外表光滑的圣女果作为清洗样品。在实际生活中,果蔬构造各异,远比圣女果复杂,农药残留也不是将溶液滴在果蔬上,所以实测清洗效果低于厂家的宣称效果。

部分果蔬清洗机还宣称能清除鱼、肉、禽等农产品中的兽药,有的演示视频显示,清洗时出现很多白色泡沫。消费者以为这是“深度清洁”,其实只是蛋白质和电解水中的羟基离子发生了反应。

事实上,各种兽药经过动物体内消化吸收,并经历复杂代谢过程,果蔬清洗机很难清除肌肉组织中的兽药残留。在比较试验中,样品设备对淡水鱼中兽药残留去除率最低的只有7.5%,最高的也不过39.7%。

杭州市消保委之前进行的比较试验结果与此相类似:12款电解式果蔬清洗机中,有5款农残去除效果较好,7款效果不理想;3款臭氧式果蔬清洗机的杀菌效果较好,但都无法有效去除农残。

专家指出,农残特性、果蔬外形、药物吸附方式等因素都会影响果蔬清洗机的清洗效果。在很多时候,用清水或淘米水“浸泡+冲洗”的方式,效果甚至比果蔬清洗机更好。

这些洗菜误区,记得要避免

既然不少果蔬清洗机也洗不干净构造特别的果蔬,普通消费者又该怎么清洗呢?

业内人士指出,首先,消费者不用对农残大担心,正规渠道销售的农产品经过严格的质量检测,农残量符合国家规定,无须过度清洁。

在质量监督方面,除了市级层面的定期抽检外,全国层面的监测也不少。农业农村部开展过3次国家农产品质量安全例行监测工作,抽检2万多个样品,总体合格率达到98%,说明绝大部分水果和蔬菜中的农药残留均未超标。

其次,对于一般的果蔬,“浸泡5分钟+流水冲洗0.5分钟”能显著去除表面脏污和农残;重复两三次以上过程,可以洗得更干净。

对于那些构造复杂的果蔬,可以使用碱水浸泡清洗,以进一步分解农残,去除污渍。食用碱(小苏打)是价廉物美的清洗剂。一般来说,每100毫升水加2克食用碱,将果蔬浸泡5分钟至10分钟后,再配合流水冲洗,就能洗干净相关果蔬。

最后,要避免“越洗越脏”。一方面,不是浸泡时间越长越好。不论何种果蔬,浸泡时间都不宜超过10分钟,否则农药会随着浸泡吸收进果蔬内部。另一方面,清洗时可按照“先清洗,后折切”的顺序,避免农药在清洗时进入果蔬内部。

本报记者 任融

时评

莫让网红“小众秘境”成了旅游“夺命险境”



当地时间2026年2月21日,俄罗斯西伯利亚南部,一辆载着8名中国游客的面包车因冰面破裂沉湖,只有1名男士侥幸逃生,其余7名中国游客和1名当地司机均遇难。

视觉中国

谢飞君

这几天,一条来自俄罗斯贝加尔湖的新闻,让很多人心情沉重:一辆载着8名中国游客的面包车因冰面破裂沉湖,只有1名男士侥幸逃生,其余7名中国游客和1名当地司机均遇难。

随着调查深入,更多细节浮出水面:司机是非法营运的“野导游”,游客是未通过旅行社的自助散客,事发地是明令禁止通行的未开放冰面。

有人或许觉得,这事发生在遥远的俄罗斯,离我们很远。但类似的旅行风险,其实就在身边。如何防患于未然?

第一,拒绝“野导游”与“黑车”。无论去到哪里,总有“当地人”告诉你:走小路更省钱,能看到更美的风景。这听起来很诱人,但车辆没有资质、行程没有保险,意味着没有应对突发状况的能力。新闻中的司机被俄方认定为“非法载客”,这个用生命换来的教训,代价太沉重。

第二,警惕“寻找刺激”背后的陷阱。很多旅行者喜欢“不走寻常路”。“未开发区域”这五个字确实有诱惑力,但同样意味着没有安全监测,没有救援

保障。就在国内,也曾发生山洪暴发造成野景点游客遇难事故。贝加尔湖的冰很美,但冰下的暗流和裂缝需要敬畏。

第三,别让“网红照”蒙蔽了双眼。为了拍一张与众不同的照片,有人追寻博主推荐的“小众秘境”,有人在出片的公路上各种摆拍……追求美景一旦不计后果,平安就成了奢侈品。

这一次,贝加尔湖的冰面破裂为每一名出行者敲响警钟:出行规则不是束缚,而是前人用经验总结的安全底线。对规则心存敬畏,才能避免无法挽回的意外。



建言 投稿 爆料 求助
扫码参与互动

希望家门口医院有家门口特色

留言板

院。最高峰时,每天的门诊量达到2000多人。

对此,上观新闻微信公众号读者在后台留言讨论。

任有勇:这家医院的前身是卢湾区第三门诊部,我童年发热、外伤都在此院就诊,它在附近居民心中口碑一直很好。

精华岁月:值得学习和推广,让

每个社区医院都有这样的实力,那可是我们老年人的福音哦。

大宝牌洗衣粉:家门口的社区卫生服务中心也有自己的特色。

Margaret:挺好,急居民所急,祝越办越好!

Pudu:家旁边的社区卫生服务中心正在建造,希望它建成后,能像打浦桥社区医院一样方便居民看病。

三宅逸生由:小时候有气管炎需要打青霉素,一直去地段医院,那时候也很好,现在好像又回归了。

Nicole Xu:希望家门口的社区卫生服务中心,也可以延长营业时间,上班族看小毛小病的不想请假。

潮真:温馨又贴心,愿所有的社区卫生院都能这样得到大家的喜爱。

本报记者 杨蓉 整理

一道谱写中朝友谊崭新篇章

朝中社23日报道,朝鲜劳动党第九次代表大会22日举行会议,选举金正恩为朝鲜劳动党总书记。

报道说,大会当天选举了朝鲜劳动党中央委员会委员和候补委员,金正恩、朴泰成、赵雨元、李日焕等当选朝鲜劳动党中央委员会委员。

报道还说,大会一致表决通过了《关于修改朝鲜劳动党章程》的决议书。

(上接第1版)今年春节前夕,上海家电以旧换新、数码和智能产品购新

补贴活动新增线下即时摇号举措,切实提升消费者参与活动便利度。2月15日—22日,家电、数码产品补贴带动销售2.99亿元,参与企业815家。汽车以旧换新补贴活动方面,1月底报名通道开放以来,已有1.3万人报名参加活动。闵行、静安、普陀、嘉定等区同步推出购车补贴等促消费活动,单车最高补贴金额3000元至2万元。

日趋个性化品质化

春节期间,上海文旅市场以“旅选上海,超级新春”为主题,精心推出超2570项文旅活动。据上海旅游大数据监测,9天长假期间,上海共接待游客2167.21万人次,同比增长8.36%;实现吃、住、行、游、购、娱全要素旅游消费总额256.14亿元,同比增长20.90%。全市宾馆平均客房出租率达50.60%,同比提升3.1个百分点。

春节假期,面对市民游客日趋个性化、品质化的假日需求,上海充分发挥国际大都市文旅资源富集、场景创新突出的优势,在文博艺术、演艺娱乐、景区焕新、都市休闲等领域集中释放优质文旅供给。

文博场馆、精品演艺场所成为假日热门打卡地。全市各大博物馆、美术馆春节“不打烊”,精心推出50余场特色展览及上百场精品美术展。上海博物馆“春风骀荡:马年生肖展”紧扣年度主题;世博会博物馆“罗马罗马:从奥林匹斯到卡皮托利”大型文物展,带来跨越千年的西方文明瑰宝。历经三年全面升级改造的上海科技馆,于马年春节前夕重磅回归,“奇翼奔腾:马年科技文化特展”成为亲子家庭热门选择。

春节的核心是年味。长假期间,上海围

上海接待游客2167.21万人次

绕“品一碗人间烟火”主题,将赏花灯、赏非遗、逛市集、品美食等传统民俗进行现代化、时尚化表达,融入都市生活场景。

春节期间,上海打造全域联动灯会矩阵,以光影艺术点亮全城,重塑都市新春夜美学。豫园灯会《山海奇豫记·野篇》以精巧灯彩演绎传统神话;虹口今潮8弄“光影流光”海派春节灯会,将传统灯彩与石库门建筑、现代艺术装置有机结合;罗店灯会、莘庄灯会及泗泾古镇“光绘泗泾”光影秀,共同织就覆盖全市、各具特色的光影网络,有力拉动夜间经济。市区各大文旅商综合体、核心商圈及市郊古镇,纷纷开设非遗年货市集与“大师厨房”,市民游客既可选购老字号传统年货,也能近距离观赏非遗菜帮菜、南翔小笼等非遗美食制作技艺。

产品力升级带动客源

长假期间,上海文旅部门将首届“上海旅游攻略超级大赛”成果市场化落地,形成“攻略引导—产品供给—流量转化”的完整闭环,进一步提升上海对全国及全球游客的吸引力。

依托大赛优质攻略内容,文旅部门与市场主体联合研发推出“海派风情”“江南韵味”“都市潮流”三大主题、130余条春节深度游线路,产品跳出传统打卡模式,注重文化体验与生活方式融合,节前通过主流平台直播预售,迅速成为假日爆款。产品力升级直接带动客源结构优化,部分旅行社入境游接待量实现翻倍增长。

为精准服务在沪过年、来沪团圆的市民游客,市文旅部门推出“马上游”系列主题IP线路,西岸梦中心“水岸新春季”、蟠龙天地“新春·龙马庙会”、BFC外滩金融中心泡泡

玛特新春游园会、张园“步步骏达,岁驰张园”海派游园会等高品质市集

与游园活动,在全市重点文旅地标集中亮相,为市民游客带来兼具年味与都市格调的新春仪式感。

区域联动亮点纷呈,邮轮、非遗、乡野体验点亮城市副中心。长假期间,各区立足自身特色推出鲜明主题文旅活动。其中,宝山区以邮轮为核心,联动罗店古镇、商业综合体,推出超百场活动;区内商业体以新春庙会、元宵长桌宴、无人机光影秀等,打造“民俗+潮流+科技”消费场景。假期内,宝山A级景区接待游客量同比增长33.78%,顾村公园接待量同比增长75%,展现出强劲的市场吸引力。

铁路返程客流迎高峰

2月23日是春节假期最后一天,铁路返程客流达到最高峰。当天,上海各大火车站到达旅客总数约为90.4万人。这也是铁路上海站单日到达客流的历史最高纪录。其中,上海站到22.7万人、上海南站11.9万人、上海虹桥站48.2万人、上海松江站7.2万人。

铁路上海站当日增开湖南、中原、云贵、安徽、沪宁沿线等方向旅客列车110列。上海站、上海南站、上海虹桥站、上海松江站这四个大站还于2月24日0时至5时增开夜间临客48列。

夜间临客运行时间长,上海站、上海虹桥站、上海南站、上海松江站四大站候车室通宵开放,并加强照明、热水、充电等各类基础保障。同时,上海地铁也延长了运行时间,轨交1、2、9、10、17号线根据铁路班次安排,将加班车延长至次日零点;24日凌晨,轨交1、2、3、4、9、10号线在首班车前后视情况加开载客列车。公交方面,上海开通虹桥火车站开往虹桥商务区、静安寺、七宝、九亭4个方向的定制公交线路,方便凌晨抵沪的旅客。

智能终端“剑指”3000亿新增量

(上接第1版)机器人讲解不再是呆板的内容播放,而是真正的沉浸式交互。

据悉,商场日日新大模型已加持小米眼镜、XREAL、归墟电子、元宇宙等终端产品。如AI学习机“元宇宙小方机”去年“618”大促期间登顶细分市场第一,“双11”销量又较“618”暴涨超230%。而商场日日新,只是上海已备案的138款大模型之一。

超多模型之外,算力、语料、芯片,上海都无明显短板——上海智能算力规模已突破120EFLOPS(每秒百亿亿次浮点运算),占全国近10%;上海运营着全国首个语料公共服务平台,已完成400余个功能模块,语料在医疗、教育、金融、城市治理等领域投入实践;国产芯片方面,燧原、天数智芯、平头哥等智能芯片取得量产突破,将有力支撑上海到2027年自主可控算力占比超70%的目标。

由此,上海形成了“好模型不缺算力,好应用不缺语料,好产品不缺芯片”的完整闭环。

软硬件天然相吸

AI需要躯壳。作为高端制造大市,软硬件在上海实现“双向奔赴”。

智能机器人2023年才成立,之所以能迅速实现人形机器人出货量全球第一,一个重要原因在于上海及周边高度成熟的供应链。有专家测算,人形机器人所需核心零部件,以上海为圆心,150公里直线半径可100%配齐。上海是国内无可争议的具身智能“最易且最快实现量产城市”。

于是,AR眼镜XREAL在商业化“临门一脚”时,果断将总部落户上海。XREAL创始人兼CEO徐驰如数家珍——在光学与显示方面,XREAL位于无锡的自研光学工厂,可与索尼等全球顶尖的显示伙伴联合调试,确保Micro-OLED屏幕在调校和色彩上达到行业天花板水平;在精密制造与整机组装方面,XREAL与昆山立讯精密等巨头合作建立AR眼镜自动化组装产线,实现研发指令与产线执行“零时差”协同,确保量产良率及交付速度;在算力与算法研发上,XREAL的芯片研发团队与高通、龙旗科技等合作伙伴在沪保持高频联合研发。此外,上海在计算机视觉、即时定位与地图构建领域的顶尖专家储备,让XREAL相较同行能

始终保持代差优势,如XREAL IS行业首发端侧实时2D转3D功能,就是由上海产品团队主导开发。

去年12月18日,XREAL IS正式发布,第四季度销量同比增长超过50%。这意味着,尽管面临超预期增长的全球订单,正是上海给出的供应链效率最优解,让XREAL实现了高质量顺畅交付。

所见略同的英雄,远不止XREAL一家。仅在XREAL所在的浦东新区,已构建起智能手机、智能算力、智能计算机、智能眼镜四大领域,以及智能家居、工业终端等X个创新型消费终端赛道的“4+X”发展格局,正全力推进歌尔微显示、新华三、中科创、华勤、灵伴科技、小度等项目建设。

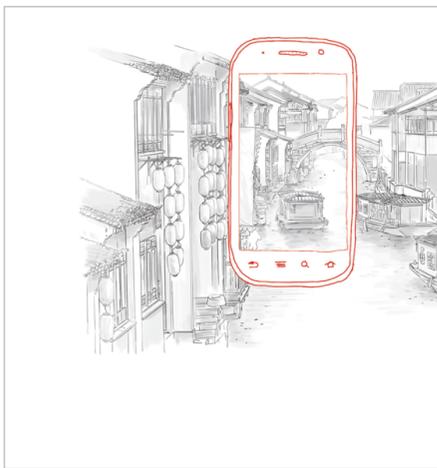
爆火种子已储备

后续爆火的种子也已埋下,正跃跃待发。

比如,去年3月在沪成立的英和智临,其希未、海希品牌AI PC(人工智能个人电脑)已于去年年中顺利上市。近期全球爆火的开源AI智能体Open-Claw,可部署在电脑中,帮助整理文件、发邮件、写代码、调系统、做报表等。但由于个人信息资料全网暴露,AI助手在帮忙执行各类复杂任务的同时,隐私数据也在“裸奔”。英和智临的AI PC,能保障个人数据隐私,为学校、政府部门、企业和个人提供“开箱即用的本地算力解决方案”。未来,AI PC将更广泛地被亿级数量的个人所使用。

又如,苹果刚刚宣布要给Siri用上谷歌的Gemini模型,在上海,中兴通讯旗下努比亚与字节跳动旗下豆包已合作开发首款AI原生手机——Nubia M153。这款AI手机,只需用自然语言,就能跨App操作。比如你想买东西时,说清楚预算和需求,AI手机会在抖音商城、京东等平台自动比价领券,直接跳转到最低价支付页面,全程除付款确认外,其他都不需要动手。目前,该手机已推出豆包手机助手技术预览版,被专业用户一抢而空,未来产量可期。

另悉,根据去年10月发布的《上海市智能终端产业高质量发展行动方案(2026—2027年)》,上海力争到2027年,智能终端产业总体规模突破3000亿元,打造三家以上具全球影响力的消费级终端品牌,实现三个“一千万台”规模,即人工智能计算机、人工智能手机、人工智能新终端规模各达千万台以上。由智能终端带动的新一代电子信息产业,作为上海已确立的六大新兴支柱产业之一,将实实在在地为上海贡献经济新增量。



美景不止于方寸之间

回归自然生活·拥有健康人生