

# 主打一个“暖”字 来广州过个热气腾腾的春节

龙腾虎跃  
探消费

文/羊城晚报记者 许悦  
图/羊城晚报记者 刘畅



一家商铺选购自己心仪的发卡  
大年初二,小朋友在北京路步行街的

吃喝玩乐,过个松弛感的春节

广州“寻龙”,潮流又“年俗”

在被誉为“华南第一商圈”的天河路商圈,今年春节商圈联动了各大商业载体及品牌开展“花漾天河 年味‘龙’”系列活动,共有25家重点商贸载体4200多个商户(品牌)开展108场主题活动,各种国潮、民俗、古风、动漫等人气体验式消费场景统统能在这里找到。在天河过新年,不仅有传统的非遗、民俗活动,还有新年音乐会、新年市集、迎春艺术展览、迎春装置打卡……

在正佳广场,新春“大唐千灯会·西遇长歌”复刻了唐朝盛世街灯如昼的盛况,巧妙地将大唐灯会与西域风情完美结合,千灯祈福、唐风巡游、海底大秀、敦煌壁画展览等百场表演每日不断,让市民和游客领略华灯璀璨下的大唐

盛景。近年来一直致力于打造世界级城市中心文化旅游目的地的正佳集团,在这个华南首个商贸型4A景区内引入的极地海洋、热带雨林、远古的恐龙化石、“非洲动物大迁徙”等景点,刚好契合当前的消费背景,营造的文商旅学新消费场景,正在成为文旅发展的新路径。

要说广州哪里“龙”味最浓,肯定也是在各个购物中心。广州太古汇、天河城、友谊环市东店、天德广场、广粤天地、番禺四海城、正佳广场等购物中心,都在节前就已换上了龙年元素的新春艺术装置。在小红书、微博等社交平台,很多广州本地网友纷纷化身“自来水”,推荐广州寻“龙”打卡点。

其中,天环广场两条双龙戏珠的巨龙出镜率最高,被夸

审美在线,怎么拍都好看。这个特展巧用天环户外跨层空间,打造了两条整体跨度长达80米、最高处约8米、共镶嵌1018片龙鳞的巨型中国龙。细看龙鳞,每一片都精雕着“碧绿色纹”或“牡丹花纹”的如意图腾,双龙从L1花园向下沉广场顺势蜿蜒,其盘旋游弋的造型与天环的双鲤鱼造型建筑相映成趣,从空中俯瞰,呈现出震撼的视觉效果。天环广场相关负责人告诉记者,双龙设计上还有很多巧思,如一条龙的龙鳞是“牡丹花纹”,寓意花开富贵、红红火火;另一条龙的龙鳞是“碧绿色纹”,寓意鱼跃龙门、如鱼得水;一共1018片龙鳞,寓意“要你发”。

在广州商圈过大年主打一个松弛感,“逛吃逛吃”不仅适合本地市民,更适合外地游客。在太古汇、天河城等商场,一天的吃喝玩乐从早茶开始,陶陶居、翠园等粤式餐厅从早茶时段就开启排队模式;点都德的茶点传统小推车把外地游客看得眼花缭乱,一笼笼的虾饺、凤爪、金钱肚成功“出圈”,让广州这个热闹中升腾“烟火气”的春节,不仅体现在气候上,还体现在粤式美食、风土人情、待客之道上。

商家也顺势推出各种消费活动聚拢人气。今年迎来33岁生日的广百股份,这个春节携手南越王博物院联合合作举办“年华花样”纹饰展览、司庆

贺岁等快闪活动,个性化定制打造“红运狮泰龙”IP打卡美陈以及周边产品,通过跨界产业合作打造泛文商旅生态圈,激发消费潜能,让祥和欢乐的氛围和丰富的民俗活动成为消费者需求释放的重要刺激点。

为了让市民游客有更好的游玩体验,广州越秀区今年春节期间还发动北京路-海珠广场、环市东、农林下路-东山口、中山三路、江湾-海印、流花-矿泉等六大商圈,组织各商业综合体开展迎春促消费活动30多场,区内各商综合体、餐饮企业和龙头商贸企业送出满减及打折促消费大礼包15000多份,邀请市民游客前来“买买买”,度过一个充满广府味的幸福年。

## 车厘子吃多会中毒? 切勿过量食用

羊城晚报 记者

詹淑真报道:春节期间,不少人实现了车厘子自由。近日,关于“车厘子吃多了是种什么体验”冲上热搜。

有网友表示,车厘子吃多了容易引起肠胃不适、会上火、会导致铁中毒和氰化物中毒。也有人笑称车厘子吃多了,“会穷”“会心疼”“腮帮子会疼”。

据悉,车厘子名字的由来是“cherries”的音译,也就是欧洲甜樱桃,也被称为野樱,原产于欧洲,在我国中部和北部地区都有种植。

对于车厘子能吃多少?车厘子吃多了会中毒?科普中国就相关问题进行了解答。

吃多少才会铁中毒?

铁中毒是由于摄入铁过量引起的中毒表现。急性铁中毒通常发生在一次性、大剂量服用铁剂后,有数据显示,一次摄入铁量达到和超过20毫克每公斤体重时即可出现急性铁中毒,对于一个体重60公斤的成人来说,大约就是1200毫克铁。

不过,樱桃的铁含量并不丰富,只有0.36毫克/100克,要达到出现铁中毒的量,大约要吃333公斤。正常人不可能一次性吃到这么多。另外,要知道,我们现在常吃的大白菜的铁含量都有0.8毫克/100克呢。所以,如果担心吃车厘子导致铁中毒,那岂不是大白菜也不能吃了?

果肉中没有氰化物

车厘子吃多了还会导致氰化物中毒?车厘子里真的含有氰化物吗?氰化物是指带有氰基(CN)的化合物,其结构是由一个碳原子和一个氮原子通过三键连接。真正具有强烈毒性的氰化物有三种:氰化钠(NaCN)、氰化钾(KCN)以及氢氰酸(HCN)。

氰化物会抑制细胞的呼吸作用,因而对人类和动物有害。人类氰化物急性中毒的症状包括呕吐、恶心、头痛、头昏眼花、心悸、徐缓、抽搐、呼吸衰竭,最终可导致死亡。比如,氰化钾的致死剂量在50~250毫克之间,这与砒霜(As<sub>2</sub>O<sub>3</sub>)的致死量差不多。

植物中的氰化物通常是以氰苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种子里都含有氰苷,比如桃、樱桃、杏、李子等,樱桃的杏仁也的确含有氰苷。不过,这些水果的果肉里是不含氰苷的。

而且,氰苷本身是无毒的,只是当植物细胞结构被破坏时,含氰苷植物内的β-葡萄糖苷酶可水解氰苷生成有毒的氢氰酸,才可引起人类的急性中毒。

吃多了为什么会拉肚子?

还有不少网友留言称自己吃多了车厘子会“拉肚子”,其次是“口腔溃疡”“喉咙刺刺的”“胃不舒服”等。车厘子吃多了为什么会出现这些不适?

车厘子很甜,其中的糖分自然不少,总含糖量约为12.8克/100克,其中约5.3克为果糖。如果吃太多车厘子,必然会摄入过多果糖,糖分过多,果糖过多,会引起口腔和咽喉不适,可能会出现:口角起泡、溃烂、喉痛等问题,有果糖不耐受的人群还可能会出现拉肚子等消化系统不适反应。

而且,现在是冬天,气温低,车厘子的温度也很凉,胃肠道敏感的人群,如果在冬季吃车厘子等较凉的水果,也会有拉肚子的可能。所以,才会有这么多人会表示吃太多车厘子会有不适的反应。

科普中国还提醒,车厘子好吃,但不能多吃。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每人每天吃水果200~350克。尤其临近春节,走亲访友比较频繁,大快朵颐的同时也要注意适量。

新春走基层  
备战十五运

## 广东跳水队 圆梦之路能走得更远



陈艾森

陈艾森:我们肩负着为国争光的任务

作为一名地地道道的广州人,在陈艾森的春节记忆里,从和跳水联系在一起之后,他的春节几乎都在训练和比赛中度过,依稀记得有过几次回家过春节的印象,但那几段记忆也屈指可数。

小时候的陈艾森疑惑也不解,为什么不能回家过年?为什么在中国最大最重要的节日里,自己不能和家人团聚?为什么过年也要训练?为什么训练这么辛苦?随着年龄的渐长,陈艾森在日复一日日复一日的训练中,逐渐理解并接受:“作为一名运动员,我们肩负着为国争光的任务。竞技体育,在赛场上要怎么样才能拿到好成绩?就是靠练习,作为灵巧性项目的跳水,更需要我们反反复复地去练习,还需要我们更加严格要求自己。”

严于律己是运动员的基本素养,陈艾森也不例外,能够外出的时候,他很少去人多的地方,像广州街坊们每年春节的传统节目“行花街”,对于运动员而言,是需要敬而远之的地

方之一。“作为一名运动员,我们要避免受伤,人多的地方突发情况就多,我们要保护好自己,首先就要避免受伤,因为一旦受伤,就耽误训练,成绩下降就不能发挥出正常水平了。”陈艾森告诉记者。

作为2016年里约奥运会的双冠王,陈艾森在2021年全运会后,逐渐远离了大众的视野。如今为了2025年全运会复出,正在备战的陈艾森有着清晰的训练目标和计划,他告诉记者,训练过程中,每年都有小目标:“每一名运动员风格不同,技术动作都不一样,遇到的困难也就不同,那就需要针对自身情况来调节计划。”作为队里的老大哥,陈艾森也在日常训练中指导小队员的动作,小朋友最容易技术走形的,教练看不过来,我在旁边会去指导。”

重回赛场,陈艾森的内心深处争夺第一的信念和初心始终未变:“每一名运动员都有一顆争冠的心,都希望能在自己的运动生涯中做到最好。”



何威仪

林珊:我的春节只有“努力”两个字

甜美、阳光,是林珊这名广东跳水“小花”给记者留下的第一印象。在2023年福冈游泳世锦赛中,林珊独揽两金大放异彩,不仅战胜队友李亚杰夺得女子一米跳板金牌,还与广东队队友彭健烽搭档摘得混合双人三米跳板金牌,实现该项目在世锦赛的卫冕。

2001年出生的林珊来自中山市体校,2013年进入广东省跳水队。她是一名非常全能的高手,在十米高台、三米跳板、一米跳板中都有不错的实力。

回忆上一次在家过年的年份,林珊已经记不清楚了,从小比较独立的她,言语间都是自己并不恋家的自豪。

训练,测验,春节休息1到2天又重新投入训练,林珊已经逐

渐习惯这种高强度的模式,“当运动员就是这样,休息完之后重新投入,放假就只是暂停了一下。节日对我来说就是今天和明天的区别。春节对我来说就是两个字‘努力’。”才23岁,林珊已经有了超越同龄人的成熟和感悟。

对于在万家团圆的春节,不能陪伴在家人身侧,林珊的内心也会有对家人的亏欠:“我会在大年三十晚上给家人拨视频,准时在12点拨过去,祝福他们,这是一种美好的寓意,也让我觉得和家人很近。”

接下来的日子,林珊会全力备战全运会,对于自己选择的跳水,她非常坚定:“既然选择了就不放弃,我觉得我可以做得更好。”



林珊



跳水馆内的训练设施一应俱全

何威仪:  
付出超人的代价才有超人的成功

作为跳水名将谢思埸、全红婵在广东队的主带教练,何威仪向记者介绍了今年春节的训练计划,省跳水队今年春节会稍作休息几天,从大年初三开始,队员便恢复训练,一切照旧。

深耕广东跳水这么多年,何威仪见过太多过年想家的孩子。“想家是必然的,尤其是小队员,小朋友在刚进队的时候因为想家都不会太积极,很多还会哭鼻子。但是大集体的氛围是和谐友善的,孩子们也都比较容易慢慢适应。”作为教练员,何威仪能敏锐地捕捉到队员的情绪,适当地引导和鼓励。

作为长辈,春节期间他也会为队员们准备利是:“人手一份,心意最重要。”

因为工作,何威仪也长年不能陪伴家人过年,庆幸的是家人对此已经从不理解变成了理解。

谈到复出的队员,何威仪的话里都是心酸,他告诉记者,老队员刚开始复出的过程非常痛苦:“像谢思埸,刚恢复训练的时候反应都很大,从头发丝到脚指甲都是反应。但

是他用超强的毅力克服了下来,为年轻的队员们树立了标杆,也鼓舞了一同复出的老队员们。付出超人的代价才能获得超人的成功,体育是一种情结,我们跳水人一直都在为实现目标坚持。”

何威仪补充道:“老队员因为长年累月的练习和比赛,他们更有经验,能够克服困难,虽然他们的状态暂时还没有达到顶峰的时候,但他们还是在慢慢恢复,慢慢进步。”

在和老队员的朝夕相处中,何威仪坦言自己学到了很多:“老运动员有丰富的技术经验,他们最大的优势就是高水平的稳定性和高质量的技术动作,在某些技术上的理念已经超越了教练,所以他们会传帮带年轻运动员,还会指导教练,我们互相学习、互相提升,在这个过程中不断升华。”

广东在广州、湛江、东莞、中山、肇庆等地都有选材基地,不仅有体校,也有跳水学校,这使得广东的跳水项目后继有人,所以展望接下来的全运会,何威仪感觉有压力更有动力:“广东跳水一直走在广东体育的前列,成绩优秀,作风优良,我们要保护好这种积极向上的氛围,不断地圆梦,争取走得更远。”

本版撰文 羊城晚报记者 龙希 本版摄影 羊城晚报记者 柳诚