

老式面包店成宝藏小店

“怀旧风”吹热老味道

快节奏的现代生活中，各种新颖、时尚的食品层出不穷，然而，有一种看似平凡无奇的老式面包，却在年轻人中悄然走红。在社交媒体上，越来越多的年轻人分享自己品尝老式面包的照片和感受。这种面包，没有华丽的包装，没有炫酷的营销手段，却以其独特的口感和怀旧的气息，赢得了年轻人的喜爱。

网友热衷分享宝藏小店

最近，许多年轻网友在社交媒体上分享自己品尝老式面包的感受，一些老店铺也成为网友打卡分享的宝藏小店。网友“醋瓶的快乐屋”表示，在品尝到这些美味的面包时，仿佛找回了童年的味道。有的网友还分享了自己与某家面包店的渊源，讲述曾经的点滴回忆。

市民黄静是一名“90后”，她对老式面包也有着很浓厚的情怀。前几年，她去了很多中小学学校门口，想找回童年的味道，但并没有找到。最近，黄静跟着网友分享的位置，找到了一家又一家老式面包店。“在施家园附近有一个推三轮车卖老式面包的阿姨，我‘蹲’了整整两天，那个味道就是小时候学校门口的味道。”黄静说。

瓦窑市场一家老式糕点铺的老板李先生告诉记者，他们家店铺开了二十多年了，很长一段生意都不温不火的，主要顾客是附近的居民。但最近两年有很多年轻人来光顾，最好卖的是蜂蜜面包，一块五两个，每天能卖四屉，大概240个。“经常有年轻顾客特地从蛮远地方赶过来，一次会买挺多的，一般都是买老式面包，像夹奶油的、夹红豆沙的等等。”李先生说。

“怀旧风”吹热老式面包

这些看似平凡无奇的老式面包，究竟有何魅力，让年轻人如此着迷？

很多年轻人是冲着老式面包的价格和味道而来。“市面上很多面包店的普通面包价格都比较贵，少则五六块一个，多则十几块一个；而老式面包店，很多都是称斤的，可以任意搭配且价格也很



↑在轮胎厂市场一家老式糕点铺，老板给顾客打包蜂蜜面包。

←瓦窑市场内一家老式糕点铺新鲜出炉的蜂蜜面包和热狗面包，这两样面包都是店铺的热销单品。

宜。”市民唐菊珍说，老式面包味道简单纯粹，也很符合她的口味。

除了价格和味道，更多年轻人是因为老式面包承载着曾经一段段美好的回忆。“在我们读书的年代，一块香喷喷的老式面包对于我们来说，是非常奢侈的零食。有时候好几个同学一起凑零花钱买一块分着吃，虽然生活条件得到了极大改善，但那种纯真的快乐却似乎越来越难以找到。”黄静说，打卡老式面包，让年轻人仿佛回到了那个纯真的年代，重新感受到了那份简单而纯粹的幸福。

“这些老式面包虽然不起眼，却承载了许多人的美好记忆。”乐群市场一家老式糕点铺老板李女士告诉记者，很多年轻顾客来到店里都会感慨很久没有见到童年时期的老式面包了，还有顾客跟她分享着以前跟这些老式面包的故事，临走前还会拍几张照片留念。

这些老店依然保留着老味道

随着时代的变迁，许多老式面包店逐渐消失在城市的角落，那些曾经热闹非凡的老式面包店，如今只剩下寥寥无几的几家。记者探访了城区部分老式面包店，发现这些老式面包店大多生存在菜市场附近，在严格意义上来说应该是老式糕点铺，因为

售卖的商品不只是老式面包，还有老式点心。这些老式糕点铺大多数都开了二十多年。

记者在太平路往乐群市场方向的一条小巷发现了一家老式糕点铺，这家糕点铺有着肉松面包、奶油泡芙、红豆面包等等很多老式面包，基本上是称斤卖，价格都不算贵，如肉松面包12元一斤，鸡蛋糕10元一斤，还有很多花生饼、芝麻饼等等小点心。店主李女士说，开店二十多年来，一直使用着原来的配方和原材料，味道也几乎没有很大变化，也收获了很多顾客的认可。

在铁西市场一家名为“宝鑫糕点”老式糕点铺。“以前我跟着妈妈来买这家店的面包，现在是自己带着孩子来买。”一名正在挑选面包的顾客说，“这家店以前就在离现址两百米处的位置，当时每到放学就有很多家长带着孩子在买面包，以前能吃上奶油蛋糕是一件非常幸福的事情。”

老式面包虽然简单朴素，但它所承载的情感和记忆却是无法替代的。对于很多“80后”“90后”来说，老式面包不仅仅是一种食物，更是一种情感的寄托。这些老式面包陪伴了他们整个童年或是整个青春，见证了他们的成长和变化。在怀旧之情的驱使下，很多年轻人不禁想念老式面包店，想要再次品尝那熟悉的味道，重温曾经美好的时光，这些老式面包店也因这些年轻人的喜爱而焕发生机。

记者石艳红 文/摄

健康讲堂

胃镜检查知多少

桂林市人民医院 消化内科 黄丽兰

胃镜检查是指将一条纤细、柔软、前端带有摄像头(内视镜)的管子伸入胃中，并借内视镜顺次、清晰地观察食管、胃、十二指肠球部甚至降部的黏膜状态的一种检查方法。医生同时也可以进行活体的病理学和细胞学检查，以进一步明确诊断。临床上分为普通胃镜检查和无痛胃镜检查，两者仅在麻醉方式上有所区别，均是上消化道病变的首选检查方法。

胃镜检查是一项重要的诊断手段，对于胃部疾病的诊断和治疗具有重要意义。然而，患者在检查过程中可能会感到不适或焦虑。因此，良好的护理对于确保检查的顺利进行和患者的安全至关重要。护士在胃镜检查前后应给予患者全面的护理和心理支持，帮助患者度过这一阶段。同时，护士还应密切关注患者的生命体征和病情变化，及时发现并处理可能出现的并发症。通过科学、细致的护理，我们可以提高胃镜检查的成功率，为患者提供更好的医疗服务。

一、胃镜检查前的准备

1.心理调适：胃镜检查前，患者可能会因为对未知的检查过程感到紧张或焦虑。护士和医生应耐心向患者解释检查的目的、步骤和可能的感受，帮助患者放松，增强检查的信心。

2.饮食调整：通常，患者在胃镜检查前

需要禁食一段时间，以确保胃内没有食物残渣干扰检查结果。护士应详细告知患者饮食调整的具体要求和时间。

3.药物准备：有些患者可能需要服用特定的药物来帮助放松肌肉或减轻不适。护士应确保患者了解药物的名称、用量和服用时间。

二、胃镜检查中的护理

1.体位配合：在胃镜检查过程中，患者需要采取特定的体位。护士应协助患者正确摆放体位，确保检查的顺利进行。

2.监测生命体征：在检查过程中，护士应密切关注患者的生命体征，如心率、血压、呼吸等，以确保患者的安全。

3.心理支持：检查过程中，患者可能会感到不适或焦虑。护士应通过语言安慰、触摸等方式给予患者心理支持，帮助患者保持放松状态。

三、胃镜检查后的护理

1.休息与观察：胃镜检查后，患者应保持安静休息，避免剧烈运动。护士应密切观察患者有无腹痛、腹胀、呕血等不适症状。

2.饮食指导：检查后的一段时间内，患者可能需要避免摄入某些食物，如辛辣、坚硬、刺激性食物等。护士应根据患者的具体情况给予饮食指导。

3.伤口护理：如果在检查过程中进行了活检或治疗，患者可能会有伤口。护士应指导患者如何正确护理伤口，避免感染。

四、并发症的预防与处理

1.出血：检查后，患者可能会出现轻微的出血。护士应告知患者避免用力咳嗽或呕吐，以免加重出血。如有大量出血，应立即通知医生处理。

2.穿孔：虽然较少见，但胃镜检查后仍有可能发生穿孔。护士应密切观察患者有无腹痛、腹胀等症状，一旦发现穿孔迹象，应立即通知医生进行紧急处理。

五、家庭护理指导

1.饮食调整：患者在回家后，应根据医生的建议进行饮食调整。一般来说，刚开始可以进食清淡、易消化的食物，如稀饭、面条等，随后逐渐恢复正常饮食。避免辛辣、油腻、刺激性食物的摄入，以免刺激胃黏膜。

2.生活习惯改善：患者应养成良好的生活习惯，如定时定量进食、避免暴饮暴食、戒烟限酒等。同时，保持充足的睡眠和适当的运动，有助于促进胃肠道的健康。

3.药物管理：如果患者需要长期服用药物治疗胃部疾病，应严格按照医生的指

示进行药物管理。了解药物的名称、用量、服用时间等信息，避免漏服或过量服用。

六、长期管理与随访

1.定期复查：对于一些慢性胃部疾病患者，需要定期进行胃镜检查以监测病情变化。患者应严格按照医生的建议进行定期复查，以便及时发现并处理可能的问题。

2.症状观察：患者在日常生活中应注意观察自己的症状变化，如胃痛、胃胀、恶心、呕吐等。一旦发现异常症状，应及时就医，以免延误治疗时机。

3.心理调适：胃部疾病可能对患者的心理造成一定的影响，如焦虑、抑郁等。患者应保持良好心态，积极面对疾病，必要时可寻求心理咨询师的帮助。

胃镜检查是胃部疾病诊断和治疗的重要手段，而良好的护理和管理对于患者的康复和预防复发具有重要意义。在家庭护理和长期管理阶段，患者应遵循医生的建议和指导，注意饮食调整、生活习惯改善和药物管理等方面的工作。同时，定期进行复查和症状观察也是必不可少的。通过科学的护理和管理，我们可以提高胃部疾病的治疗效果，改善患者的生活质量。让我们共同努力，为患者的健康保驾护航。