

暑热加剧，杂粮养生又消暑

本报讯(记者 陈晨 文/图)夏日炎炎,家中常备绿豆水、薏仁粥、南瓜小米稀饭、银耳莲子羹等解暑佳品成为不少市民的选择。进入三伏天后,市场上很多消暑杂粮颇受人们青睐,销量不断增加。7月16日,记者在市区莲城大道幸福万家许扶店看到,不少人因为在微信朋友圈内看到伏天里适合喝“三豆汤”解暑,争相购买绿豆、黑豆和赤小豆,准备回家熬着喝。

超市内杂粮品种丰富

入伏以后,绿豆、小米、薏米、莲子等杂粮熬制的稀粥,成为清凉解暑和开胃的不二选择。7月16日,记者走访城区多家超市发现,这些杂粮都被摆在最显眼的位置,虽然价格有所上涨,但销量依然可观。

“黑麦仁和燕麦仁都没吃过,买一些尝尝。”“听说黑小米有养生功效,我还是第一次见到。”“苦荞麦原来是这个样子的呀!”……在幸福万家许扶店二楼杂粮专柜前,很多市民驻足选购杂粮。除了常见的绿豆、红豆、黄豆、小米、麦仁等杂粮外,还有很多罕见的品种,如黑小米、苦荞麦、红米、高粱米、糯玉米仁、斑马豆、白豇豆、花豇豆。工作人员表示,这些不为大众熟知的杂粮大多产自黑龙江、吉林等地,与大众化的杂粮搭配着卖,效果还不错。不少人买绿豆、小米等常见的杂粮时,都会顺手买一些稀奇品种的杂粮。

绿豆当仁不让最受宠

绿豆汤不仅清凉可口、防暑降温,还具有促进食欲、降血脂、降低胆固醇的作用。记者走访发现,当前市场上销售的绿豆除了个别超市在搞特价外,其他商店每公斤售价都在12元左右,与去年基本持平。

“天热了,我每天都会熬一大锅绿豆汤,再放点儿冰糖,家人都喜欢喝。”



市区莲城大道幸福万家许扶店内,各类杂粮品种齐全,绿豆最受宠。

当日10时许,在市区文化路一个销售杂粮的摊位前,一名正在买绿豆的中年女子告诉记者,煮粥时,她喜欢放点儿绿豆、红豆、小米等杂粮,口感更丰富,营养也更全面。

不少销售杂粮的商户表示,夏天最畅销的杂粮无疑是绿豆。此外,由于人们越来越重视杂粮的养生功效,一些商家还把杂粮“混搭”在一起,并加入冰糖、山楂、桂圆等食材,使其食用更加方便,吸引了不少年轻消费者的目光。

食用杂粮既养生又消暑

《五谷杂粮,生活中的“补药”》《杂粮并非吃得越多越养生》……在微信朋友圈里,各种与杂粮有关的养生文章“满天飞”,有些观点甚至相互“打架”。那么,怎么吃杂粮才有益健康呢?市人

民医院主管营养师张剑英表示,杂粮种类多,各有所长,可根据体质进行选择。

“绿豆的营养价值比较高,含多种维生素。高温天气里,人体内的水分流失快。绿豆汤是比较理想的补水饮品,有排毒功效。但需要注意的是,脾胃虚寒的人、儿童、老年人和体弱多病者不宜多喝,否则易伤脾胃。正在服用中药的人也不宜喝绿豆汤。”张剑英说。

此外,张剑英表示,在杂粮中,绿豆、薏米、燕麦等消暑功效最好。在吃法上,绿豆可以和莲子一起熬成汤或粥。薏米有利水消肿、健脾去湿等功效,可做成薏仁梗米粥、薏仁冰糖饮等。“需要注意的是,用杂粮制作食物时一定要煮得熟烂,否则难以消化。”张剑英说。

吃饭叫外卖,买东西网购……

高温天气里“懒人经济”火热

本报讯(记者 张汉杰)入伏之后,高温天气令市民大呼吃不消,许多人喜欢“蜗”在家,白领一族更是喜欢躲在办公室里“避暑”,“懒人经济”随之兴起。7月15日、16日,记者走访发现,外卖、快递等成为深受市民追捧的宠儿。

快餐外卖生意火爆

“出门就是一身汗,真不愿意动了。”7月15日,在市区春秋广场附近一家服饰店上班的桓丽琪到了11时就准时点餐,只为避开送餐高峰期,等外卖送到了正好下班。桓丽琪告诉记者,天热之后,她和同事的午餐基本都是靠叫外卖来解决的,偶尔天气阴凉的时候会去饭馆吃。

“从10点半开始,外卖订单就一个接一个来了,11点半左右达到高峰。”当日中午,在市区古槐街一家餐饮店,工作人员郑华告诉记者,“现在天气热,许多顾客选择了点外送。外卖量占了整家店生意的一半以上,营业额也高了。”

在这家餐饮店,记者与正在取餐的外卖小哥常耀辉聊了几句。晒得黝黑的他告诉记者:“以前一天到晚接不到

几个订单,只有午餐和晚餐时间会稍微忙一些;现在几乎没什么空闲时间,有时候要从早上8点一直忙到半夜。”

网络购物火了网上商家

对于习惯网购的人来说,高温给其“宅”在家里坐等商品上门一个充足的理由。“零食、衣服、化妆品……”家住市区五一路的瞿真在暑假里真正做起了“宅女”:炎热的天气让她躲在家里不愿出门,网上购物则满足了她的生活需求。

市民负浩伟经营服装生意多年,不仅在市区奎楼街经营了一家实体店,还经营了一家网店。“只需要在店里装一台电脑,我就能兼顾实体店和网店。”负浩伟告诉记者,夏季炎热的天气带火了他的网店生意。近段时间,他网店的生意比实体店要好。“夏天,很多人选择网购。以前,网店几天才卖一件衣服;现在,一天就能卖几件。”

和负浩伟一样,市民魏晓丹在网上开店卖鞋。上月初,她扩大了销售范围,增加了凉鞋、拖鞋等夏季热销货源。魏晓丹说,夏天是网店生意的旺季。近段时间,她的网店一天的浏览量

从80次涨到了150多次。为了做更多生意,她还把工作时间从晚上8时延长到了晚上10时。

快递业务增加了三四成

7月16日11时许,在市区南关大街的一个胡同里,一辆快递车缓缓停下,快递员方超下车从车里搬出不少包裹送到设立在此的快递驿站,大大小小的快件已经“叠”成了一座小山。确认入库后,他转身又把车上的包裹简单地整理了一下。短短几分钟,汗水从他的脸上滑下。

30多岁的方超已经做了四五年快递员。他告诉记者,这几年,快件越来越多了。一到夏天,很多市民都不爱外出,许多服饰、食品、生活用品都选择了快递到家。除了“双11”等大型购物节外,一年之中就这会儿比较辛苦。

当日,记者走访了市区多家快递公司,他们都表示近来的快件量明显增多。“每年一进入夏季,业务量就多了起来。”顺丰快递的工作人员许先生说,夏天是快递公司的业务旺季,业务量比平时增加了三四成。

手机上的“果菜篮”,您会选择吗?

本报讯(记者 张铮)衣服网购,快餐网购,家具网购,大件电器网购……在全民网购时代,没有什么是网购解决不了的。随着互联网的发展,菜市场加快从线下搬到线上,通过手机APP买菜成为不少年轻消费者的选择。那么,面对保质期相对较短的蔬菜、水果,有多少市民会选择网购?他们又会遭遇什么问题?

7月10日上午,市民王冰在某外卖平台上搜索到两家本地蔬菜网店,一家卖水果和蔬菜,另一家销售半成品菜,配送时间分别显示为30分钟、40分钟。

王冰在一家店铺做售货员,平时很少有买水果和蔬菜的时间。两年前,她抱着试试看的心态网购蔬菜,感觉质量还不错。久而久之,她就养成了网购水果和蔬菜的习惯。

市民刘盈说,她在网上购买水果已有两年时间,还没有在网上买过蔬菜。她觉得,网购水果的总体质量还可以,偶尔会有一两个水果腐烂。她选择的网店有本地的,也有外地的。本地网店多是上午下单下午就能送到。外地网店会慢一些,里面会配冰袋,水果质量有保证。“网购的价格比超市低。我经常网购苹果、梨等,运送的过程中不容易碰坏。”刘盈说。

记者调查后发现,网上购买水果,对很多市民来说已经习以为常,一是方便,二是价格优惠。那么,网购水果、蔬菜的质量如何?市民在网购水果、蔬菜时是否遭遇过烦恼?

“这些店铺都是知名的网购平台,若水果、蔬菜的质量不好,可以通过平台投诉。”王冰说。卖水果和蔬菜的本地网店老板赵先生介绍,这几年,他遇到过一些投诉的客户,通过沟通后及时解决问题。

随着时代的进步,水果、蔬菜的远程运输会越来越方便,所需时间会越来越短,只要在质量上把好关,网上售果蔬前途光明,市民将来会享受更多便利。

助力传承保护非遗项目

本报讯(刘涵童)近日,许昌学院“地域文化,活态传承”许昌非物质文化遗产口述史调研队实地调研我市“禹州剪纸”“钧瓷烧制技艺”“顺店刺绣”“艾庄铜器舞”“鄢陵古桩蜡梅盆景制作技艺”等非遗项目,对我市部分非遗项目进行挖掘、整理,助力这些非遗项目的保护和传承。

关于许昌烟机公司易地技改配套住房17#、23#、27#楼签约截止时间的公告

尊敬的17#、23#、27#楼团购客户:

截至7月15日15时,仍有20户团购客户经多次催办尚未办理签约手续。选房人为张军波、袁亮、郑丽平、田清剑、张莉、吴利刚、张莉、张玉华、魏志磊、李珂、孟凤英、段拥军、杜志红、陈思、刘晓强、陈思、伊晓玲、尚小艺、杜鹃、崔磊。

我公司郑重通知您:2019年7月18日为许昌烟机公司易地技改配套住房签约最后一天。逾期仍未办理补款、签约手续的,我公司将根据相关协议约定,视为您自愿放弃购房资格,另行处置相应房源。

特此公告

许昌市辰恒置业有限公司
2019年7月17日