

全国太极拳(剑)交流 许昌代表队展风采

本报讯（记者 牛志勇）太极拳展风采，交流促健康。7月31日，记者从许昌市老年人体育协会获悉，近日，在青海省海东市举办的2019年全国老年人太极拳(剑)交流活动中，许昌选派的老年运动员杨振国等获得好成绩。

7月28日，2019年全国老年人太极拳(剑)交流活动在青海省海东市隆重开幕，来自全国25个省、自治区、直辖市和中央国家机关、行业协会等共60支代表队680名老年运动员出席开幕式并将参加为期3天的交流活动。

本次比赛，河南省共有6支代表队80余人报名参赛。其中，代表许昌参赛的长葛市老年人体育协会太极拳代表队5名队员中，杨振国获男子陈式太极传统49式剑第二名、男子陈式传统太极拳第五名，其他4名参赛队员均获得了优秀奖。

西瓜送官兵 联欢庆“八一”

本报讯（记者 张莉莉）7月28日，市戏迷协会联合魏都区文峰街道办事处长青社区的40余名慰问人员来到瀾陵桥武警支队，为官兵们送去了200多公斤大西瓜，并开展了“军爱民、民拥军，军民同心庆‘八一’”慰问演出活动。歌曲《映山红》《英雄的河南武警》，快板儿《炮打金门》，豫剧《朝阳沟》选段，曲剧《江姐·绣红旗》，越调《沙家浜·军民鱼水情》赢得部队官兵的阵阵掌声。部队官兵向慰问人员展示了擒拿格斗术，合唱了《打靶归来》《英雄的河南武警》等歌曲，引来阵阵喝彩。

协助开展招生咨询工作

本报讯（李小宇）连日来，许昌学院《北斗》杂志社招生宣传实践队队员赴许昌学院招生办公室，协助其开展招生咨询工作，为广大考生回答报考及录取等相关问题。

公告

2019年7月30日，襄城县公安局茨沟派出所所在茨沟乡聂庄村附近发现一名生活无着的流浪乞讨男子，60岁左右，身高1.70米左右，体重约50公斤，无法表述自己的身份信息，穿白底蓝格短袖、黑色裤子、黑色拖鞋。2019年7月31日，该男子经襄城县人民医院抢救无效死亡。有知其家庭信息者，请速与我单位联系。联系电话：17639057627。



襄城县民政局
2019年7月31日

西葫芦是市民常吃的一种蔬菜，菜市场最常见的西葫芦是青色的 金黄色的西葫芦你见过吗？

□ 记者 张汉杰 文/图

近日的雨水天气令各种蔬菜疯长，菜贩们一大早就将鲜嫩、带有水珠的蔬菜摆放在显眼的位置，等待人们挑选。7月31日，记者走进热闹的菜市场。

芝麻叶卖相差，却受青年人青睐

当日上午，市区下起小雨。趁天气凉爽，记者早早地出门，来到市区光明路惠泽农贸市场。逛了一圈儿，记者发现有5个菜贩在叫卖芝麻叶，多为老年人。芝麻叶经过水煮后卷成一团，看上去像腌制品，虽然卖相差，但是深受青年人青睐。

“我们家种了20亩辣椒，套种了不少芝麻，今天专门采摘了一些芝麻叶卖点儿钱。”当日，70岁的李玉娥在该菜市场寻得一处空地，叫卖亲手加工的芝麻叶。

“芝麻叶的加工工序非常简单，将采摘的芝麻叶倒入滚水中煮一会儿，捞出来过一下凉水就可以食用了。”李玉娥说，过去生活条件差，人们将其当菜做成芝麻叶面条儿食用。现在生活条件越来越好，吃芝麻叶的人越来越少了。不过拿其尝鲜的人不少，特别是年轻人，一买就是一公斤。

“芝麻叶还有另外一种吃法，将其晒干储存起来冬天食用。”李玉娥说，过去在农村，农民会到田间采摘一些芝麻叶，用开水烫3分钟到4分钟，然后捞出来晒干后储存起来，以备冬天食用。“干芝麻叶看起来像梅菜，吃起来软香不塞牙。许多上了年纪的人对其十分有感情。”

据了解，芝麻叶具有良好的保健作用。芝麻叶性平味苦，具有滋养肝、肾，润燥滑肠功能，能治疗脱发、津枯血燥、大便秘结等。

金黄色的西葫芦现身超市

西葫芦是市民常吃的一种蔬菜，菜市场里最常见的西葫芦是青色的。那么，你见过墨绿色、金黄色的西葫芦吗？当日，记者在胖东来生活广场超市区见到了这两种颜色的西葫芦。据了解，这些西葫芦是从外地批发的，普通的西葫芦零售价为3.2元/公斤，墨绿色、金黄色的西葫芦零售价为15.8元/公斤。

那么，这两种颜色的西葫芦究竟是什么品种？据该超市一名导购员介绍，西葫芦的品种很多。金黄色的被称为香蕉西葫芦，墨绿色的被称为黑皮西葫芦。“本质上，青皮、黄皮、黑皮西葫芦都是同一种蔬菜。这两种西葫芦因为少见，所以‘物以稀为贵’。”该导购员说。

那么，其营养价值是否一样呢？据了解，西葫芦含有较多的维生素C、葡萄糖、钙等营养物质，具有除烦止渴、润肺止咳、清热利尿、消肿散结的功效。

我市一级公共营养师朱红认为，香蕉西葫芦含有瓜氨酸、腺嘌呤、天门冬氨酸、葫芦巴碱等物质，具有促进胰岛素分泌的作用，能预防糖尿病、高血压和肝脏、肾脏的一些并发症。

“众所周知，蔬菜颜色越深营养成分越丰富，西葫芦也是如此。墨绿色的西葫芦外皮含有丰富的矿物质元素，具有较强的抗氧化性。”朱红说。

不同品种的西葫芦口感不同。记者了解到，青色的西葫芦最常见的吃法是爆炒。金黄色的西葫芦和墨绿色的西葫芦肉质比较细嫩，味道清香微甜，且表皮中的营养物质丰富，所以比较适合生吃，可以凉拌，也可以做沙拉，口感



当日，在市区胖东来生活广场超市区，3种颜色的西葫芦依次摆放。

清新爽口。

韭菜薹香嫩又滋补

随后，记者来到市区白庙后街菜市场，被一个菜贩三轮车上的韭菜薹所吸引。一根根韭菜薹被捆成一捆，顶部都有一个鸡心状的花骨朵。“4元一斤，都是外地产的，所以价格比较高。”菜贩赵红丽向记者介绍。

确实，记者在当日的采访中发现，除了在该商贩的摊位前见到韭菜薹外，其他菜市场并没有见到。赵红丽说，韭菜薹虽然价格高，但是最嫩的时候能连着花骨朵一起炒着吃。等花骨朵绽放后，韭菜薹就老了。

“韭菜薹类似蒜薹，买回家炒鸡蛋最好吃。”正当我、记者与赵红丽攀谈时，在一旁买菜的市民张燕告诉记者，她的女儿不喜欢吃蒜薹，却喜欢吃韭菜薹，她总会买些回家炒鸡蛋给女儿补充营养。

张燕介绍，韭菜薹含大量的维生素A，有润肺、护肤、防治风寒感冒及夜盲症的功效。此外，韭菜薹不仅美味，而且具有较高的药用价值。其味甘辛、性温，具有补肾助阳、温中降逆、补中益肝的功效。“韭菜薹若想保存时间长，最好不要洗，因为水分会加快其腐烂。”最后，张燕建议，韭菜薹买回家如果暂时不吃，最好用塑料袋密封起来。

野生玉米菜被称为“长寿菜”

当日11时许，记者在文化路菜市场遇到了推着三轮车叫卖野生玉米菜的郑丽花。郑丽花今年60多岁，每天早上4时起床到地里采摘玉米菜，回来捆成捆，然后骑着三轮车叫卖。

“野生玉米菜，一块钱一捆。”郑丽花一边吆喝，一边招呼顾客。“是不是野生的玉米菜啊？”一位年轻女士说，前几天去乡下探亲，吃了一顿野生玉米菜虾仁馅儿的包子，味道好极了，她想亲自做一顿解解馋。

“放心吧！上了年纪的人都认识这种菜。不信你问问这位‘老大姐’。”见有人不识货，郑丽花忙指着一位正在她摊位上买菜的顾客说。

“放心买吧，错不了，小时候经常吃

它。”该顾客回忆说，过去，每逢夏秋季节，农民都会采摘一些，并将其晒干储存起来，等冬季没菜的时候拿出来吃。“我最喜欢用它做面条儿，非常好吃。”

听过该顾客介绍，这位年轻女士毫不犹豫地以2元/公斤的价格买了3捆。见不少人购买，三四个市民围了上来。

据了解，玉米菜学名苋菜，富含易被人体吸收的钙，可以促进骨骼生长。它富含铁、维生素K等，有利于造血，为人体提供丰富的营养，有利于强身健体、提高免疫力，有“长寿菜”的美誉。

■ 相关链接

7月31日部分菜市场菜价

胖东来生活广场：西红柿，5.8元/公斤；香菇，31.8元/公斤；青茄子，1.2元/公斤；秋葵，7.8元/公斤；黄瓜，5.2元/公斤；蜜薯7.8元/公斤

幸福万家许扶店：莪麦菜，5.96元/公斤；上海青，3.16元/公斤；苦菊，11.6元/公斤；茼蒿，11.6元/公斤；小白菜，3.16元/公斤

白庙后街菜市场：西红柿，4元/公斤；蒜薹，8元/公斤；土豆，2.4元/公斤；丝瓜，3元/公斤；香菜，9元/公斤；山药，19元/公斤；包菜，2元/公斤

文化路菜市场：小白菜，4元/公斤；黄瓜，4元/公斤；四季豆，8元/公斤；勺菜，5元/公斤；小香葱，6元/公斤；蒜苗，12元/公斤

光明路惠泽农贸市场：韭菜6元/公斤；苦瓜，4元/公斤；西红柿，4元/公斤；莪麦菜，7元/公斤；芹菜，4元/公斤；白萝卜，1元/公斤

