

魏都区人民法院
打好涉金融案件
秋季执行攻坚战

本报讯（记者 田建军 通讯员 和忠）8月14日上午，魏都区人民法院召开依法维护金融秩序，合力打造诚信社会新闻发布会。该院将进一步加大对涉金融拒执类犯罪的打击力度，建立涉金融案件专项执行机制，打好涉金融案件秋季执行攻坚战。

近年来，该院涉金融案件越来越多。今年年初至今，该院共新收涉金融案件832件，与去年同期相比增长225%；实际执结364件，执行到位金额1.12亿元。这些案件标的大，涉及被执行人多，执行难度大，严重制约了办案效率，影响金融企业的发展。

为维护正常的金融秩序，巩固“基本解决执行难”的成果，该院不断创新执行工作机制。今年6月，该院将执行局正式划分为5个执行大队和两个执行团队，并成立了集约办理执行事务中心。

为多渠道破解涉金融案件执行难，该院还在执行过程中通过发放律师调查令的方式，让律师参与查询被执行人财产信息的工作，充分利用律师的调查经验，改变了法院孤军奋战的局面，有效缓解了“案多人少”的矛盾。今年以来，该院共发放律师调查令72份，接到律师提供的有效财产线索53条。

许昌塔文化博物馆
开展暑期社教系列活动
小小志愿者
上岗讲解塔文化

本报讯（记者 张莉莉 通讯员 张韬）今年暑期，市区一群小学生变身许昌塔文化博物馆的小讲解员。他们戴着小红帽推介、传播塔文化，度过一段快乐、有意义的时光。8月13日上午，正式上岗的小讲解员接待了首批游客。

暑假开始后，许昌塔文化博物馆面向市区小学招募了48名小志愿者，经过面试、培训、考核，择优录用为小讲解员。

当天，市南关村小学假日小队的老师、学生和家長近40人来到许昌塔文化博物馆参观。9名小讲解员一点儿也不怵，着装大方、讲解从容，带着自信、灿烂的微笑为参观者讲解悠久的历史。

据悉，小讲解员志愿活动是许昌塔文化博物馆暑期社教系列活动之一。

许昌塔文化博物馆举办此次活动，旨在充分发挥博物馆的社会教育职能和文化传播职能，使博物馆真正成为学生的“第二课堂”。

声 明

因建设单位名称变更，鄢陵县城乡规划局核发给鄢陵县交通运输局的建设项目选址意见书（选字第41102420180004号）、建设用地规划许可证（地选字第41102420180022号、地选字第41102420180023号、地选字第41102420180024号）声明作废。

鄢陵县交通运输局
2019年8月15日

下周出伏，人们应随气候的变化调整饮食

凉拌丝瓜头爽口又养颜
南瓜粥香甜丝滑又养胃

本报讯（记者 张汉杰 文/图）下周出伏，一年中最热的时节即将过去。此时，人们应随气候的变化调整饮食，多吃一些滋阴润肺的食物，以缓解秋乏。

8月14日上午，记者在逛菜市场时注意到，带有秋天气息的蔬菜有很多，让爱好食用蔬菜的市民有了更多选择。

丝瓜头价格不菲但营养价值高

虽然已经立秋多日，但莲城最近的天气只是早晚稍显凉爽，正午依然酷热难耐。

8月14日早上，不少市民趁着凉爽的天气来到市区白庙后街菜市场买菜。记者逛了一圈儿发现，很多菜贩在叫卖细长、嫩绿的丝瓜。

不过，在众多摊位中，一个卖丝瓜头的摊位引起了记者的注意。摊主魏花妮卖的丝瓜头有20厘米长，每公斤售价12元，买得多可以优惠。

“这些丝瓜头都是我自家菜地里采摘的，平时主要向饭店供应。为了给即将上大学的孩子准备点儿学费，我就多采摘一些拿到市场上卖。不少人喜欢吃凉拌丝瓜头，觉得十分爽口。”她说。

记者了解到，市区一些超市也销售丝瓜头，价格大都为10多元/公斤。其虽然价格不菲，但营养价值高。

据了解，现代医学认为，丝瓜头含有抗病毒、抗过敏的活性成分。其维生素C含量丰富，可用于预防维生素C缺乏病。此外，其所含的B族维生素有利于小儿及中老年人脑保健。

丝瓜头的汁液具有保持皮肤弹性的特殊功能，能美容去皱，还有通筋活络、镇咳祛痰的作用。

“千椒百媚”，辣味儿有别

秋天是辣椒丰收的季节。提起辣椒，很多人的第一反应就是“辣”。记者印象中的辣椒多是红色或绿色的。而近年来，一些五颜六色、奇形怪状的辣椒逐渐成了市民餐桌上的新宠。

“黄色的辣椒和红色的辣椒有啥区别，怎样做才好吃？”当日10时30分，在胖东来生活广场超市蔬菜区，一位老太太向导购员询问。

“阿姨，这两种辣椒是彩椒，不辣，热炒、凉拌都可以。”导购员耐心地向老太太讲解。

记者粗略数了一下，该超市的辣椒品种有近20个，除了彩椒之外，还有尖辣椒、小米椒、线椒、泡椒、美人椒、菜椒等，价格为8元/公斤左右。

“小米椒最辣，彩椒和菜椒不辣，美人椒能给菜品上色，尖辣椒最符合大众口味。”据导购员介绍，辣椒是一种常见的养生食材，因丰富的营养价值和独特的风味受到不少人喜爱。

而辣椒对人体的好处非常多，不仅能解热镇痛、增进食欲、帮助消化，还能降脂减肥。

瓠子美味但须防中毒

“自家种的‘菜葫芦’，小兄弟买点儿回去尝尝吧，挺好吃的。”当日，在市区光明路惠泽农贸市场，一名菜贩对记者说。

据这名菜贩介绍，“菜葫芦”吃法简



胖东来生活广场超市出售的辣椒品种丰富。

单，可以将皮用刀刮掉，然后切成片炒着吃，也可以切成长条，和面糊拌在一起煎成饼子吃。“这种菜卖得挺好的，一块钱一斤，一个有五六斤重，一上午能卖10多个。”

“菜葫芦”在不少菜市场有售。在胖东来生活广场超市，“菜葫芦”被称为“户子”。

记者通过百度百科了解到，这种菜叫瓠(hù)子，又名水瓜、葫芦瓜、蒲瓜，具有消肿、解暑的功效。

瓠子作为食材历史悠久。东汉典籍《释名》有这样的记载：“瓠蓄，皮瓠为脯，蓄积以待冬月时用之也。”

不过，食用瓠子时须当心。近年来，食用瓠子中毒的事件不时见诸报端。

据了解，瓠子分甜瓠子和苦瓠子两种。苦瓠子毒性大，不能食用；甜瓠子则味鲜质脆，营养丰富。苦瓠子含有植物毒素碱糖甙，炒熟后毒性也不易分解，少量食用即会中毒。

苦瓠子和甜瓠子很相似，不易区分。人们在吃瓠子前，最好舔一下瓠子肉，若有苦味儿即有毒，不可食用。

相关链接

8月14日市区部分菜市场部分蔬菜价格

胖东来生活广场超市：红洋葱，3.96元/公斤；大蒜，15.16元/公斤；土豆，2.8元/公斤；小芋头，8.6元/公斤；青茄子，1.6元/公斤；茼蒿，23.8元/公斤
幸福万家许扶店超市：黄皮椒，5.96元/公斤；西红柿，3.96元/公斤；秋葵，19.6元/公斤；长豆角，9.96元/公斤；金针菇，7.56元/公斤；香菜，7.16元/公斤
白庙后街菜市场：丝瓜，6元/公斤；空心菜，3元/公斤；玉米菜，4元/公斤；木耳菜，8元/公斤；上海青，5元/公斤；芹菜，3元/公斤
毓秀农贸市场：小白菜，5元/公斤；本地葱，3元/公斤；西红柿，4元/公斤；

红薯梗，6元/公斤；蒜薹，8元/公斤；青辣椒，2元/公斤
光明路惠泽农贸市场：生菜，6元/公斤；莜麦菜，7元/公斤；小茴香，5元/公斤；紫茄子，3元/公斤；空心菜，4元/公斤；杏鲍菇，8元/公斤

