

市救助管理站联合祥和社会工作服务中心举办宣传活动
发放“黄手环”
温暖老人的心

本报讯（记者 樊倩影 通讯员 邵挺）“我家有两位 90 多岁的老人。我们虽然制作了写有家庭信息的胸牌，但是老人不肯带。”10 月 7 日，在“把爱带在身边”老年人防走失宣传活动现场，62 岁的市民王建设接到市救助管理站工作人员发放的“黄手环”后开心地说，“有了这个‘黄手环’就好多了。这个活动真是太棒了！”

为宣传老年人防走失知识和应急处置办法，重阳节当天，市救助管理站联合祥和社会工作服务中心，举办了“把爱带在身边”老年人防走失宣传活动。活动当天，在市救助管理站门前，该站工作人员精心布置了老年人防走失宣传展板，内容包含流浪救助政策和有关知识。同时，他们通过发放宣传册、口头讲解等形式向过往群众及社区居民宣传老年人防走失知识及流浪乞讨人员救助政策。

活动还设置了“黄手环”发放环节。“黄手环”上印有“请帮助我联系家人”字样，并设置有家人信息存放处，老人可随身携带。万一老人走失，可自行或求助热心人联系家人。这大大降低了老年人走失的风险，提升了其走失后的寻回率，是老年人防走失的“利器”。活动吸引了众多市民参加，赢得了大家的一致好评。

市救助管理站副站长赵振华说：“此次活动通过丰富多样的形式，向广大市民宣传了老年人防走失知识及流浪乞讨人员救助政策，增强了老年人的防走失意识，并让广大群众了解到老人走失要‘第一时间’拨打 110 报警电话及市救助管理站 24 小时值班电话，为更快找到走失老人增加机会，避免老人走失后受到意外伤害。”

便民热线

13137880666 2770000

QQ群:112855657

欢迎报料 报料有奖

鄢陵县哪里
可以办理“小绿”卡

刘先生:我的家在建安区。最近一段时间,我要到鄢陵县工作,想在那里办一张“小绿”卡。请问,鄢陵县的“小绿”办卡点在哪儿?
 鄢陵县公共自行车管理中心工作人员回复:鄢陵县公共自行车办卡地点在该县东关街与文明路交叉口东南角东街社区居委会3楼。刘先生可携带身份证、100元押金、20元充值费和10元办卡费前往办理。咨询电话:8072929。

钥匙掉进电梯井咋办

陈先生:我在市区学府街一小区居住。早晨上班时,我不小心把钥匙掉进了电梯井。请问,我该怎么办?
 市电梯应急救援服务平台工作人员回复:如果物品掉进电梯井,千万不要自行扒电梯门。市民可以拨打我市电梯应急救援服务平台的救援电话96333。平台会联系电梯维保人员前往提供帮助。

值班记者 李嘉

天气变化,对市民的“菜篮子”影响不大

芋头排骨汤健脾养胃 白皮萝卜润肺止咳

□ 记者 张汉杰 文/图

寒露刚刚过去，一股冷空气袭来，不少市民穿上了厚衣服。10月9日上午，记者趁还没下雨，赶紧骑着电动车逛了几个菜市场，发现蔬菜供应充足，价格稳定，天气变化对市民的“菜篮子”影响不大。

芋头是很好的碱性食材

菜市场最能感知季节的变化，眼下正是芋头上市的时候。
“广西芋头，10块钱2斤！”8时30分，来自襄城县的赵军伟开着机动三轮车在市区白庙后街菜市场卖芋头。“要多少钱的，我给你装。”购买者络绎不绝，赵军伟一盆一盆地将芋头装袋、过秤。

俗话说：“秋天吃芋头，生活有余头。”芋头不仅味道鲜美，而且容易消化，是一种很好的碱性食材。芋头的吃法有很多种，最“偷懒”也是最能吃出芋头本味的做法是将芋头蒸熟后拌糖。芋头炖肉、炖排骨是下饭利器。炖芋头之前，将肉或排骨在油锅里翻炒至表皮焦黄，味道更香。也可以将芋头搭配剁椒上锅蒸，色香味俱全。蒸熟的芋头还能用来制作芋泥卷、芋头糕、糖水等。用芋头煲汤十分滋补，芋头老鸭汤滋阴润燥，芋头排骨汤健脾养胃，白果芋头鱼肚汤补脑益智，栗子芋头煲鸡汤滋补养生。

处理芋头面临一个棘手的问题，那就是去芋头皮，因为很多人接触芋头皮后手发痒。这是因为芋头皮中含有碱性很强的草酸碱，对皮肤有强烈的刺激作用。芋头皮中含有的皂角素也会导致皮肤瘙痒。

赵军伟建议，处理芋头时戴手套可防止草酸碱沾到皮肤上。倒点儿醋在手中，搓一搓再去皮，可以中和草酸碱。当双手因去芋头皮发痒时，可用少许食醋清洗。

面甜的红薯营养丰富吃法多

“自家种的红薯，个儿大面甜味道好啊！”当日，在市区白庙后街菜市场，来自襄城县的鲁学海站在自己的三轮车前卖力地吆喝。他叫卖的是他家地里产的红薯。这些红薯外皮呈红色，块头不小，用红色的网袋装着，一袋一袋堆放在三轮车上，卖相不错。

“8块一袋，每袋都有10多斤。如果不相信，你可以自己称，不够我赔双倍。”朴实的鲁学海用最纯朴的语言招揽早市上的顾客。可能是他的红薯卖相确实不错，也可能是他的纯朴打动了人们，不一会儿他的车前便围满了人。大家争先恐后地挑选，一会儿时间鲁学海就卖了不少红薯。

等鲁学海送走了所有顾客，记者上前搭话。鲁学海今年44岁，红薯是他家种的，共5亩，有红瓢的，也有白瓢的。如今正是红薯上市的季节，他每天早上骑着三轮车早早来到城里卖。

“今早拉了500多斤，生意还不错。”鲁学海一边笑，一边开心地数着手里的钞票。

红薯可是宝，蒸着吃、烤着吃，或者用来煮稀饭，味道都很好。据市人民医院营养科主管营养师张剑英介绍，红薯营养丰富，经常吃能够清理血液中的垃



市民在胖东来生活广场选购芋头。

圾，强健脾胃，防止动脉硬化，降低中风风险。“红薯连皮吃更好。”张剑英说，红薯肉补脾胃，红薯皮助消化；红薯肉补气，红薯皮通气。“如果红薯皮变色、发黑，或有褐色的斑点，那说明局部已腐烂。这时不宜食用。”

萝卜品种不同功效不同

9时30分，市区光明路惠泽农贸市场，一名菜贩拉了数筐白萝卜正在售卖，购买的人不少。“每斤6毛左右，与去年相比价格浮动不大。”这名菜贩说。

“白萝卜作为一种物美价廉的蔬菜，我们一家人都十分喜欢吃。”市民王晓说，现在早晚温差大，吃点儿白萝卜对身体好。“白萝卜含水分多，营养丰富，有很好的保健作用。”

市民李阿娣乐呵呵地告诉记者，昨天她买了一些白萝卜，口感脆甜，每公斤1.2元。“今天我打算再买点儿，做成酸萝卜，家人都爱吃。”

据了解，萝卜是养生的好食材，有消食、下腻、润肺、解毒生津、利尿通便和凉血止血的作用，民间有“萝卜上市、郎中下市”之说。萝卜有白皮的、青皮的和红皮的，功效不同。中医认为，白皮白心的萝卜润肺止咳的作用更强，青皮萝卜解毒功效好、防癌抗癌作用强，红皮的白萝卜温胃、养胃。

白帮菜趁早吃，青帮菜宜储藏

当日10时30分，在市区万丰路菜市场，一辆满载大白菜的机动三轮车驶了进来。“本地大白菜，6毛一斤，量大从优。”菜贩姚伟业拿出扩音器站在车旁叫卖时，很多市民围了过来，你两棵，她三棵地往塑料袋里装。“前几天还一块多一斤，现在便宜了可以多买些存起来慢慢吃。”一位姓胡的老太太说，白菜的吃法有多种，菜心可以切碎凉拌，白菜帮可以用来做白菜豆腐，也可以和鱼一起炖着吃。

离姚伟业不远有一个固定摊位，卖的白菜有黄叶的、绿叶的两种。不过，来此买菜的市民不知买哪种好。

据摊主介绍，一般来说，质量好的大白菜包心紧，用手按着结实，分量足、

底部突出、根部切口大。要是买回家就吃，菜心包得越紧越好；要想存放，就要买松散点儿的。因为白菜砍下后菜心还会缓慢生长，如果菜心包得紧，储藏一段时间容易腐烂。

白菜叶呈淡绿色、黄绿色或白色，称白帮菜。这种白菜棵小、叶肉薄、口味淡、品质中等、不耐储藏，宜随吃随买。有些白菜叶呈青绿色，称青帮菜，其叶肉厚、韧性大、不易受伤、耐储藏。这种白菜初期食用叶肉较粗、但储藏后叶肉变细、口味变甜，所以非常适合长期储藏。

■ 相关链接

10月9日市区部分菜市场 部分蔬菜价格

胖东来生活广场:西红柿,7元/公斤;香菇,26元/公斤;茄子,2.6元/公斤;黄瓜,4.8元/公斤;荔浦芋头,15.8元/公斤;土豆,2.8元/公斤

幸福万家许扶店:莲藕,7.96元/公斤;龙豆,11.6元/公斤;丝瓜,7.96元/公斤;土豆,3.96元/公斤;西红柿,7.16元/公斤;芹菜,3.56元/公斤

毓秀农贸市场:生菜,7元/公斤;荆芥,9元/公斤;香菜,14元/公斤;芹菜,3元/公斤;莜麦菜,6元/公斤;茼蒿,12元/公斤

文化路菜市场:白萝卜,1元/公斤;胡萝卜,1元/公斤;莲藕,4元/公斤;鲜花生,7元/公斤;山药,16元/公斤;龙豆,8元/公斤;大蒜,9元/公斤

白庙后街菜市场:苦瓜,5元/公斤;丝瓜,3元/公斤;菠菜,9元/公斤;长豆角,5元/公斤;洋葱,4元/公斤;南瓜,3元/公斤

跟着记者逛菜场