

驾驶员背后、车上最后一排……都是容易遗落物品的区域

冬季车厢失物事件高发 车长手把手教你防失物

本报讯（记者 陈晨 通讯员 晁艳玲）12月9日下午，在许昌东站许昌公交志愿服务站，市民闫女士送来了写有“拾金不昧 当代雷锋”字样的锦旗，感谢102路公交车车长郑现峰拾金不昧的高尚品德。

3天前的下午，闫女士在下公交车的时候把手机落在了车上，发现手机丢失时，公交车已经走远了。闫女士抱着试试看的态度给自己的手机打电话。她打了几次，虽然都能打通，但始终无人接听。

其实，闫女士的手机是被郑现峰在驾车到达许昌东站例行打扫卫生时，在车厢座椅的缝隙间捡到的。闫女士打电话时之所以没人接，是因为郑现峰忙于继续上线营运，就把捡到的手机上交给了站点工作人员，让他们想办法联系失主。工作人员打不开手机锁屏，又不知道手机是在静音状态，一直没办法联系闫女士，也没能听到她打来的电话。

次日10时左右，工作人员接到了闫女士的电话，请她及时到许昌东站公交服务站领取。

采访中，郑现峰向记者介绍了一些公交车上乘客容易遗落物品的位置。

1.驾驶员背后，即驾驶员座位背后紧挨着的第一个座位。驾驶员背后这个座位的一边有一个小平台，可以放东西。乘客有可能下车时忘了拿物品。

2.爱心专座，即位于车厢中部的老弱病残孕专座。特别是第一个位置，是老年人遗落物品的“高发地带”。专座下方的空间相对较大，特别是第一个座位，有些老年人常常把米、油忘在这里。

3.后轮上的位置，即公交车后轮上的两排位置。因为后轮和暖气机凸起，男性乘客坐在这里伸不直腿，脚要跷起来。他们的手机和钱包通常揣在裤兜里，所以非常容易滑落，也容易被小偷盯上。“在这里掉手机的基本都是男士。”郑现峰说，在这里还有掉钥匙的。

4.最后一排。最后一排虽然不宽敞，但座位背后有一个非常宽敞的平台。有大件物品或东西多的乘客很中意这个位置，认为能保证私人物品的安全，导致这个位置在遗失物品排行榜中比较靠前。

“平常打电话来找东西的80%以上都是年轻人，老年人大多直奔调度室，中年人掉东西的很少。”郑现峰介绍，乘客遗失物品后，可拨打公交热线2977701，告知自己乘坐哪一路公交车，丢失的是什么样的物品。工作人员会为大家提供及时的帮助。

抓党建促发展 壮大村级集体经济

本报讯（邓富洲）近年来，襄城县汾陈镇宋堂村坚持抓党建促发展，把强党建与强村集体经济相结合，积极探索村“两委”直接参与村集体经济经营的运作模式，发展壮大村级集体经济。近日，该村统计结果显示，通过“四议两公开”确定的豆丹放养项目，年收入逾10万元。

虽是寒冬时节，但菜市场里美味、营养的食材有很多 滋补山药品种多 海带被称为“长寿菜”

本报讯（记者 张汉杰 文/图）时光飞逝，2019年已经接近尾声。入冬以来，我市的首场雪迟迟没下，天干物燥，加上暖气“燥”，人很容易“上火”，出现口干舌燥、咽喉肿痛、烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状。此时，需要合理调节饮食，多吃一些清淡、润燥的食物。那么，当下菜市场有哪些美味食材？12月11日，记者来到市区部分菜市场，提前帮您打探了一番。

滋补山药品种多 如何选择有学问

当日，天气暖洋洋的，不少人趁着好天气一早出门逛起了菜市场。走进市区菜市场，你会发现一些其貌不扬的菜也会受到家庭主妇的青睐，譬如土里土气的山药。“要哪一种说哪一种，价格不一样！”当日8时30分，在市区文化路菜市场，每当有人询问山药的价格时，摊主刘鹏就会这样回答。由于最近销量不错，刘鹏遇到顾客还价时会很硬气地说：“这就是最低价，不能再少了！”在他的摊位上，一排排摆放整齐的山药“等”着被出售。这些山药是他从焦作批发的。

山药有助于消化、敛虚汗、止泻之功效。市民魏女士以每公斤10元的价格买了2公斤。“炒着吃，炖菜吃，蒸熟蘸白糖吃也可以。”魏女士说，家里人都爱吃山药，炖排骨或者炖鸡肉的时候，她往往会在里面放一些山药、枸杞，炖出来的汤汁浓郁，非常好喝。

“像那种粗大的怀山药是炒菜用的，这种铁棍山药是熬汤用的。”刘鹏说，正宗的铁棍山药是焦作温县出产的，具有色白、粉足、质腻、韧性强、药性足等品质。温县铁棍山药的优质特性，促生了许多“伪温县”铁棍山药。从外形上看，正宗温县铁棍山药较细，颜色呈微褐色，表皮不光滑。那种颜色太深或太浅、表皮光滑细腻的山药，很可能是假冒货。

常吃海带 不仅能降“三高”还能抗衰老

冬天，海带是北方人餐桌上的“常客”，不论是菜市场还是超市，海带都很畅销。“18元/公斤，量大从优。”当日9时30分，在市区白庙后街菜市场，负韦琪的海带摊位被六七个市民围着，你买一捆，他买一捆。

“每年入冬之后，我都要买一些海带储存起来。”正在选购海带的杨慧君说，她和家人平时都爱吃海带。据她介绍，海带富含碘、铁、钙、甘露醇、胡萝卜素等有益于人体健康的营养成分和药用成分，经常食用不仅可以降低血糖、血脂和胆固醇，有效预防动脉硬化、老年性痴呆，还能抵抗衰老。

海带，又名纶布、昆布、江白菜，是



12月11日，市民在白庙后街菜市场选购海带。

多年生大型食用藻类。目前，市面上的海带分为干海带和新鲜海带两种。如何选购海带呢？负韦琪说，新鲜的海带为褐色或褐绿色，晒干后多为深褐色。对于那些绿油油的海带，市民购买时要留个心眼儿。此外，海带中的碘和甘露醇多附着在表层。购买干海带，要挑选表面白色粉末多的。

胡萝卜人称“地下小人参” 烧熟了吃更有营养

胡萝卜富含大量维生素，被人称为“地下小人参”。当日，记者在市区光明路惠泽农贸市场见到不少摊贩在售卖胡萝卜，带叶子的1.5元/公斤，不带叶子的2元/公斤。“天气越来越冷，我特意来买点儿胡萝卜，回去和羊肉一起炖着吃，可养肝润肤、温补强身。”在这里，记者碰到了正在挑选胡萝卜的魏英。她说，羊肉和胡萝卜是“黄金搭档”，冬天做个胡萝卜羊肉汤，既温暖又补身。

胡萝卜虽然富含大量的维生素，但怎么吃更健康呢？魏英告诉记者，她平时最喜欢看营养学类的科普书，所以对健康饮食也算是知道一些。她说，很多人喜欢把看似一家的东西放在一起，比如绿豆和红豆，白萝卜和胡萝卜。胡萝卜中含有维生素C分解酶，和白萝卜一起吃时，会破坏白萝卜中的维生素C。

“和有些蔬菜不一样，胡萝卜烧熟了吃才更有营养。”魏英说，这是因为β胡萝卜素在胡萝卜的细胞壁中，细胞壁是由纤维素构成的，人体无法直接消化，唯有通过切碎、煮熟等方式使细胞壁破碎，β胡萝卜素才能释放出来，被

人体吸收利用。

芥菜疙瘩像萝卜 样子越丑越好吃

记者在当天逛菜市场的时候，发现市区不少菜市场里有一种菜跟萝卜很像，青皮，看着“笨头笨脑”的。这就是芥菜疙瘩。

芥菜疙瘩又称大头菜，是十字花科植物，俗称有很多，如芥辣、辣菜、芥菜头等。在咱们许昌，芥菜疙瘩最普遍的做法就是被人们腌制成芥疙瘩丝，吃起来很有嚼头，配馒头、烧饼或是米粥，都非常不错。

“购买芥菜疙瘩时，可以查看它尖上被削掉的部分，如果削出来的是白色的且无孔洞，证明质量好；如果切割面上出现了空心或者黄色，说明芥菜疙瘩内部已经坏掉了，这样的不要买。”在市区万丰路菜市场，市民王红安说，买别的菜时，人们往往挑那些卖相好的，但买芥菜疙瘩时，专挑那些长相不好的。这得益于他的母亲的真传。在他小时候，母亲要腌芥疙瘩丝时，就专挑那些长相丑的。“我母亲说，长得丑的芥菜疙瘩吃起来筋道。”王红安说，他从小就爱吃，每次在菜市场看到它时就会买上一些，回家腌点儿芥疙瘩丝解解馋。

最后，王红安还介绍了腌制芥疙瘩丝的方法。他说，把买回去的芥菜疙瘩洗净切细丝，在太阳下晒上一天，配上红辣椒丝及精盐揉匀后装进坛子里，用热麻油炆葱花、姜丝、花椒后，趁热把油倒入装芥疙瘩丝的坛子，然后把坛子口密封起来，存放20天之后即可食用。

■ 相关链接

12月11日市区部分菜市场部分菜价

胖东来生活广场：胡萝卜，3元/公斤；西葫芦，6.6元/公斤；大蒜，10.8元/公斤；大白菜，1元/公斤；菱角，6.4元/公斤；奶白菜，9.2元/公斤

文化路菜市场：黄瓜，7元/公斤；丝瓜，12元/公斤；西红柿，5元/公斤；土豆，3元/公斤；蒜苗，6元/公斤

光明路惠泽农贸市场：青茄子，9元/公斤；泡椒，3元/公斤；娃娃菜，5元/公斤；莜麦菜，8元/公斤；小白菜，6

元/公斤

白庙后街菜市场：白萝卜，0.4元/公斤；有机花菜，7元/公斤；小芋头，5元/公斤；香菜，9元/公斤；西蓝花，10元/公斤；勺菜，6元/公斤

幸福万家许扶店：蒜苗，5.36元/公斤；小茴香，11.96元/公斤；小白菜，4.56元/公斤；茼蒿，5.96元/公斤；上海青，5.16元/公斤

