

想到时代广场看书学习？没问题！

购书中心已完成升级改造
7月8日恢复营业

本报讯（记者 黄增瑞）7月5日，记者从胖东来时代广场购书中心了解到，经过近一个月的升级改造，7月8日，这里再次对外营业，方便孩子暑期看书学习。

当日上午，记者在胖东来时代广场购书中心看到，图书区封闭，墙上面有“图书升级”的提示。随后，经过工作人员允许，记者走进购书中心，看到书架、书柜焕然一新，工作人员正在往上面摆放图书。

“我好久没来看书了，今天一看里面正在装修。不知道这里啥时候开始营业……”市民程春喜说。

该购书中心工作人员张丹介绍，近一个月前，这里停止营业，封闭装修。“各种设施全部进行升级改造。”张丹说，包括书架、货架、地板和吊顶全部进行了更新。“本周三，装饰一新的购书中心对外营业。欢迎广大读者前来体验！”

手机失而复得 送锦旗谢民警

本报讯（记者 黄舒平 通讯员 谷红涛）因疏忽大意遗失了手机，报警求助后，手机几经周折被寻回，让周口市扶沟县的李先生既惊喜又感动。7月5日，李先生专程赶到鄢陵县公安局张桥派出所送锦旗表达谢意。

7月4日上午，张桥派出所民警杨京龙接到110指挥中心指令：扶沟人李先生的手机丢失，手机内有许多重要信息，请予以帮助。

6月20日，李先生在鄢陵县马栏镇崔马村看戏时，将手机遗忘在戏台边临时搭建的老年人活动中心。听说那个临时老年人活动中心转移到了张桥镇大王庄村，他希望张桥派出所民警帮助寻找。

在走访过程中，杨京龙掌握到一条线索，手机被该活动中心负责人孙某拾到了。在前期询问过程中，孙某不承认拾到了李先生的手机。杨京龙随即对其进行普法教育并讲明利害关系。在民警的教育下，孙某承认拾到了李先生的手机，随后联系家人将手机送回，并向李先生表达歉意。

隐患大排查 校车套牌被扣押

本报讯（记者 田建军 通讯员 许继霞）7月2日，长葛市公安局交通管理大队民警在该市佛耳湖镇走访时，发现某幼儿园的校车套牌。目前，该校车已被警方扣押，案件正在进一步处理中。

6月以来，长葛市公安局广泛组织开展“大走访、大排查、大调研”活动。为进一步掌握社情民意，消除隐患，长葛市公安局交通管理大队组织民警在辖区深入走访排查。

7月2日上午，走访至佛耳湖镇某幼儿园时，长葛市公安局交通管理大队车辆管理中队指导员赵继军发现一辆校车悬挂的车牌并未在公安交管部门校车系统登记备案。经查询，该车牌对应的是一辆大型货车，该校车涉嫌套牌。

赵继军等民警立即找到该幼儿园负责人。经过批评教育，对方承认该校车套牌。目前，警方已将该校车扣押，并正依法处理相关责任人。

伏天临近，饮食以清淡、易消化为宜，少吃油腻和辛辣食物

莲蓬清甜解热，藕带清脆爽口



7月8日上午，市民在市区万丰路选购莲蓬。

□ 记者 张汉杰 文/图

下周入伏，一年之中最热的时节要来了。中医认为，“夏季暑湿，适宜清补”。饮食以清淡、易消化为宜，少吃油腻和辛辣食物。7月8日，记者实地探访了解到，菜市场人气挺旺，清热降火的蔬菜颇受青睐，新鲜食材大量上市。

莲蓬浑身是宝 既清甜解热又养心

每至盛夏，莲城“满河碧叶翠欲滴，万点荷花香沁人”。随着荷花花瓣的凋落，莲蓬“脱颖而出”。

“莲蓬，新鲜的莲蓬，10元3个！”当日9时30分，市区光明路惠泽农贸市场，一名皮肤黝黑、长相憨厚的男子正在叫卖莲蓬。翠绿的莲蓬果实饱满，吸引了不少路人。该男子叫赵军鹏，40多岁，5年前开始做莲蓬生意。

“这些莲蓬刚从湖北运来。”赵军鹏说，莲蓬越新鲜越好吃，如果存放两三天，就会失去清甜的味道。

“莲蓬多是在自然环境中生长的，算绿色食品。”市民赵秀琴说。据了解，莲蓬包括莲房、莲子、莲心。莲房煮茶喝能预防糖尿病，加冰糖熬汤喝能散瘀；莲子味甘涩、性平，具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神的功效；莲心常用来泡茶喝，可以清热去火。

藕带新鲜上市 清脆爽口

荷塘中有三宝，开胃的藕带，去火的莲子、益气的菱角。眼下，除了莲蓬外，藕带也上市了。

市区胖东来生活广场，正在挑选

藕带的吴阿姨告诉记者，她想给家人换换口味，听说藕带清脆爽口就买些尝尝。

“藕带蛮脆的，非常可口，特别适合夏天吃。”在市区白庙后街叫卖藕带的任丽鑫介绍，她家种了30多亩莲藕，藕带销量不错。

“菜市场有不少外地藕带，但采摘的时间久了，没有我卖的鲜嫩。刚摘的藕带生吃也不错。”任丽鑫说。

记者尝了一根生藕带，感觉它有点儿像荸荠，既脆又甜还鲜。

据了解，藕带就是还没长成的藕。长成的藕比藕带有营养，但藕带口感更鲜嫩。

瓠子味美 谨防食用苦瓠子中毒

“自家种的菜葫芦，小兄弟买点儿尝尝？”当日上午，在市区光明路惠泽农贸市场，菜贩蔡翠芳招呼记者。

“这种菜咋吃，苦不苦？”记者问。蔡翠芳说，菜葫芦可以和肉一起炒，也可以清炒，还可以切成条拌入面糊煎饼子。

菜葫芦又称瓠(hù)子、水瓜、葫芦瓜，嫩时柔软多汁，具有消肿解暑的功效，市区不少菜市场有售。

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

食用瓠子中毒的事件频见报端。据了解，瓠子分甜、苦，甜瓠子和苦瓠子在形状上相似。烹饪前，最好舔一下去皮的瓠子肉。甜瓠子味鲜质脆，营养丰富，可放心食用。苦瓠子则含有植物毒素碱糖甙，即使炒熟也有毒性，不能食用。

青皮南瓜提前上市 常食既养胃又降血糖

南瓜多在秋季成熟，保存得当可以储存到来年春天。在古代，南瓜既当菜又当粮。

“一元一斤！”当日，市区文化路，菜贩桓妮在叫卖青皮南瓜。这一车青皮南瓜是她从漯河市临颍县批发的，受到

不少消费者青睐。

青皮南瓜除了炒着吃外，还可以用来做菜馍。

研究发现，人体缺乏微量元素钴是导致患高血脂、冠心病、糖尿病的原因之一。在粮食、蔬菜中，南瓜的钴含量居首：每公斤南瓜含126毫克钴。经常吃南瓜，能促使胰岛素分泌正常化，降血糖。此外，南瓜含有丰富的果胶。果胶可以和人体内多余的胆固醇黏在一起，排出体外，起到防止动脉硬化的作用。

■ 相关链接

7月8日 市区部分菜市场部分菜价

光明路惠泽农贸市场：黄瓜，2元/公斤；香菜，8元/公斤；荆芥，4元/公斤；西红柿，6元/公斤；四季豆，10元/公斤；大白菜，3元/公斤

文化路菜市场：莲藕，14元/公斤；空心菜，4元/公斤；洋葱，1元/公斤；花菜，7元/公斤；怀山药，9元/公斤；勺菜，5元/公斤；西葫芦，4元/公斤；青笋，4元/公斤

万丰路菜市场：西红柿，5元/公斤；莜麦菜，6元/公斤；芹菜，9元/公斤；紫茄子，8元/公斤；胡萝卜，4元/公斤；黄皮椒，6元/公斤；长豆角，4元/公斤

白庙后街菜市场：菠菜，10元/公斤；小白菜，4元/公斤；蒜薹，7元/公斤；四季豆，8元/公斤；小茴香，6元/公斤；青茄子，2元/公斤；芹菜，7元/公斤

寻人启事

许昌市建安区张潘镇城角徐村村民徐公德(男，汉族，身份证号为411023195903040519)于2011年在珠海市斗门镇走失，至今未归，一直处于失联状态。望知情人或本人看到后速与其家人联系。

妻子：董梅荣 电话：15090296728

儿子：徐汉生 电话：19949192132

女儿：徐娇娇 电话：15090293675

2020年7月9日

