

全市已预约接种 32563剂次HPV疫苗

本报讯(记者 张莉莉)近年来,越来越多的女性开始关注自身健康问题。7月20日,记者从市疾控中心免疫规划科了解到,2017年宫颈癌疫苗(HPV疫苗)在我市上市,截至目前,共预约接种HPV疫苗32563剂次。其中,四价HPV疫苗接种最多,为23766剂次。

宫颈癌是中国女性生殖系统中最常见的恶性肿瘤之一。相关医学调查表明,我国宫颈癌死亡率排在总癌症死亡率的第四位,宫颈癌的发病率居中国女性肿瘤第二位,仅次于乳腺癌,其重要的预防办法是接种HPV疫苗。当前,已上市的HPV疫苗根据其可预防的HPV型别不同,分为二价HPV疫苗、四价HPV疫苗和九价HPV疫苗。

东城区半截河社区卫生服务中心接种门诊主任徐卫萍告诉记者,宫颈癌疫苗目前是非免疫规划疫苗供适龄的女性自费接种的,我市预约接种宫颈癌疫苗的女性年龄段主要集中在30岁到40岁,且大部分已经生育。她提醒市民,尽早接种疫苗可以降低宫颈癌的发病风险,但女性接种疫苗后,仍需按常规接受宫颈癌的筛查。

“红色教育课”进社区 暑期生活更多彩

本报讯(记者 张辉)为了使青少年的假期更加充实、有意义,近日,魏都区关工委“五老党史宣讲团”来到魏都区西大街街道办事处魏武社区,为西大街办事处的青年党员和许昌市第一中学师生送去了“红色教育课”。

讲座中,“五老党史宣讲团”成员张根良为青少年讲述了中国共产党带领人民为民族解放和祖国建设作出的巨大贡献,以图片的形式展示了新中国成立以来特别是改革开放以来的党和国家事业取得的伟大成就。他还讲了各条战线的党员在今年的疫情防控工作中积极奉献的先进事迹,让青少年感悟中国共产党的先进性,激发爱党爱国情感,传承红色基因,成长为听党话、跟党走的时代新人。讲座结束后,魏都区关工委向30多名学生赠送了书包等学习用品。

据悉,魏都区关工委组织“五老党史宣讲团”深入社区、学校开展宣讲、慰问困难学生等工作已经坚持7年,受到学生和家长的的好评。

推动全民健身

本报讯(王东法)为提升全市各点(站)负责人和社会体育指导员的专业素质,推动我市全民健身活动的开展,近日,许昌市体育局举办健身运动培训班,全市各晨练点(站)的业务骨干和社会体育指导员共76人参加了业务技能培训。

雨中执勤保民安

本报讯(李宏伟)近日,为确保辖区群众出行顺畅,市公安局东城区分局结合“大走访、大排查、大调研”活动,周密制定预案,加强隐患排查,交通高峰时段提前在多个积水点部署值守警力,提醒过往群众注意安全,及时实施现场救助。

降雨对市民的菜篮子影响不大,市场上蔬菜供应充足

花生新鲜便宜,秋葵营养丰富

本报讯(记者 张汉杰 文/图)7月22日,人们迎来了一年中最热的大暑节气,天气却凉爽许多。

受降雨影响,菜市场的菜价是否涨价?时下,菜市场里有哪些美食?当日,记者带着这些问题走访了我市的一些菜市场,发现市场上的蔬菜供应充足、价格稳定,市民的菜篮子并未受到多大影响。

新鲜花生上市

五香花生应该是烧烤摊上的一道必备美食。眼下,新鲜花生开始上市,不用下馆子,在家就能做出这道美食。“便宜了,刚采摘的新鲜花生,10块钱3斤!”当日9时30分,在市区白庙后街菜市场一角,来自建安区榆林乡的赵广磊正在叫卖新鲜的花生。

市民赵国安撕下一个塑料袋,混合着挑选了一些花生,一过秤,正好10元。“夏季食欲不振,想煮点儿花生吃吃!”赵国安说,他喜欢动手剥壳的感觉,主要是想尝个新鲜。

“花生的做法非常简单,直接蒸熟就可以。想吃五香花生,可将盐、葱、姜、蒜、八角、花椒、小茴香、香叶和捏干的干红辣椒一起放入锅中煮半个小时就可食用了。”赵国安说,在许昌的夜市摊点,五香花生是必点小菜。

煮花生有窍门。赵国安说,新鲜的花生,泥多不容易清洗,要先浸泡,再用双手反复搓洗,多洗几遍。要使花生更快入味,煮之前用手捏开个小口。加蒸鱼豉油是为了提鲜。煮好的花生浸泡一段时间才会更入味,浸泡时间越长,味道越足、口感越好。

据了解,花生营养丰富,蛋白质含量高达30%,可与鸡蛋、牛奶、瘦肉相媲美,而且易被人体吸收,是集营养、保健于一体的好食物。

秋葵营养价值高

从白庙后街菜市场出来,记者来到胖东来生活广场。在超市蔬菜区一角,两三个老太太围着一个展柜正在选购一种长相像辣椒的蔬菜。

“这是秋葵,营养价值很高,人称绿色‘小人参’。”导购员说。如今,人们都讲究营养饮食,这种营养价值高的“鲜货”十分受人喜爱。

秋葵别名咖啡黄葵、洋辣椒,以采收嫩荚供食用,花和嫩叶也可食用。其形似辣椒,不但味道鲜美、营养丰富,而且具有较强的防癌、抗癌功效,被称为“糖尿病克星”。它含有丰富的蛋白质类物质和锌等微量元素,可以强身健体、补肾益气。

秋葵富含胶质、抗氧化剂、维生素A等对人体有益的成分,是一种较好的保健食品,经常食用对糖尿病、胃病的防治和防癌、抗癌有一定的辅助作用。

“秋葵在饭店里属于中高档菜,一般价格都不低。”市民李芸说,她吃火锅时,喜欢在里面涮食,吃起来脆嫩多汁、清香滑润,感觉很不错。另外,秋葵可凉拌、热炒、油炸、炖食,在凉拌和炒食时需要在沸水中烫一下,可以去涩。“不过,在买的时候,最好挑选嫩的,老的不好嚼,味道不鲜美。”

夏季黄鳝赛人参

暑天,人们出汗较多。中医认为气随汗脱。不少人喜欢在夏季给自己食疗补气,特别是老年人,会买人参之类的高档营养品进补。其实不用人参这么贵重的药材也是可以的,有一种在菜



7月22日,商贩在市区光明路惠泽农贸市场卖爬蚱。

市或超市就能买到的食材就能替代人参,那就是黄鳝。

俗话说,“夏季黄鳝赛人参”。小暑前后一个月产的鳝鱼最滋补味美。

当天,记者走访市区一些菜市场后发现,这种长相不怎么好看、滑溜溜的小家伙在平常的室外菜市场并不多见。一些卖鱼的散贩摊上会有几条,数量也不多,去晚了也许根本见不着。想轻易找到它,就要去超市。

胖东来生活广场二楼超市海鲜区,有一个专门的鱼缸在卖黄鳝。它们在水里生龙活虎,十分诱人。

记者通过了解得知,暑天往往是慢性支气管炎、风湿性关节炎等疾病的缓解期。黄鳝性温味甘,具有补中益气、补肝肾、除风湿等作用。当下这个时节,最宜吃黄鳝。黄鳝的蛋白质含量较高,铁的含量比鲤鱼、黄鱼高一倍以上,并含有多种矿物质和维生素。黄鳝还可降低血液中胆固醇的浓度,防治动脉硬化引起的心血管疾病,对食积不消引起的腹泻也有较好的作用。

爬蚱的蛋白质含量高

当日,一场雨淅淅沥沥地下个不停。受降雨影响,菜市场里买菜的人了不少。雨水并未阻挡住勤劳的菜贩们出摊的步伐,他们像往常一样准时出摊。

“四年黑暗中的苦工,一个月日光

下的享乐。”法国著名的昆虫学家法布尔曾这样精辟地总结一种昆虫的生活。这就是蝉的幼虫,许昌人俗称“爬蚱”。

在很多老许昌人的童年记忆里,都有这样有趣的场景:伏天的傍晚,尤其是一场大雨刚下过,人们会争先恐后地打着手电筒,在河边杨树、柳树、榆树等树木上捉爬蚱。如果天色尚早,孩子们还会用铁锹等工具沿着树根寻找爬蚱的巢穴,然后将其取出。回到家里,为了防止其蜕变成蝉,大人往往会将其洗净,泡在水里;等到要吃的时候,将其放入油锅内炸一下,再撒上一点儿盐,就做成了一道可口的美味。

“个儿大的一块钱一个,个儿小的八毛钱一个。”当日在市区光明路惠泽农贸市场,菜贩杨慧歌正在摆摊儿叫卖爬蚱。杨慧歌说,1公斤爬蚱差不多有200个。按0.8元一个的最低价来算,1公斤能卖160元钱,比超市里的熟牛肉贵得多。

据了解,爬蚱有极高的药膳营养价值,蛋白质含量高达58.58%。因为它所含蛋白质高,过敏体质者进食后,免疫系统会把它们当作“入侵者”进行攻击,释放大量的特异性免疫球蛋白,所以身体会出现过敏反应。症状轻的出现皮疹、瘙痒等,重者呕吐腹泻、过敏性休克甚至因喉头水肿造成窒息丧命。因此,过敏体质者慎食。

相关链接

7月22日市区部分菜市场部分蔬菜价格

白庙后街菜市场:勺菜,4元/公斤;芹菜,7元/公斤;西葫芦,3元/公斤;长豆角,4元/公斤;蒜薹,5元/公斤;大葱,5元/公斤;红洋葱,1元/公斤
文化路菜市场:小白菜,5元/公斤;小茴香,7元/公斤;黄皮椒,3元/公斤;四季豆,9元/公斤;丝瓜,4元/公斤;冬瓜,2元/公斤;平菇,5元/公斤
万丰路菜市场:茭麦菜,7元/公斤;白萝卜,2元/公斤;西红柿,5元/公斤;空心菜,4元/公斤;青茄子,3元/公斤;青笋,5元/公斤
光明路惠泽农贸市场:包菜,3元/公斤;花菜,6元/公斤;南瓜,3元/公斤;胡萝卜,4元/公斤;黄瓜,3元/公斤;鸡蛋,

7元/公斤
胖东来生活广场:紫土豆,7.8元/公斤;荷兰土豆,3元/公斤;小芋头,7.4元/公斤;苦瓜,2.6元/公斤;鲜花生,8.6元/公斤;红葱头,1.4元/公斤



跟着记者逛菜场