

许昌首个“邮快合作”项目启动
解决寄递服务
“最后一公里”难题

本报讯（记者 张铮 通讯员 帅龙）7月29日上午，中国邮政集团有限公司许昌市分公司与许昌宅急送、许昌极兔、许昌京东、许昌德邦4家快递企业举行了战略合作协议签约仪式，共同谱写了“邮政+快递”多方合作新篇章。

近年来，中国邮政集团有限公司许昌市分公司依托物流配送网、信息网、金融普惠网“三网合一”的优势，不断创新服务方式，拓展服务领域，打造综合便民服务平台，在服务百姓民生方面进行了积极探索。

目前，全市有邮政网点104个、便民服务站点1830个、遍布城乡的投递服务段道330条，实现了乡镇和行政村邮政服务全覆盖。

市邮政管理局副局长李敬之告诉记者，“邮快合作”是行业融合发展，整合利用好邮政、快递企业现有资源，补齐服务短板，实现互惠共赢健康发展的新举措，更好地承担行业助推乡村振兴、兴农富民的社会责任和历史使命，是邮政业一项重要的民生工程。

随着许昌首个“邮快合作”项目启动，双方将整合共享资源，携手拓展农村、社区、大学校园快递市场，服务农村电商发展，帮助农民创业增收，助力乡村脱贫攻坚。

中国邮政集团有限公司许昌市分公司副总经理樊宗华说，他们将以乡镇支局网点为辐射，以社会加盟网点为补充，通过与社会快递公司共享邮政网络资源，扎实推进“邮快合作”下乡进村工作，构建资源共享、信息互通、便利高效的农村物流发展新格局，为实现高质量发展注入新的动力和活力。

许昌宅急送总经理李贯仓说，他们将依托中国邮政集团有限公司许昌市分公司在农村末端的优势，通过“邮快合作”模式，有效解决“最后一公里”难题，进一步提升助力许昌地方经济发展的层次和水平，让农村消费者切实享受到便利的收寄服务。

鄢陵县税务局
开辟“绿色通道”
服务退役士兵

本报讯（记者 黄舒平 通讯员 郭建峰 李铁军）鄢陵县税务局根据相关政策规定，扎实做好退役士兵社会保险费缴费管理，强化征收系统保障，确保缴费业务顺畅。该局根据实际情况，合理安排退役士兵申报缴费期的征管服务工作，并在办税服务厅设置退役士兵社保费补缴专窗，开辟退役士兵补缴社保费“绿色通道”，有序办理退役士兵社保费接续补缴业务，缩减缴费业务办理时间。截至7月29日，该局已为752名退役士兵办理了社保费接续补缴业务。

慰问抗战老兵

本报讯（李想）近日，许昌学院国际教育学院“关爱抗战老兵”志愿服务队来到抗战英雄石增奇老人家中进行慰问。近年来，该志愿服务队致力挖掘、整理许昌地区抗战老兵的个人事迹，并联合民间志愿团体和爱心企业对生活困难的抗战老兵给予物质上的帮助。

明日立秋，人们要随着气候的变化调整饮食，补充夏季的消耗

秋葵补肾益气
鱼腥草叶子开胃消食

本报讯（记者 张汉杰 文/图）本周五立秋。俗话说：“一夏无病三分虚。”此时，人们要随着气候的变化调整饮食，以补充夏季的消耗。那么，时下，菜市场里有哪些美味的食材？8月5日上午，记者趁天气凉爽早早地出门，走访了市区的菜市场。

秋葵补肾益气
被称为“绿色小人参”

长得像青椒，比青椒更棱角分明，还有一层细细的绒毛，切开来，里面黏黏滑滑的，和切山药的感觉差不多，你知道这是啥吗？8月5日9时许，记者在市区白庙后街菜市场走访时，发现不少摊位出售这种菜，价格却比一般的青菜高很多，每公斤15元左右。

“这种菜叫秋葵，可以炒菜，也可以用开水焯一下凉拌蘸酱油吃。‘三高’患者可以吃！”菜贩赵国军说。

秋葵到底是什么蔬菜？记者了解到，秋葵又叫“羊角豆”，是一种原产自欧洲的保健蔬菜，20世纪初正式登陆我国。这种蔬菜味道鲜美，营养丰富，具有一定的防癌、抗癌功效。此外，它还含有丰富的蛋白质类物质、锌等微量元素，可以强身健体、补肾益气，有“绿色小人参”之称。

需要特别注意的是，有一种含有剧毒的植物——曼陀罗，跟秋葵长得很像。将曼陀罗认成秋葵误食中毒的事件，全国最近发生了好几例。

加工过的芝麻叶
颇受年轻人青睐

当日上午，记者逛了多个菜市场发现，每个菜市场都有不少菜贩在叫卖经过简单加工的芝麻叶，叫卖者多为老年人。芝麻叶经过水煮后卷作一团，看上去像腌制品，卖相不咋好看，却很受年轻人青睐。

“我们家种了20亩辣椒，其间套种了不少芝麻，长势喜人，采一些芝麻叶到这里换些零钱。”在市区文化路菜市场，今年70岁的李玉娥寻得一处空地，叫卖起了亲手加工的芝麻叶。

“工序简单，将采摘的芝麻叶倒入滚水中煮一会儿捞出来过一下凉水就可以食用了。”李玉娥说，过去，生活条件差，人们将其当菜做成芝麻叶面条食用；现在，生活条件越来越好，吃的人越来越少。不过，不少年轻人买来尝鲜。

“芝麻叶还有一种吃法，就是将其晒干储存起来，冬天食用。”李玉娥说，过去，农民会到田间采摘一些芝麻叶，用开水烫三四分钟，然后捞出来用凉水冷却，晒干后储存起来，以备冬天食用。“干芝麻叶看着像梅菜，又细又长，吃起来软香不塞牙。许多上了年纪的人对它很有感情。”

据了解，芝麻叶具有良好的保健作用。芝麻叶性平味苦，具有滋养肝肾、润燥滑肠功能，能治疗病后脱发、津枯血燥、大便秘结等。

鱼腥草叶子长得像猪耳朵
很多人不知道咋吃

你见过长得像茅草根的鱼腥草，未必见过长得像猪耳朵的鱼腥草叶。当日，记者看到，在市区光明路惠泽农贸市场，一些消费者对这种菜充满了好奇，价格6元/公斤。“要不是菜摊儿旁边



8月5日，菜贩在市区白庙后街菜市场销售鱼腥草叶子。

竖着牌子，写着鱼腥草这种菜的名字，还真不认识。”一位顾客说。

“这种菜是自家种的，市场上很少有人卖。”菜贩负国运说，这种菜凉拌比较好吃。吃的时候，去除鱼腥草叶老叶和根部的泥土，将鱼腥草叶用清水加入少许盐泡泡，并洗干净、滤干水分，加入盐、鸡精、辣椒油、醋、香油搅拌均匀即可。

据了解，鱼腥草叶，又称蕺(j í)菜，为三白草科多年生草本植物，是中国著名的传统药用植物，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、羊脂酸和月桂油烯。蕺菜全株具有很高的药用价值，常用做清热解毒、化痰止咳等。它的茎、叶、根营养丰富，是鲜嫩爽口、开胃消食的美味佳蔬，在中国长江以南和华北、西北各地均有出产。

新鲜的毛豆和花生
是必点的下酒小菜

新鲜的毛豆和花生应该是烧烤摊儿上的一道必备美食。盛夏时节，新鲜的毛豆和花生已经上市了。

“老板，毛豆、花生咋卖？”“两块五一斤！”当日上午，在市区万丰路菜市

场，记者看到新鲜的毛豆和花生摆放着出售，个儿大粒饱，便忍不住问。一旁，市民王东方顺手撕了个塑料袋，混合着挑选了一些，一过秤，正好5元钱。

“想着晚上煮点儿毛豆、花生！”王东方说，他喜欢动手剥食的感觉，主要是想尝个新鲜。

“这种做法非常简单，直接煮熟就可以，想吃咸的就放点儿盐、调味料，入锅煮煮。”王东方说，在许昌的夜市烧烤摊点上，清蒸毛豆和咸香花生几乎是下酒的必点小菜，也是一桌盛宴的“开场白”。

在市区胖东来生活广场，毛豆和花生有分别装盒销售的，也有拼装成一盒销售的，极大地方便了消费者购买。

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

毛豆既富含植物性蛋白质，又含有较高的钾元素、镁元素，维生素B族和膳食纤维特别丰富，还含有植酸、低聚糖等保健成分，对于保护心脑血管和控制血压有较大的帮助。

■ 相关链接

8月5日市区部分菜市场部分蔬菜价格

白庙后街菜市场：土豆，3元/公斤；南瓜，2元/公斤；西红柿，5元/公斤；鲜香菇，24元/公斤；平菇，5元/公斤；西葫芦，3元/公斤
光明路惠泽农贸市场：胡萝卜，4元/公斤；苦瓜，3元/公斤；小芋头，7元/公斤；茴香，6元/公斤；莲藕，14元/公斤；木耳菜，9元/公斤
文化路菜市场：黄瓜，4元/公斤；长豆角，5元/公斤；西蓝花，14元/公斤；空心菜，8元/公斤；勺菜，6元/公斤；芹菜，7元/公斤；白萝卜，2元/公斤
万丰路菜市场：红葱头，2元/公斤；四季豆，10元/公斤；包菜，3元/公斤；娃娃菜，6元/公斤；苜蓿菜，7元/公斤；西

芹，6元/公斤；小白菜，5元/公斤
胖东来生活广场：竹笋，9.2元/公斤；豌豆角，15.8元/公斤；丝瓜，3.6元/公斤；秋葵，15.8元/公斤；黄皮椒，3.2元/公斤；大白菜，2.8元/公斤；鲜红薯梗，5.8元/公斤

