

# 槐花、香椿等扎堆上市 市民畅享“舌尖上的春天”

□记者 李科学 邢晓蕊

本报讯 春天是生机勃勃的季节,也是最适尝鲜的季节。一系列水嫩嫩的春季时令菜扎堆上市,市民的菜篮子又有了更多选择。昨天,在市区部分超市及农贸市场内,聚在货架上的野菜、时令蔬菜深受市民欢迎。

## 春天的美味陆续上市

香椿、莴苣、苦菜等很多地方都有售。昨天上午8点,市区锦绣街中段一家超市的工作人员正在上货。据其介绍,每斤(1斤=500克)7.98元的香椿很受市民欢迎,卖得不错。体育路中段永辉超市内不仅有芦笋、茭白,还有薄荷叶这样不多见的食材。芦笋和茭白每斤七八元,但对于吃腻了

常见青菜的市民来说,还是愿意换换口味。至于薄荷叶,销售人员表示大家主要把它当调味品食用,“做汤、凉拌菜,清热败火”。

在市区中兴路北段的丹尼斯超市里,苦菜、田七摆在精致的筐子里,绿油油的很诱人;一种名叫“冰草”的植物色若翡翠,上面像是凝结着霜冻。工作人员表示,这种菜“本身有点咸有点酸,用生抽凉拌后,脆嫩清爽”,也有市民好奇尝鲜。

昨天上午,在园林路、光明路、和顺路等市区多条街道,都能看到摊贩叫卖槐花的身影。目前,市面上销售的槐花大都花苞初绽,清香诱人。据了解,槐花的售价每斤4元至5元不等,选购者多是中老年人。

在市区西苑路中段一家生鲜

超市,槐花每斤售价4元。“槐花吃的是新鲜,含苞待放的这种最好吃。回家蒸着吃或者炒鸡蛋,都是一道春天里的美味。”正在选购槐花的市民冯女士说。

除了槐花,暮春时节最鲜嫩的时令菜还有莴笋和蒜薹。“现在的莴笋、蒜薹都是本地菜,新鲜得很。过不了半个月,这些菜就老了,味道也没现在好了。”在凌云路中段经营蔬菜生意的李先生说,“市民可要抓紧时间买着吃了,要不然就要等到明年了。”

## 不少饭店推出时令菜肴

另外,一些饭店也应时而动,推出了时令菜肴。市区优越路中段一家饭店最近更新了菜单,增加了时令新品香椿炒鸡蛋;

和顺路中段一家饭店则推出了芝麻盐芥菜;建设路与迎宾路交叉口一家酒店推出了香椿拌豆腐,这些爽口小菜都透着满满的春天气息。

春季本就是植物蓬勃生长的季节,市场上各种青菜供应充足。菠菜、小白菜、莼菜等本地青菜售价每斤多在一两元之间,销量也格外好。魏寨农贸综合市场管理所所长李强表示,今年入春以来温度较高,利于青菜生长,郊区产的青菜供应充足,价格适宜,可充分满足市民的需求。最近,魏寨农贸综合市场每日青菜交易量达30吨。个别商户在市场上零散叫卖的槐花等也能让市民惊喜不已,一饱口福。

# 全国肿瘤防治宣传周来啦 改变不健康生活方式 可预防癌症的发生

□记者 王春霞

本报讯 4月15日至21日是第26个全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“癌症防治,共同行动”。昨天上午,市疾控中心健康教育所专家提醒,癌症是一种生活方式疾病,改变不健康生活方式可以预防癌症的发生。

据市疾控中心健康教育所所长马海宇介绍,癌症是一类严重威胁群众健康的慢性病。近20年来,我国癌症发病率呈逐年上升趋势。统计数据表明,全国每分钟就有6人被确诊为癌症,每天有5479人死于癌症。我国最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、子宫癌、甲状腺癌等。近年来,肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病率呈显著上升趋势,肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。

马海宇说,三分之一的癌症完全可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病,改变不健康生活方式可以预防癌症的发生。吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力过大、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生概率。

癌症是由于自身细胞基因发生变化而产生的,是不传染的。但是,一些与癌症发生密切相关的细菌(如幽门螺杆菌)、病毒(如人乳头瘤病毒、肝炎病毒、EB病毒等)是会传染的。因此,马海宇说,通过保持个人卫生和健康生活方式、接种疫苗等可以避免感染相关的细菌和病毒,从而预防癌症的发生。

针对癌症年轻化的趋势,马海宇提醒说,癌症防控不只是中老年人的事情,要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素,降低癌症的发生风险。



# 水美景美燕先知 湛河桥下筑巢忙

□记者 李霞/文 李英平/图

本报讯 近期,在市区诚朴路湛河桥南岸桥下,许多燕子扎堆筑巢。这里总出现群燕翻飞、鸟鸣啾啾的美景,引得不少游人来此拍照(上图)。

昨天上午,在诚朴路湛河桥南岸桥下近水处的一平台上,居

住在永基小区的史国营饶有兴趣地看着这些燕子。在史国营头顶上方,支撑大桥的桥板凹槽处有不少垒成圆锥筒状的燕子窝。记者粗略数了数,有二十多个。

史国营说,这些燕子在桥下安家已经三四年了,今年比往年多不少。

“燕子爱捡好地儿住。要不是环境好,小燕子才不来搭窝呢!”在此处负责守护大桥的孙繁荣说,他在这儿附近住十多年了,过去河堤上到处是荒草,河道里堆有不少淤泥,水也很浑浊,这几年湛河经过治理,环境变美了。4年前的春天,有3对燕子衔来枯草和泥巴,最先在桥

下桥板的凹槽处搭窝,从那以后,它们年年过来,这里的燕子和燕子窝也越来越多。

记者注意到,桥下虽然人来人往,但这些燕子不怕人,反而与过往的游人和谐相处。

孙繁荣说,人们爱鸟护鸟意识很强,很少看到有人打扰它们的生活。

# 连续16年赴江西 为胡耀邦扫墓 今年陵园管理处 代他祭鲜花

□记者 王春霞

本报讯 昨天是无产阶级革命家、政治家胡耀邦同志逝世31周年纪念日。鲁山县赵村镇退休教师孟小恩已连续16年赴江西共青城为胡耀邦同志扫墓,由于疫情原因,今年未能赶上,但胡耀邦陵园管理处为他代祭鲜花,填补了他未能亲赴祭扫的遗憾。

在革命战争年代,孟小恩的父亲孟庆珍曾任胡耀邦的文秘,与胡耀邦结下了深厚的革命友谊。后因脑疾不时发作,经胡耀邦关照,孟庆珍回到鲁山老家。1991年4月28日夜,孟庆珍因病去世,临终前嘱咐孟小恩,今后要代他给老领导扫墓祭拜。2004年至今,每年4月15日孟小恩都专程赴江西共青城祭拜胡耀邦。此事经晚报报道后,曾经感动了很多。

今年由于疫情原因,孟小恩不能亲赴江西为胡耀邦扫墓,内心感觉很不安。几天前,他给胡耀邦陵园管理处副主任梅秀军发去微信,称今年未能亲赴祭扫,倍感遗憾。没想到的是,梅秀军很快回复,他已交代工作人员为孟小恩代祭鲜花。

昨天一大早,孟小恩收到了梅秀军发来的管理处工作人员代为敬献的花篮照片,上写:“深切缅怀耀邦同志,孟小恩率全家敬献。”

## 湛河区人民法院公告

赵旭阁:

本院受理原告中国建设银行股份有限公司平顶山分行与你金融借款合同纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、开庭传票。自公告发出之日起经过60日即视为送达,提出答辩状和举证的期限均为公告期满后的15日内。定于举证期满后次日上午9时(遇法定节假日顺延)在本院第五审判庭开庭审理,逾期将依法裁判。

特此公告

## 湛河区人民法院公告

石清惠:

本院受理原告中国建设银行股份有限公司平顶山分行与你金融借款合同纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、开庭传票。自公告发出之日起经过60日即视为送达,提出答辩状和举证的期限均为公告期满后的15日内。定于举证期满后次日上午10时(遇法定节假日顺延)在本院第五审判庭开庭审理,逾期将依法裁判。

特此公告

## 湛河区人民法院公告

史继昌、高秋玲:

本院受理中国建设银行股份有限公司平顶山分行与你们金融借款合同纠纷一案,现依法向你们公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、诉讼风险提示及开庭传票。自公告发出之日起经过60日即视为送达,提出答辩状和举证的期限均为公告期满后的15日内。定于举证期满后次日上午8时30分(遇法定节假日顺延)在本院第五审判庭开庭审理,逾期将依法缺席裁判。

特此公告