

春茶飘香 采茶工陆续抵达我市



采茶工正在等待雇主,准备一起前往采茶目的地。

信阳消息(见习记者 李贝贝 吴楠)近日,信阳火车站迎来了这样的旅客——他们大多带着简单的行李,从驻马店正阳、确山等地赶来,七八个人一群或者十几个人一起,有说有笑。随着春茶陆续开采,采茶工成了茶农最期盼的“客人”。

3月27日,在信阳火车站广场上,采茶工于大姐跟她的同伴们正坐在自己的行李上歇息,她们是当天早上刚从确山赶过来的,一行十几个人要去浉河区游河乡老庙村给一个茶农采茶。于大姐告诉记者,今年她第一次来信阳采茶,同村的张

大姐以前在这个茶农家采茶,在她的介绍之下,自己便也跟了过来。早上走得急,大家连早饭都没顾上吃。一早就在火车站等候的雇主在出站口接到她们后,就赶紧叫人去给这些采茶工买早餐,一群人在广场上吃过早餐,便静静地等待雇主下一步的“安排”。

经常外出务工的张大姐在跟雇主谈工钱的时候,其他人就坐在广场上拉家常。虽然最终仍然有分歧,但不是第一次打交道,她们表示对雇主的为人还是“信得过”,大家便在张大姐的带领下跟随雇主坐车赶往采茶目的地。

据了解,每年春季来信阳采茶的一般都是40岁左右的妇女,邻里亲戚一起,大都是信阳周边地区的人。至于工期,主要得根据茶叶的长势来定,往年一般都是20天左右。随后,记者通过采访信阳火车站的工作人员了解到,采茶工陆续进入信阳已经有一个星期了,除了选择坐火车外,也有乘坐汽车过来的,所以就火车站的客流量来看,目前并没有明显的扩大。

采访中,记者还了解到,由于今年工人紧缺,也有部分茶农招工心切,自己包车去劳动力供应地把采茶工直接接到茶乡。

有些盘能“光” 有些不能“光”

营养专家:“光盘”莫刻意,合理搭配点餐最重要

从浪费到“光盘”,在一些人眼里,是从一个极端走向另一个极端。目前,用“光盘”的方式厉行节约成为不少人的时尚,但营养专家提醒,“光盘”切莫刻意,要做到真正的节约还是要合理点餐。

吃馒头蘸菜汤得看是啥汤

“小家伙学校开始倡导‘光盘’,儿子现在每每吃完饭就将盘底‘打扫’得干干净净。”市民董女士谈起儿子最近的变化,津津乐道。董女士说,12岁的儿子每餐之余会拿起馒头把盘子擦得干干净净,然后将馒头吃掉。对于儿子的节俭,董女士在表示肯定的同时也担心本来就不瘦的儿子会变成小胖墩。

在营养专家眼里,董女士儿子的这一做法不仅仅是变成小胖墩那么简单。“有些盘能‘光’,有些盘不能‘光’,这全得看盘里剩的是啥汤。”焦作市二医院营养科三级营养师郭向阳说,对于一个成年人来说,每天摄入的植物油量不能超过30克,肉的总量则是不超过100克,食盐的摄入量则为每天6克。“盘里如果剩的是蔬菜汤,完全可以吃光;如果是肥肉烧的超油标菜汤,就不建议食用了。”郭向阳说,那种菜汤里含有大量的油脂、盐和调味品,过多摄取这些东西对身体百害而无一利。

目前,人们饮食结构中最大的问题是脂肪摄入太多、盐量过高。“要知道高盐的饮食会增加患高血压的风险,还会加重哮喘、骨质疏松和肾病。另外,一些菜汤中还含有大量嘌呤、亚硝酸盐、草酸等。”郭向阳建议市民,要想既厉行节约又做到营养健康,外出就餐时



胖子好多也营养缺乏

“点菜时尽量做到荤素搭配合理,要根据实际情况来,别以为多吃肉就营养。”郭向阳说,现在胖子的数量越来越多,这主要源自人们摄取高热量食物太多,而消耗脂肪的机会越来越少,人体就很容易储存脂肪。

“常人都以为胖子是营养过剩,实际上他们中的好多人也营养缺乏。”郭向阳说,要想改变营养元素的缺乏,人们的膳食中不能只看重大鱼大肉,更要重视蔬菜的摄取。蔬菜中含有大量有益于健康的元素,对预防营养过剩、营养不良以及慢性疾病均有益。每天蔬菜的摄入量最好在400克至500克。

打包剩菜也有讲究

“新鲜蔬菜新鲜吃,根据这个原则,打包的剩菜一定要及时吃。”郭向阳说,新鲜蔬菜放得时间越久,营养就流失得越多。因此,对打包剩菜的处置一定要科学对待,特别是叶类菜,超过6个小时食用就不健康了;剩饭的保存时间以不隔夜为宜,早剩午吃,午剩晚吃,最好不吃隔夜菜。

“隔夜菜非但营养价值不高,还会产生致病的亚硝酸盐。”郭向阳说,如此“光盘”就得不偿失了。(焦晚)

超市验小票 市民可拒绝

信阳消息(见习记者 刘方)相信不少市民在超市购物都有这样的经历:排队在收银台付完钱后,在超市出口还要被查验小票。近日,记者采访发现,有近六成的市民对商家的这种行为持默认的态度,有些市民还以为这是超市经营的一个必要环节,还有一部分市民反感超市的这种做法,但并未拒绝出示小票。那么,商家的这种做法是否合理呢?记者就此进行了采访。

昨日上午,在解放路一家超市,记者在超市出口看到一位女士右手抱着孩子,左手提着两大包刚买好的东西,正要出门时被超市工作人员拦下查看小票。“我已经付完钱了,刚才就在你旁边站着,你没看到吗?”“这是我们超市的规定,请出示小票。”见超市工作人员

坚持索要,这位女士不得不放下孩子,将两大包东西放到一边,重新拿出钱包找到购物小票交给这位工作人员盖章。“真不知道盖这个章有啥用,麻烦死了。”这位女士抱怨了一句离开了。

“可能是超市怕有些顾客偷拿东西吧,出门时候核对一下顾客的东西。但是我觉得这首先就把顾客当成了嫌疑人,让人觉得很不舒服。”“我觉得一点用没有,超市出口本来就拥挤,我们结个账要等半天,人多的时候还要排队验小票,实在是浪费时间。”采访中,不少市民觉得超市验小票是多此一举,这种防盗的手法不会起到什么效果。“我们不偷不抢,随他们查,无所谓。”在采访中,也有部分市民对超市查验购物小票的行为表示理解。

超市工作人员告诉记者,验小票主要是防止超市人多的时候,有些顾客想“蹭”东西,跟着前面结账的顾客把商品给“顺”出来了。当问到验票的效果时,这名工作人员表示,他工作的这几个月来没有查出顾客“顺”东西这样的情况。

超市验小票的行为到底有没有侵犯消费者的合法权益?记者咨询了相关法律人士。河南黄国胜律师事务所的黄国胜律师称,根据《消费者权益保护法》规定,消费者在付款后已经取得了所购物品的所有权,超市再验小票就是不信任消费者的表现,损害了消费者的人格尊严;如果消费者不让超市检查,超市不许其离开,则侵犯了消费者的人身自由权。

买回的熟肉 最好再蒸会

平时大家上班都比较忙,不少人喜欢买点卤菜回家吃,认为卤菜既好吃又方便。但是也有人想买却不敢买,担心天气热了这些菜不新鲜,也担心熟肉食品添加剂过多。常年卖卤菜的张先正给大家提供了购买卤菜的方法。

张先正说,商家为了注重菜品的口感,就会放很多调味品,调味品放多了,就肯定会存在盐超标,食用后就会对人体产生一些危害。多数卤食的颜色都是非常鲜艳的,都是红色的,一看上去卖相就很好,这样的菜往往会加入亚硝酸盐。

国家对食品中适量添加亚硝酸盐是有严格规定的,但是

一些小商小贩在煮熟肉的时候,往往凭感觉。那么,要分辨熟肉食品究竟安全不安全,有什么办法呢?

一般来说,自己家煮的肉切开颜色都很淡,是白色的,或者是灰色的,如果你买回来的熟肉切开是鲜红色的,那你就上当心了。

在挑选熟肉的时候,不要买颜色过于粉红、鲜亮的,正常的熟肉应该是暗红色的。如果想要吃得放心,买回来的熟肉最好蒸15分钟左右再吃,这样会更卫生。(刘春正)



欢迎你成为我们的小记者 信阳晚报社招聘老年记者启事

现在有许多家长都在为自己孩子的写作能力发愁,他们到处补课却鲜见成效。提高孩子的写作水平,关键是要培养孩子的写作兴趣,激发他们的写作潜能。如果哪一天,您孩子的一篇习作能发表在报纸上,这无疑会大大激发您孩子的写作热情和写作兴趣。现在《信阳晚报》就给您和您的孩子提供这样一个平台,只要您订一份《信阳晚报》,您的孩子就可以成为我们的小记者,我们除在节假日组织小记者

开展活动外,还开办了萌芽专版,专门刊登中小学生的习作。我们除优先发表小记者们的习作外,还对他们的写作进行一定的指导。在我们的共同努力下,小记者们的写作水平会不断提高,并从此踏上文学圆梦之旅。

为了孩子,敬请加盟!
报名热线:6207618 13837666109
联系人:张勇
报名地址:信阳市中山南路信阳日报社办公楼三楼302房间

《信阳晚报》是一张知识性、娱乐性和服务性很强的都市报。为了让晚报报道的内容更鲜活,更能贴近民众,现面向全市招聘老年记者若干名。只要您有一定的写作基础,只要您热心于新闻工作,只要您自费订阅一份《信阳晚报》,您就可以成为我们的老年记者,您就可以享受到从事新闻工作的乐趣。如果被我们聘为老年记者,我们将给您办理相关的证件,您就可以从事采访活动了,您就可以采访记录您身边的人和

事。
 老年是迟开的花,老年是天边的霞。可能您人生中还有很多愿望没有实现,不要紧,加盟我们的团队,我们会让迟开的花更娇艳,让天边的霞更绚烂!
 真诚欢迎您的加盟!
报名热线:6207618 13837666109
联系人:张勇
报名地址:信阳市中山南路信阳日报社办公楼三楼302房间