

# 缅甸西瓜价格俏 市民购买为尝鲜

## 要吃本地西瓜还需等一等



市民正在购买西瓜。

信阳消息(见习记者 王洋)随着气温逐渐升高,越来越有夏天的感觉了,不少市民又开始吃上了又大又甜的西瓜。昨日,记者走访市场发现,我市多了不少卖西瓜的摊点,不过销售的都是“缅甸”西瓜。据了解,本地西瓜上市还要再等一段时间。

昨日,在长安路上,几辆小货车并排停在一起,车上摆满了西瓜。一些摊主还将西瓜切成两半进行销售,鲜红的瓤,薄薄的皮,很是诱人。“都是缅甸进口西瓜,不甜不收钱。”看到记者走过去,摊主赶紧推销起来。原来,他们都是从驻马店来的,西瓜运来的时候都是一两千公斤,经过四五天的销售,已经卖出去了不少。记者询问了一下价钱,发现基本上都是5元钱每公斤,一整个西瓜需要几十元钱。由于近日气温比较高,购买西瓜的市民还不少,很多都是一次购买一半。“整个买还是有点贵,先买一半,回去尝尝。”正在买西瓜的市民刘小姐说。

“西瓜进的时候价格相对便宜,不过路费、保鲜费一加,就贵了。别看价格贵,我们也赚不了多少钱,而且我们用大车运来西瓜以后,信阳市场上的西瓜每公斤至少便宜了2元钱。”一位摊主告诉记者。说起信阳本地西瓜上市时间,他表示,应该还要等到六七月份。“到时候估计也就2元钱每公斤吧,我们就要被‘挤走’了。”该摊主说。

# 合理饮食多运动 帮助你赶走春困

信阳消息(记者 杨长喜)俗话说“春困秋乏”。春天,不少市民会明显感觉到睡不醒,或者明明睡好了,但是刚动一下或者吃顿饭,就又困了。为什么会有“春困”现象的发生?又当如何应对春困呢?市中心医院的专家认为,解决春困主要在于运动和饮食。

目前已是4月,春天的气息已经很浓。尽管不少人睡得较早,睡的时间也不短,但许多人白天仍身上无力或者很容易犯困,也就是俗称的“春困”。市中心医院急诊科主

任医生蒋旭九告诉记者,春困出现的原因主要在于大脑供养相对不足。他解释,春困是季节交换给人们带来的生理变化的一种反应。冬天由于气温较低,人体皮肤的毛细血管会收缩,血液流量相对减少,汗腺和毛孔也随之闭合,减少了热量的散发。这时候,供应给身体的血液相对较少,供给大脑的血量相对丰富,所以冬天人往往比较精神。进入春季后,随着气温的升高,人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液

循环也旺盛起来。这样以来,供给大脑的血液就会相对减少。同时,随着天气变暖,新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量不断加大,大脑的供氧量必然就显得不足了,所以人们会觉得睡不醒。

如何应对春困呢?蒋医生认为,有氧运动是最好的方法。运动能改善人体的血液循环,使得人体供养相对充足,大脑的供养也能得到改善。另外,保证室内空气流通也有利于缓解春困。在饮食上,应以清淡为主,多吃水果和蔬菜。



为给我市广大消费者打造健康幸福家居生活,4月13日至14日,信阳凯恩国际家居在南京路金三角凯恩国际家居广场举办了“信阳市第三届家居文化节”。通过一系列活动向消费者传播了先进的家居文化,教会消费者如何辨认环保家居产品,倡导健康的家居理念,共享凯恩美好生活。通讯员 王卓 摄

## 给您提个醒 →

### 温度升高这样存放叶菜

随着天气转暖,叶类蔬菜也开始大量上市,不少市民大兜小袋购买。蔬菜买回家当天吃不完,该怎么保存?不少家庭喜欢直接将其放进冰箱……殊不知,存放叶菜也是有学问的。

商丘市农林科学院蔬菜研究所所长赵跃峰说,大部分的绿叶菜如菠菜、芹菜等都喜凉,适宜存放在温度较低的环境中,因此大部分绿叶菜用较薄的保鲜袋包好,底部扎几个洞,根部向下竖着放在冰箱里,较长的蔬菜如芹菜、蒜薹等,无需放入冰箱保存,存放时用保鲜膜将茎叶

部分包严,然后根部朝下竖直放入清水盆或者带水的大花瓶中,一周内不黄不蔫。

菜农刚把蔬菜收上来时,都会让菜的根部向下摆放,就是为了延长菜的保鲜时间,哪怕放上两三天,蔬菜依然鲜嫩。蔬菜竖着放还能起到保持水分和营养的作用。这是因为蔬菜本身是竖着生长的,保持竖直向下能维持其生命力,保证水分的输送。因此,竖放的蔬菜叶绿素、含水量都要比水平放保存得更好,且经过时间越长,差异越大。

(京九)

### 繁花似锦二郎山 人间奇景灯台架

芳菲四月,国家AAAA级旅游景区二郎山、灯台架群山竞秀,百花争艳。尤其是二郎山那万亩槐林百万株槐花竞相绽放,清香袭人。更有紫色、红色等多种稀有槐花,演绎着浪漫如雪的梦幻之春。今年4月20日至30日二郎山景区将隆重举行第十届槐花节。

风光旖旎的二郎山和闻名遐迩的石漫滩水库唇齿相依、交相辉映。湖光山色和百余处自然、人文景观如一幅秀美的山水画卷美不胜收。那古朴典雅的观景台;高耸入云的玉皇金殿;高大雄伟的二郎神杨戬汉白玉雕像;飞架在碧波荡漾的石漫滩水库上的仙人渡吊桥;依山傍水的水上古栈道;还有龙壁瀑布、忘忧谷、爱情岛、水上诗画廊等众多景点似沧海碧波中闪耀的颗颗彩珠秀美灿烂;香雪似海,花影扶疏的漫山槐花增添了景区的神秘色彩。人们在观赏山水美景的同时,也可亲身体验采摘槐花的乐趣、品尝槐花蜜的甘甜。槐花节期间,景区将举行鸟

艺表演、竹筏漂流、龙舟竞渡、篝火晚会和独具特色的少数民族风情表演等丰富多彩的活动供游客免费参与。还有水幕电影、音乐喷泉、大型水灯展览等定会让您大饱眼福。

素有“小云台山”之称的灯台架景区位于二郎山南25公里处,是寻幽探奇、体验生态旅游的极好去处。灯台架是一座以海底沉积遗迹和高山峡谷自然景观为主的景区。大自然的鬼斧神工造就了这里独具一格的景色,景区群山逶迤,林海茫茫,奇峰幽谷交相辉映,飞瀑潭池遍布山林。从天而降的天池大瀑布,盘旋而上的悬崖栈道,蜿蜒深邃的青檀大峡谷、神秘莫测的猴府洞天、12.8亿年前的古海洋遗迹化石及高山杜鹃、石上青檀、溶洞石棚等众多景观构成了一个卓尔不群的人间奇境。置身其中,令人叹为观止。

热情好客的景区人热忱欢迎八方宾朋来这里呼吸春的气息,欣赏绚丽的春天景色。登高远望,体验胸襟万里,指点江山的非凡气概!(虹江)

信阳报业风光假期旅行社  
信阳山水旅行社

# 重磅推出

## 青岛日照四日游

298元/人 每周二,周五发团

## 庐山大瀑布、景德镇二日游

298元/人 每周六发团

咨询电话:6211999 18603760088 6381001 13569725172

### 石漫滩国家森林公园

二郎山景区 灯台架景区

二郎山+石漫滩一日游 168元/人

六大免费项目 竹筏漂流、鸟艺表演、篝火晚会、少数民族表演、傩族泼水、龙舟竞渡。

灯台架一日游 168元/人

灯台架景点 望灯杆、天池、天井、龙潭大峡谷、猴府洞天、仙人棚、三叠瀑。

咨询电话: 常13783823040 各大旅行社火热报名中……