

# 息县尹湾萝卜丰收 菜农担心滞销再现



尹湾菜农在213省道上销售萝卜

信阳消息(记者 张方志)“老板,买萝卜吗?”“我们这萝卜可好吃啦,带一点回去吧?”眼下,正是息县尹湾蔬菜生产基地萝卜丰收的季节,为了将自己的劳动果实变成花花绿绿的钞票,尹湾的菜农们将一根根又甜又脆的萝卜装上小车拉到213省道上,对过往车辆行人进行兜售。菜农的叫卖声,过往司机的询价声,提醒行人注意的汽车喇叭声此起彼伏,213省道尹湾段俨然变成了一个小集市。

息县尹湾村地处淮河流域,是河南省有名的蔬菜种植基地,其中萝卜种植历史悠久,青多个大味甜,素有“水果萝卜”之称。早已在外的名声,加之菜农的热情,过往车辆和行人中,很多都停下来询价购买。“5毛一斤是吧?好,给我来10块钱的。”“我要两袋,挑好点的哈。”一眼望去,菜农们的生意真是红红火火。

“您这一天不少卖吧?”看见一个菜农刚卖出去两袋萝卜后,记者上前搭讪道。“呵呵,也不多,这一袋40多斤,卖20块钱。

好的时候一天能卖四五袋,不好的话一天也就一两袋。”这位菜农一边往口袋里塞着钞票,一边回答记者。

菜农的回答让记者心里有了不少疑惑,表面看似红红火火的生意,其真实情况难道并不理想?“太多了,你看这沿路多少萝卜,几乎家家户户都在卖。一多了,就不好卖了!”看到记者的疑惑,旁边一位菜农如是说。这位菜农介绍,他家里今年种了将近10亩地的萝卜,每亩地能产七八千斤萝卜。如此一来,仅他一家就将有近8万斤的萝卜要出售。记者沿路又问了几个菜农,得知最少的一家也种植了近4亩地萝卜。“整个尹湾应该种有3000多亩萝卜吧,好几万吨呢!现在我们拔起来的萝卜连十分之一都不到,像这样在路边叫卖根本就不过瘾,不解渴!”菜农尹正平告诉记者。尹正平介绍,以往尹湾的萝卜都是北京、上海、广东、山东等地的大卡车过来收购,一走就是成百上千吨,那样的销售是最让菜农们心花怒放的。但是,今年情况却不

怎么乐观,时令都到11月了,却仍不见有外地客商来收购。无奈之下,菜农们只好每天挖一些萝卜到路边叫卖,但这种叫卖式的销量显然对于他们来说只是杯水车薪。

到底是什么原因导致外地客商至今都没有来收购尹湾的萝卜呢?很多菜农也都有此一问,最后推测出来一个原因可能就是过剩。“听说外地今年萝卜的种植面积大,萝卜产量高,那自然来我们这收购的肯定就少了。”尹正平说。不过对于这种推测,也有人表示否定。“萝卜等打完霜之后更好吃,但是现在虽然过了霜降节气,霜却迟迟没打下来,也可能是人家在等打完霜再来收购也说不定。”一位菜农自我安慰道。

据了解,2011年,尹湾的萝卜就曾经遭遇过滞销的困境,当时息县从上到下想方设法为尹湾萝卜找销路,帮助菜农渡过难关。如今,尹湾萝卜再次出现滞销的苗头,相信有关部门已经察觉,并已经做好了相关应对方案。

## 立冬养生从“吃”开始



本周日,即11月8日,我们将迎来二十四节气中的“立冬”。“立冬”节气,意味着今年的冬季正式来临。虽然南北气温差异较大,有的地方“冬意”不浓,但从中医养生的角度,仍应该顺应自然,适当调整生活习惯。

立冬后起居调养应以“养藏”为主,建议早睡早起,饮食上多吃滋阴的食物,可以开始适当进补。

### 饮食:以滋阴润燥为主

俗语说:“药补不如食补。”食补在冬季调养中尤为重要。入冬后的饮食可以适当厚重,食材以滋阴为主。

中医四时养生的基本原则是“春夏养阳、秋冬养阴”,这是因为秋冬阳气潜藏,阴精蓄积,顺应这个趋势养阴,效果比其他时候好。好比一株干渴的鲜花,春夏养阴犹如中午浇花,浇下去的水分会被蒸发掉一大半,而秋冬养阴就如同傍晚浇花,同样多的水分不但不会被蒸发,还可兼得晨露的滋养。

水为阴气之源。因此,冬季宜多喝温水,养阴的同时还可以润燥。此外,还可酌情选择沙参、玉竹、百合、无花果、银耳、枸杞、甲鱼、罗汉果等养阴的食物煲汤或炖煮。

### 起居:早睡早起晨练推迟

在生活起居方面,建议早睡早起,日出而作,保证充足的睡眠,适当睡个懒觉也是可以的,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。年轻人要避免夜生活丰富,睡觉过晚。

冬季晨练时间可以适当推迟,“见太阳才运动”。太阳出来以后气温升高,空气质量也会变好,户外活动应选择在上午9时30分以后到下午4时进行最为适宜。出汗过多既损伤人体之“阴”,又耗心阳,因此,在冬季锻炼身体,要防止运动过度,避免大汗淋漓,以身体微热为度。

### 情志:恬淡安静畅快心情

从“立冬”开始一直到“立春”都叫“冬三月”,是一年中寒冷的时节。虽然一些南方地区还不冷,但还是要顺应自然的变化,入冬以后起居调养都应该以“养藏”为主。

情志方面,中医讲究入冬后,情志要恬淡安静、寡欲少求,这样可以使得神气内收,利于养藏。冬季万物凋零,常会使人触景生情、郁郁寡欢,改变这种不良情绪的最好的方法就是多参加娱乐活动,如跳舞、弈棋、画画、练书法、欣赏音乐等,这样可以消除冬季低落情绪,振奋精神。

### 药补:膏方进补未必适宜

冬令进补,是老百姓数千年的习俗。立冬是一个十分重要的节气,又是人们进补的最佳时期。每逢这天,南北方人都以不同的方式进补。

近年来,膏方进补非常流行。膏方是把药材煲成汤药后加入蜂蜜等材料调味,并制成膏状,因为口感好,服用方便,越来越受到欢迎。

但专家提示,膏方一般来说比较滋腻,易生湿。建议在选择膏方进补前,一定要咨询医生,辨明体质后再做决定。

(据新华网)

## 不同人群最适合的早餐

### 幼儿的早餐

幼儿正值生长发育的旺盛时期,应当注重补充丰富的蛋白质和钙,尽量少吃含糖较高的食物,以防引起龋齿和肥胖。如果在条件许可的情况下,幼儿的早餐通常以一杯牛奶、一个鸡蛋和一个面包为佳。当然,有时也可以用果汁或粥来代替牛奶,或者用饼干、馒头代替面包。

### 青少年的早餐

青少年时期身体发育较快,是肌肉和骨骼生长的重要时期,需要足够的钙、维生素C、维生素A等营养成分,尤其是要保证充足的热量供应。青少年比较合理的早餐是一杯牛奶、适量的新鲜水果或蔬菜、100克干点(面包、馒头、大饼或饼干等含碳水化合物较高的食品)。所含的热量要充分满足青少年脑力活动

与体力活动的需要。

### 中年人的早餐

人到中年,肩挑工作、家务两副重担,身心的负荷相当重,加上中年时期的组织器官的功能逐步减退,生理功能也日渐减退,其体力和精力都不如青少年。为了减缓中年人器官衰退的过程,推迟“老年期”的到来,除了要保持乐观的思想情绪和进行必要的体育锻炼之外,合理地搭配膳食也非常重要。中年人较理想的早餐是:一个鸡蛋、一碗豆浆或一碗粥、少量干点(馒头、大饼、饼干和面包均可),适量的蔬菜。

### 老年人的早餐

老年人的新陈代谢已经明显衰退,但必需的营养成分不能减少,尤其是要保证钙的供应,以防止老年人的骨质疏松。老年人的早餐除了供应牛奶和豆浆

以外,还可多吃粥、面条、肉松和花生酱等既容易消化、又含有丰富营养的食物。

### 孕妇的早餐

妇女怀孕期,孕妇和胎儿都需要足够的热量和营养,早餐更应该讲究些。营养学家指出,孕妇应多吃些含铁丰富的食物,不要挑食或偏食,以防发生缺铁性贫血,而危及自己和胎儿的健康。如果孕妇有晨吐现象,可在早上吃几块苏打饼干,过一会儿再吃早餐。孕妇的早餐至少要吃一个鸡蛋;一杯牛奶加麦片,并且要注意吃些新鲜的水果,以保证维生素和其他营养的需要。

热心医生温馨提醒:早餐除了吃营养、美味的食物之外,大家还要根据自己的身体情况或当天的精神状态去选择最合适的早餐。

(据新华网)