

果蔬供应充足 市场价格稳定

市民今冬菜篮子拎得轻松



市民正在购买蔬菜

本报记者 马依钒 摄

信阳消息(记者 马依钒)白菜、萝卜等部分家常菜1元一斤,苹果、桔子等新鲜水果5元两斤。昨日,记者走访市场了解到,虽渐入寒冬,我市水果蔬菜供应充足且价格稳定,市民的菜篮子拎得轻松。

昨日上午天气晴朗,记者在浉河农贸市场看到,各类蔬菜应有尽有,供应量充足。“入

冬之后,价格较高的属生菜、油麦菜、韭菜、菠菜、芹菜等绿叶菜,每斤价格在2元-3元;萝卜、白菜、土豆等价格相对便宜,每斤1元左右。”蔬菜批发商高站岗向记者介绍,“今年冬天菜价比较稳定,都较低,不像去年,有几种蔬菜价格高得离谱。”

虽已届寒冬,但这两天温度

较高,水果销路尚好。“今年的水果价格一直徘徊在低价区,苹果、香蕉、梨、橘子等几种常见水果的价格与去年持平,有的价格还略低于去年。”水果批发商邓女士对记者说:“现在正是橘子大量上市的季节,可是你看我这些蜜橘却卖不上价,5元两斤还不好卖。”

果蔬价格稳定,最得实惠的还是老百姓。昨日上午,在河南路农科所菜市场内,市民宋秀芝花5元买了好几样菜,有菠菜、胡萝卜、小葱,还有几根蒜苗。她提着一袋子菜,笑对记者说:“今年冬天水果蔬菜价格都还可以,品种丰富,本地菜、外地菜都有,价格不贵,也比较稳定。”

“今年入冬以来天气还比较好,没有出现大范围的雨雪天气,这对果蔬生长和运输来说非常有利。因此,目前市场上流通的果蔬产多、品种全。另外,本地蔬菜像黄心菜、黑白菜、香菜等一些生长周期短、产量高的蔬菜集中上市,也丰富了市民的选择。”新华菜市场果蔬批发商周友光向记者介绍。

本地草莓上市
一颗1元来尝鲜

信阳消息(记者 马依钒)随着市区周边草莓大棚的兴起,冬季吃草莓已经不是难事儿。昨日,记者采访了解到,近期天气晴好,本地草莓新鲜上市,每斤零售价25元左右,差不多一元1颗。

昨日上午,在浉河区十三里桥乡八家畈村,草莓种植户高琪正与父母一起采摘草莓。今年12月7日大棚内的第一颗草莓成熟,但这并不意味着草莓销售的启动,因为最早成熟的草莓数量十分少,无法销售,所以早期成熟的草莓都进了高琪儿子的肚子。

最近几天,草莓陆续成熟销售,攒个几天,到了周末,就有市民来采摘,一个棚也只能采摘10斤左右。按照每斤25元的零售价,10斤能卖250元左右。高琪向记者介绍,现在是草莓初熟阶段,多为甜度高、易存放的甜宝草莓,但目前产量较低,大约半月以后,产量会增加,到时价格也会略有下降。

在市区部分果蔬店,记者看到,本地甜宝草莓已经成为果蔬店的“招牌水果”,每家都摆放着三五盆草莓,售价也根据个头、品质、品种、包装不同,每斤价格从20元到30元不等,一斤约有20来个,差不多1元一颗。东关菜市场水果销售商孙女士介绍,因为草莓新鲜上市,尝鲜的顾客不少,每天不到傍晚就卖光了。

据了解,草莓的营养价值极高,其成分容易被人体消化、吸收,多吃也不会受凉或上火,是老少皆宜的健康食品。但草莓性凉,脾胃虚寒、容易腹泻的人要少吃。此外,由于草莓是低矮的草茎植物,虽然是在地膜中培育生长,在生长过程中还是容易受到泥土和细菌的污染,所以草莓入口前一定要把好“清洗关”。

冬来天气冷 室内健身热

信阳消息(记者 马依钒)随着寒冬来临,昼短夜长,小区、广场和公园里的室外健身器材透着丝丝凉意,若无晴天暖阳,少有人光临。与此同时,不少健身爱好者移步室内健身场所,一些健身房、瑜伽馆备受青睐。

昨日傍晚,记者走进东方红大道一家健身房,迎面而来的便是火热的运动场景。跑步区、器械区人头攒动,健身操和动感单车房内音乐劲爆,人气鼎沸,运动热浪不断袭来,不禁让人忘却冬季的寒冷。

市民乔瑞雪是个十足的健

身迷,她不仅是健身操的忠实粉丝,也会跑跑步、跳跳舞、做做仰卧起坐等运动,可谓“十八般武艺”样样精通。她告诉记者,自己原本是通过户外山地车和跑步健身的,由于天气太冷风太大,身体就有点受不住,因此就到离家不远的健身房办了张卡,满足自己的运动爱好。

“每天上班久坐,浑身不舒服,天冷不运动,特别容易长胖,所以我每天下班后都到瑜伽馆,跟着教练做些舒缓的瑜伽动作,既锻炼了身体,又放松了心情,还在运动中结识了好多新朋友,一举多得。”同样爱

运动的市民胡晓婷则报了个瑜伽班,和朋友约着一起通过瑜伽健身。

“随着生活水平的提高,市民越来越重视对自身健康的投资。天气寒冷,也让不少健身爱好者从室外转战室内,每逢冬季,便是室内健身场所的经营旺季。”健身教练王辉向记者介绍,市民选择室内健身,尤其是器械训练时,一定要热身15分钟-20分钟,以免造成关节扭伤和肌肉拉伤。此外,室内锻炼通风也很重要,若多人在一起锻炼,应间隔20分钟开窗通风一次,以保持室内空气清新。

铁路部门推出会员服务:

积分可兑火车票

信阳消息(记者 马依钒)“购买火车票可以积分,并且积分可以兑换火车票,这对于我们经常坐火车的人来说,可是福利啊!”昨日,市民王先生高兴地说。随后,记者从信阳火车站证实了这个好消息。

“自12月20日起,铁路部门推出‘铁路畅行’常旅客会员服务。年满12周岁的自然人,通过12306网站、车站专门窗口等铁路部门提供的渠道,在主动申

请并完成身份认证后,可以成为‘铁路畅行’常旅客会员。”信阳火车站工作人员说,铁路常旅客会员购买火车票将获得相应乘车积分,积分按照其所购火车票票价进行累积。具体按照5倍于火车票票面价格累积积分,即旅客购买100元火车票获得积分500分。

据介绍,积分首次达到1万分以上,即获得积分兑换资格,可用于兑换铁路部门指定

车次的列车车票。使用所兑换火车票的乘车人可以是会员本人,也可以是其设定的受让人。申请常旅客会员有效证件包括居民身份证、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证、护照等。

关于铁路常旅客会员服务详细情况,旅客可以登录铁路客户服务中心12306网站、拨打12306客服电话或到火车站窗口查阅、咨询。

招标公告

河南高速公路发展有限责任公司光山服务区经营项目公开进行招商:

1.招商项目:广场区域驴肉馆项目(驴肉火烧、驴肉汤、酱驴肉、驴肉卷等)。

2.招商条件:具有法人资格,拥有相关经营资质(具体可详询)。

3.招商报名时间:2017年12月20日-22日。

地址:河南省光山县G40沪陕高速K856光山服务区

联系人:周经理 13673083737

光山服务区

2017年12月19日