

河堤倒垃圾污染母亲河

谁来管一管

□晚报记者 张擎 文/图

本报讯 沙颍河不仅是我市经济社会发展不可或缺的重要资源，更是全市人民繁衍兴旺的承载。然而近日，有市民拨打本报热线反映，周口市区沙颍河八一大道桥附近的河堤上有人倾倒垃圾，让人觉得大煞风景。

7月8日6时许，记者在八一大道桥附近的河堤看到，一位市民正将一桶垃圾倾倒在河堤边上（如图）。随后，记者沿颍河路向东查看，发现八一大道至大庆路之间的这段河堤面向河道的斜坡上，分布着数个大小不等的生活垃圾堆，与沙颍河两岸的优美环境格格不入。

“都说沙颍河是我们周口的母亲河，为什么不想着怎么去美化它，却这样随意将垃圾倒在河堤上？这样做，有些人是方便了，但严重污染了沙颍河。”晨练的李先生气愤地说，他每天都在河堤上跑步，经常看到有人图方便将垃圾随意倒在河堤上。虽然他每次看到就会去劝阻，但没有人愿意听从。他希望有关部门能尽快采取措施，避免沙颍河被垃圾污染。



见了长辈提前打招呼

□晚报记者 王丽丽

说起老规矩，仔细在脑海中搜索，真不记得家中有什么特别严厉的家规。但有件事却让我记忆犹新，因为我为此经常受到爸妈的责备，被他们称为“没有一点规矩”。这件事就是我见了长辈不知道提前打招呼。

“见到叔叔阿姨要有礼貌，要先打招呼，说过多少次了，你怎么又没有打招呼呀？”在我的记忆中，小时候经常听到妈妈这样吵我。小时候，家里只要来了客人，妈妈总会拉着我和弟弟，让我们与客人打招呼；在路上碰到长辈，妈妈也会拉着我的手，提前告诉我对面过来的是张阿姨或李叔叔，要大大方方地打招呼。可因为害羞，我好几次明明鼓起了勇气，可是话到了嘴边，等长辈们走到跟前时，又被硬生生地咽了回去。回到家，我准会遭到妈妈毫不客气的一通教训。

妈妈告诉我，那是规矩，也是礼貌。从古至今

都是这样，见了长辈要提前打招呼。这样既显得对他人尊重，又显得有家教。在城市里不讲辈份，只要是年长者都称爷爷奶奶，年轻一点的就称叔叔阿姨。如果在农村老家，就按辈份称呼，岁数小的有可能也是长辈，见了面一样得大大方方地叫。过去有句俏皮话，别看萝卜小，却长在背儿（辈儿）上，说的就是这个理儿。妈妈说，这个规矩是姥姥传给她的，她又传给了我。妈妈没有文化，说不出什么大道理，但知道用让这个规矩来规范子女的行為。

在妈妈的教育下，我和弟弟逐渐养成了见人早打打招呼的习惯。左邻右舍也都夸我们姐弟俩懂事、嘴甜、有礼貌。如今我的儿子已经16岁，在他刚学说话的时候，我就教育他见了长辈要提前打招呼，成为懂礼貌的好孩子。现在，儿子也像小时候的我一样，逐渐养成了好习惯，把这个老规矩传承了下来。

开饭要等家人到齐

□晚报记者 张志新

对于很多人来说，都有过这样的经历，每逢吃饭时，父母总会要求子女吃饭时要细嚼慢咽，不要大口吞咽，能吃多少就盛多少，不要剩饭。在我家，母亲除了对我们有上述要求外，还立下这样一个规矩：开饭时，如果家人不齐，任何人都不允许动筷。

我的老家在农村，家里有几亩地。记得小时候，父亲总是在田地里忙活，地里好像总有做不完的农活。为此，每次吃饭时，母亲总是让我们等父亲回到家，才能动筷吃饭。

同样，如果我们还没有放学回家，我们的父母也不会先吃饭，而是等我们放学回家，才开始吃饭。

记忆中，家中的饭菜大都是母亲做的。母亲说：“想着丈夫饿着肚子在地里干农活，或者想着孩子们饿着肚子在教室上课，就算自己饿了，我也不再先吃饭。谁能忍心一个人在饭桌前踏踏实地吃饭呢？到时候，饭桌上的饭菜不是所剩无几，就是已经凉了。”

所以，一直到现在，我家仍遵守着这个规矩。

吃荔枝上火后怎么办？

荔枝是“南国四大果品”之一。它每年6月中旬上市，7月达到高峰。对于荔枝，很多人对它又爱又恨。爱是因为它果肉营养丰富，含有葡萄糖、蔗糖、蛋白质，以及大量的维生素C，实为水果之上品。恨是因为它能使你牙龈肿痛、出血、鼻塞或引起体内糖代谢紊乱。

据说，有一次杨贵妃接连吃了几天荔枝后，唐明皇发现杨贵妃不爱笑了，问她何故，她却不说。经望、闻、问、切，太医终于查明杨贵妃乃因进食荔枝过多而上火，出现口角生疮、牙龈肿痛和头昏的症状。

民间也有“一颗荔枝三把火”之说。中医认为，荔枝属于温性食物，多吃易上火，故中医认为阴虚不足、虚火偏旺体质的人食用后，应食用一些清热解毒、阴虚发热、防口腔溃疡的药物。

身边有喜欢吃荔枝的同事，往往吃了之后，口腔爆发一个又一个小“火山”，真是疼痛难忍，试过溃疡散、溃疡膏、复方草珊瑚含片、西瓜霜喷剂等药物，都没有显著成效。家住广东增城的陈女士介绍了一种叫“白云山口炎清颗粒”的药物，早晚各服用一次，第二天就明显感觉没那么疼痛了，连续服用3天，口腔问题基本解决。专家认为，该药见效快，药力强，除病根，是因为它根据人体要维持相对阴阳平衡的中医整体观理论来选择组方的。此外，该药物的药材是GAP基地种植，安全有保证。

当您出现口腔溃疡、牙龈肿痛等症状时，除了要吃对药，注意饮食也是必要的。这样，有助于您早点摆脱疼痛，还您美好生活。

（白云）

市区蔬菜水果抽样检测情况表

检测单位:周口市农产品质量安全检测中心

检测时间:2014年7月9日

抽样地点	抽样品种	抽样数(个)	合格数(个)	合格率(%)	超标样品
万果园生活广场	番茄 黄瓜 苦瓜 菜椒 四季豆 长豆角 芹菜 茄子 大青菜 生菜 荠菜	11	11	100	---
一峰生活广场	西兰花 蒜薹 圣女果 苦瓜 菜花 辣椒 西葫芦 长豆角 茄子 四季豆	10	10	100	---
黄淮农产品批发物流大市场	辣椒 紫甘蓝 西葫芦 圣女果 菜椒 长豆角 芹菜 油麦菜	8	8	100	---
北花园农贸市场	黄瓜 长豆角 油麦菜 苦瓜 辣椒 小白菜 芹菜 韭菜	8	8	100	---
周口饭店	苦瓜 茄子 番茄 菜心 菜椒 茄子 芹菜	7	7	100	---
锦绣花园酒店	大青菜 辣椒 苦菊 小白菜 黄瓜 茄子 长豆角 茄子 苦瓜	9	9	100	---
周口迎宾馆	大青菜 蒜薹 辣椒 芹菜 小白菜 菜花 西葫芦	7	7	100	---
平原宾馆	长豆角 菜心 包菜 辣椒 芦笋 茄子	6	6	100	---
东杨庄果品市场	桃 葡萄 苹果	3	3	100	---
合计		69	69	100	---