

微文联播 @ 周口晚报

### 周口一熊孩子戴着手铐去考试

11月10日，周口市一男孩在家中衣柜里翻出一副废旧手铐，贪玩铐在手腕上，却无法取下，家中也没有钥匙，由于派出所的新式钥匙打不开老式锁，加上最近正值小学生期中考试，最后他只好戴着手铐去学校考试。

热搜指数：★★★★★

### 我市招募千名“爱心妈妈(姐姐)”

近日，为贯彻落实省第十次党代会提出的“健全农村留守儿童、留守妇女、留守老人关爱服务体系”，进一步做好留守儿童和困境儿童关爱工作，全省各级妇联上下联动，开展“暖心·牵手”行动。为了更好地开展此活动，我市计划招募千名“爱心妈妈(姐姐)”。

如果你有爱心、有真情，且符合以下条件，就可以报名：年满18岁的女性；有较强的社会责任感，热心公益，自愿参与；有一定的文化素质和家庭教育经验，能够帮助孩子轻松学习、快乐成长。

有意者可登录公共邮箱：hnsflxm@163.com（邮箱密码：aixin123），下载并填写《河南省“爱心妈妈(姐姐)”登记表》，发送到当地妇联邮箱，还可拨打市妇联儿童工作部电话0394-8269603详询。

热搜指数：

★★★★★

### 沈丘沙河大桥成功爆破

11月10日10时，已通行25年、横跨沙河南北的沈丘县城中心轴线——沈丘沙河大桥被成功爆破拆除。至此，在上世纪90年代建成的国内3座斜拉式试验桥被全部拆除。据悉，该桥是沈丘境内包括槐店闸在内的5座大桥中，第一个被爆破拆除的桥梁。

据介绍，这次爆破拆除采取的是毫秒微差延期爆破技术，在桥身共打炮孔5000多个，爆破用炸药3000公斤，大桥起爆总延期时间3秒钟。

据介绍，爆破拆除沈丘沙河大桥有两方面的原因。一是该桥是上世纪90年代建造的斜拉桥，当时在全国共有3座，该桥是其中之一。1989年，该桥开始动工建设。1991年，该桥建成通车。2011年，该桥经河南交通科研院所专家鉴定为四类危桥，影响车辆及行人安全。该县政府建议，将该桥拆除，在原址上重建新桥。

据介绍，新建的沈丘沙河大桥主桥为双塔双索面PC部分斜拉桥。桥梁跨径组合为640米，主桥断面宽40米，两侧辅道宽各6米，引桥断面宽35米。新建的沈丘沙河大桥将比老桥高8米，目的是方便通航。新沙河大桥计划于2018年6月30日竣工通车。

热搜指数：

★★★★★

权威报道 @ 周口晚报

## 河南选拔330名公派教师赴英美法任教

11月9日，记者从河南省教育厅获悉，2017年赴英、美、法三国国家公派教师推荐选拔工作已经启动，我省将选拔330名教师去这3个国家任教。根据岗位要求，其中200人赴美国中小学教授汉语，100人赴英国中小学任教；另外，法国还需要中文国际班语文教师20人、数学教师10人。

据了解，国家公派教师，是我国汉语国际推广工作的重要力量，肩负着传播中国文化的重要使命，也是中原文化走向世界的重要使者。同时，国家公派教师在海外工作和生活期间，能够积累所在国教育系统的宝贵经验，了解和掌握国外先进的教学方法和知识技能以及收集海外一线教学材料，提高外语水平，扩大国际视野。

据省教育厅相关负责人介绍，申请者须是：有两年及以上教龄的中小学在职教师（包括合同制教师）；具备大学本科及以上学历，汉语国际教

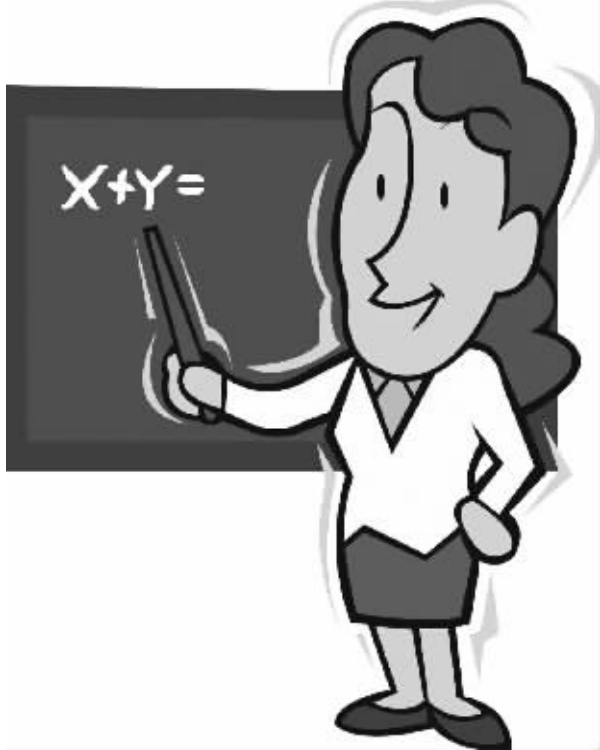
育、中文、英语及数学等学习背景，年龄一般在50周岁（含）以下；普通话须达到二级甲等以上（含）水平，能熟练使用英语，具备汉语教学、中华文化传播和跨文化交际能力。

另外，有汉语作为第二语言教学经验、国外工作经历者优先。

需要提醒的是，申请表格采取网上填写，未在网填写表格的将不予受理。申请人须登录<http://kzxyszzi.hanban.org>进行网上注册。填写后，下载打印纸质表格《国家公派汉语教师申请表》提交学校审核。申请、推荐时间截至12月5日，赴任时间为2017年8月，教师赴外任期一般为两学年。

此外，申请、推荐人选须参加孔子学院总部、国家汉办统一组织的选拔考试。考试为面试，主要考查专业知识、教学技能、跨文化能力、外语水平和心理素质等。考试时间定于2017年2月25日、26日。

热搜指数：★★★★★



为您服务 @ 周口晚报

## 冬天喝枸杞水，还得加点它，不然都白喝了！



枸杞，是名贵的药材和滋补品。日常生活中，我们最常食用的养生保健食物，除了红枣，可能就属枸杞了。枸杞巧妙搭配，功效翻倍。

### 枸杞的食材搭配方法：

#### 1.枸杞配红枣

材料：大枣10克，枸杞8克

做法：把大枣放入锅中，用中火炒10分钟左右，待大枣的外皮颜色逐渐变深即可，之后倒出放到碟子中，凉透待用，有多余的可用密封的容器先装起来备用；把凉透的大枣，加上洗净的枸杞一齐放入茶壶里；加入适量冰糖，然后加入热水，冰糖的分量可根据自己的口味来放；盖上茶壶盖子，焖出味道后，即可倒出来喝。

功效：可使人面色红润、皮肤白嫩、有光泽。

#### 2.枸杞配龙眼

材料：枸杞、龙眼肉各20克，葡萄干50克，蜂蜜20克，菠萝200克

做法：枸杞、龙眼、葡萄干、菠萝用水

冲洗干净；放入小碗加蜂蜜及适量水，入蒸笼蒸20分钟即可。

功效：常服延年益寿，充实正气，补气养血。

#### 3.枸杞配蛋

材料：枸杞20克，鸡蛋两个

做法：枸杞洗净放入碗中备用；将鸡蛋打入碗中，与枸杞调匀；蒸熟即可食用。

功效：中老年人多吃枸杞鸡蛋羹，可延缓视力衰退，防止花眼。

### 枸杞的季节搭配方法

#### 1.春天配黄芪

春天，万物复苏，人体阳气渐渐升发。枸杞味甘平补，春季可以单独服用，也可与味甘微温之品同时服用，助人阳气生发，比如黄芪等。

#### 2.夏天配菊花

夏天，人们总是渴望一壶甘凉的茶水，消除暑热。枸杞味甘，如果配菊花、金银花、绿茶等，饮用后感觉心旷神怡。枸杞与菊花搭配，可以滋阴明目，清除肝

火。

#### 3.秋天配山楂

秋天，空气干燥，人们总感觉口干唇裂、皮肤起屑，用很多润肤霜也难以抵挡萧瑟的秋风。这个季节，吃枸杞需要配滋润食品，比如雪梨、川贝、百合、玉竹等，效果更好，也可以配用一些酸性的食品，如山楂等，以达“酸甘化阴”之效。

#### 4.冬天配山药

冬天，人们将自己裹进厚厚的棉衣中，以助自身阳气抵御寒冷。枸杞能够平补阳气，天天服用，特别是和各种粥品搭配，如大枣、龙眼、山药等，有助于人体阳气生长，抵抗自然界严寒。

### 枸杞的分辨妙招

市场上很多商家都在售卖枸杞，有的枸杞看起来干瘪，有的看起来鲜红，如何避免买到以次充好、染料的枸杞呢？主要可以从以下几个方面来分辨：

1.摸——染色枸杞手感比较湿润，正常枸杞手感比较干，而且果肉感觉很饱满。

2.闻——抓一把枸杞用双手捂一下，再凑近闻，如果闻到刺激的呛味，那么很有可能是被硫磺熏蒸过。

3.尝——枸杞是可以直接食用的，正常枸杞甜味很明显，而硫磺熏制过的枸杞味道酸涩，带有苦感。

另外，正常的枸杞自身含有胡萝卜素，少量掉色是正常的。枸杞遇潮或见水就有色素溢出，这些颜色都是植物自身色素。而有些枸杞则是精料染过的，这种掉色则是不正常的。大家在购买枸杞时，要记住不选鲜红、艳红、透红、发亮、酸味重、枸杞气味不明显的枸杞，只选甘甜味正、稍鲜红深红、有一股枸杞的香味。

热搜指数：★★★★★