

## 微文联播 @ 周口晚报

### 沙颍河城区段水位下降 郑埠口以上停航一个月

4月12日至5月12日,因沙颍河城区段综合治理施工,沙颍河郑埠口枢纽船闸前水位将下降至39米。届时,沙颍河该区域内不再满足船只通行条件。

周口地方海事局提醒来往沙颍河船舶,为了航行安全请及时调整行程,在施工开始前驶离施工区域。

热搜指数:★★★★★

### 太康反扒勇士郭祥生登上“中国好人榜”

近日,中央文明办发布3月“中国好人榜”,来自太康县的民间反扒勇士郭祥生榜上有名,成为该县第18位“中国好人”。

1968年出生的郭祥生是太康县城关镇人。2000年夏,郭祥生去医院办事途中,看到一位被偷了2000多元医疗费的老太太蹲在墙角痛哭。老人绝望的眼神深深触动了她,他觉得应该尽自己的力量为社会做点事儿。自此,他便义无反顾地踏上反扒之路。17年来,郭祥生主动或配合公安机关抓获偷盗、抢劫、诈骗等危害社会治安和人民生命财产安全的不法分子200余人,被群众称为“反扒勇士”。

日前,中央文明办在山东济南举办全国道德模范与身边好人现场交流活动,并隆重发布3月“中国好人榜”,郭祥生荣登“见义勇为”类“中国好人榜”。

热搜指数:★★★★★

### 全市摩托车专项整治行动启动

4月6日上午,全市摩托车专项整治行动启动仪式在周口中心城区五一文化广场举行。据了解,此次全市摩托车专项整治行动将从严查处驾乘摩托车不戴安全头盔、无牌无证、酒驾醉驾、超速超员、闯红灯、逆行等交通违法行为。对于这些违法行为,市民还可以通过拍摄照片、录制视频等方式进行举报。

此次专项整治行动将持续至12月,并将实现安全头盔佩戴率达到70%以上。

热搜指数:★★★★★

### 周口交警查获无牌三轮车 意外救出一堆“小家伙”

4月8日10时40分许,周口交警支队直属五大队民警在大庆路与太清路交叉口执勤时,发现一辆无牌照机动三轮车,并将其依法暂扣。

为防止机动三轮车上的货物受损或丢失,民警向驾驶人核实货物信息。而就在这时,驾驶人突然慌了神。民警打开车上4个编织袋后,被眼前的一幕吓了一跳:原来袋子里装的全是活蹦乱跳的青蛙。经称重,这些被非法捕获的青蛙总重量达65公斤。

随后,民警将驾驶人控制,并将青蛙带到沙颍河边放生。

《野生动物保护法》明确规定:青蛙属于野生保护动物,严禁任何人非法猎捕、捕捉,任何猎捕、捕捉青蛙的行为都是违法行为。

热搜指数:★★★★★

## 好消息 @ 周口晚报

### 周口有6家省级示范幼儿园

近日,省教育厅公布了第17批河南省示范幼儿园名单,全省16所幼儿园榜上有名。据不完全统计,目前,我省共评出了17批、共329家省示范幼儿园,其中周口有6所。

幼儿园等级评定由低到高分分别为:合格幼儿园、二级幼儿园、一级幼

儿园、市示范性幼儿园、省示范幼儿园。各个等级主要是根据硬件设施、园舍面积、绿化要求、设施设备、教师任职资格等件综合评定。

省教育厅将对省示范幼儿园实行动态管理,随时进行复查,凡发现管理松懈,办园条件和保教质量下降,幼儿

家长及社会反映较差者,撤销其省示范幼儿园称号。

周口6所省示范幼儿园为:周口市实验幼儿园、周口市市直幼儿园、周口市第三幼儿园、扶沟县直幼儿园、商水县实验幼儿园、郸城县实验幼儿园。

热搜指数:★★★★★



## 提醒 @ 周口晚报

### 清明前后一定要吃的7种“芽”好吃又治病

《黄帝内经》上说“春三月,此谓发陈”,春三月,是从立春开始算起,到立夏为止的这3个月,也叫“发陈”。陈是旧的,发陈就是发芽。中医认为,初生的芽是生命力的集聚,所以吃豆芽跟吃豆瓣完全不同。

在中医里,五行、五脏、五色是相互对应的,肝属木,对应的季节是春天,对应的颜色是绿色,所以清明前后要有意识地多吃绿色的芽菜。

#### 绿豆芽

##### 具体功效

1.清热解暑。春天气候干燥,容易出现口干唇燥等口角炎症状,而豆芽味道鲜美,是滋养润燥、清热解暑的好选择。

2.疏肝健胃。从中医的角度来说,开春吃豆芽,能帮助五脏从冬藏转向春生,有利于肝气疏通、健脾和胃。

##### 推荐食用方法

豆芽的食用方法有很多,可焯水后凉拌,也可做汤,还可用来涮火锅。

#### 豌豆苗

##### 具体功效

1.补充营养。豌豆苗的供食部位是嫩梢和嫩叶,营养丰富,含有多种人体必需的氨基酸。

2.清热解暑。豌豆苗虽小,但食疗养生的价值却很大,不仅能够清热解暑,补充身体所需各种维生素,还能美容养颜。

3.调节血压。豆苗含丰富钾、磷,钾是维持肌肉运作的必需物质,并能调节血压。

##### 推荐食用方法

豆苗的吃法很多,这里向大家推荐蟹肉扒豆苗。

#### 蒜苗

##### 具体功效

1.防癌。发芽大蒜的抗氧化物含量比新鲜大蒜更高,且在发芽后第五天达到峰值,因此具有更好的防癌、抗衰老效果。

2.消积食。蒜苗的辣味主要来自其含有的辣素,这种辣素具有消积食的作用。

3.预防血栓。蒜苗对于心脑血管有一定的保护作用,可预防血栓的形成,同时还能保护肝脏。

##### 推荐食用方法

可以直接炒菜吃,或者作为辅助食材。

#### 芦笋

##### 具体功效

1.利尿排湿。芦笋具有利尿作用,能帮助人体排出多余水分,缓解腹胀不适。

2.控制血压。芦笋中无机盐、维生素含量较多,因含钾量较高,对水肿和高血压有益。

3.抗衰老。芦笋含丰富的黄酮类物质,具有抗氧化作用,对衰老有较好效果。

##### 推荐食用方法

焯水后清炒或凉拌。

#### 荠菜

##### 具体功效

1.治肠炎。传统医学认为荠菜可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾

病。

2.平肝明目。荠菜是春季最有代表性的野菜,它有平肝明目、清热止泻、利尿消肿等作用。

3.延年益寿。民间把荠菜作为延年益寿的保健品,古书上把用荠菜加米粉煮成的荠菜糊誉为“百岁羹”的记载就是很好的说明。

##### 推荐食用方法

人们常用荠菜做春饼、春卷、包子、饺子等,有些地方还有将荠菜做蒸菜食用的习惯。

#### 马齿苋

##### 具体功效

1.降压降糖。马齿苋含有大量去甲肾上腺素、钾盐及丰富的柠檬酸、苹果酸等,可以起到保持血糖稳定、降低血压、保护心脏的作用。

2.凉血解毒。《本草经集注》中介绍,马齿苋能清热利湿,凉血解毒。

##### 推荐食用方法

马齿苋吃法很多,除了做馅,焯过的马齿苋还可炒、凉拌等。

#### 香椿

##### 具体功效

1.健脾开胃。香椿中富含钙、磷、钾、钠等成分,其中含有的香椿素等有机物,能健脾开胃,增强食欲。

2.增强免疫力。香椿中富含维生素C、胡萝卜素等,有助于增强人体免疫力。

##### 推荐食用方法

香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐等都是常见做法。

热搜指数:★★★★★