

春食野菜正当时

需谨慎食用

■本报记者 焦靖

近日，记者走访我市各大农贸市场看到，荠菜、野韭菜、蒲公英、蛤蟆皮等各种野菜均已上市，售价在2~12元间不等。销售这些野菜的菜贩告诉记者，这些野菜都是他们到远郊的田间地头挖的。

“菜是地里长的，俺就是挣个跑腿钱。”一位菜贩对记者说，挖一筐野菜往往要在地里蹲好久，累得腰酸背疼，浑身脏兮兮的。不少城里人没时间去地里挖野菜，但是又想尝鲜，这就为他们带来了商机。

据菜贩介绍，最受欢迎的野菜是荠菜，认知度高、食用方法多样，受到许多人的喜爱。两大兜菜往往不到半天就会销售一空。“最好是挑比较嫩的菜，吃起来既清香又不涩。”菜贩对记者说，野菜可以蒸食、清炒、焯水后凉拌，也可以拌馅做成菜馍、包子、饺子，还可以下汤面、烧菜汤。

“还有人跟我预订，指定要哪一种野菜。”一位菜贩拿着几株蛤蟆皮对记者说，这就是一位顾客预订的，说是有食疗效果，可以止咳。“蒲公英也可入药，吃了清火。”说起野菜的好处，这位菜贩讲得头头是道。

我市高级营养师王慧玲介绍，野菜味道鲜美，营养价值高，不仅含有人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、微量元素等营养成分，而且植物纤维比栽种的蔬菜更为丰富。

野菜虽好，但不适合所有人，大家要谨慎适量食用。野菜

大多性偏寒凉，体质偏寒、脾胃虚弱、有肠胃疾病、血液黏稠度较高以及过敏体质的人不宜多吃。同时，距马路边、垃圾场、建筑工地较近地方生长的野菜尽量不要食用，因为这些地段的野菜易被污染，可能含有微量毒素。另外，不认识的野菜千万不要食用，以免造成中毒。

■相关链接

野菜的秘密

许多野菜含较多的草酸，它被吸收后会与血液中的钙结合形成草酸钙，可能沉着于泌尿系统及胆道，引起肾结石、输尿管结石和胆结石。如果先在沸水中烫1~2分钟可以去除大部分。

荠菜嫩在清明前

个头较小、叶片不大的荠菜看起来卖相不好，却是典型的野生荠菜。陆游诗赞“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归。”

蒲公英对肝有好处

蒲公英，它的花粉里含有维生素e、亚油酸，枝叶中则含有胆硷、氨基酸和微量元素。主要功能能是清热解毒，消肿和利尿。

水芹菜降血压

水芹菜又叫水芹、河芹。它的茎是中空的，叶子呈三角形，花是白色，主要生长在潮湿的地方。水芹菜有清热解毒、润肺、健脾和胃、消食导滞、利尿等作用。

出门看天

今明两日我市将有小雨，温度也会降低，给出行的市民会带来一些不便。

未来三天天气

4月5日

阴有小雨，11℃~19℃。

4月6日

小雨转多云，12℃~15℃。

4月7日

多云到晴，12℃~23℃。

(感谢武威提供信息)

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

旺铺租售 百业信息

厂房仓库出租

银鸽大道东，有厂房仓库对外出租，交通便利，水电齐全，价格面议。李先生18903959888

漯河门面

市内门面房应有尽有，买售门面我帮忙。经纪人：18839585188

临街写字楼招租

嵩山路中段写字楼旺铺900m²对外招租（金框架、电梯、中央空调）。适合：开公司、养生会所、健身会所、早教班等。（可分租）电话：13069563699

出售

沙河旁亚泰名仕公馆2号楼21楼三室两厅两卫毛坯房，118m²，68万元。联系电话：15690689897

急售

会展中心旁孟南三利花园房屋，一楼带院，140m²，精装修，木地板，有空调，另有暖气，价格面议，中介勿扰。电话：15039537638

售门面房

金地·兰乔圣菲门面房，上下两层264.7m²，已精装，现营业中。地处老大桥东北侧，南临黄河路，东临小区正门，附近店铺密集。黄金地段位置优越，手续齐全，原价380万元，现价320万元，可按揭。13903955896

出售土地

漯河高铁站旁，有一块位置好的土地欲出售，有意者请联系。电话：13653999396

三星智能锁 三星智能马桶盖

13939531451

“贷”来希望

本公司贷款与众不同，人性化借贷，满足您的希望。车辆抵押贷款，房产抵押分期付款，月息1分，无手续费，当天办理当天放款。18639595337 1517678889

中玉房地产经纪公司

房产抵押贷款 月息1分5 手续简单 当天放款 坚持诚信经营 办理快捷高效 2312688 3122333 13938025083

标准厂房出租

西平县城产业集聚区内 花园式工厂8000m²车间 长期出租（仅限食品类加工），交通便利，紧临107国道，办公楼、宿舍、食堂、水电气设施齐全。电话：18003958177 贺先生

工商·资质·财务

房建·公路·市政·水利 通信·电力·消防·机电 装饰·园林·劳务·钢构 装修·通信·电梯·环评 快办营业执照·代理记账 电话：15603959355 3222618 地址：会展中心工商联大厦826室

投资咨询

急用钱，请找我！

上班的、有车的、租房的、保单的、做生意的均可贷，不收任何手续费。15890213739

个人贷款

上班族、有房族、有车族、保单族和有营业执照者均可贷。18503955762

急用钱 找我们

工薪贷 经营贷 房产贷 信用卡咨询 15517396236

银行贷款

公务员、事业单位人员、名下有按揭房均可。最高额度30万元，放款快（1~3个工作日），利息低，前后期无任何费用，一次合作终身朋友。财富热线：13523746351

急用钱 请找我

上班族、有房族、有车族、营业执照、保单贷、个人流水均可贷款。13513850597

急用钱 找我们

工薪贷 经营贷 房产贷 信用卡咨询 13213399997

贷款！贷款！

房可贷！车可贷！各种财产都可以抵押贷款！各种贷款立等可取！15539501123（微信同号）

合作共赢 共创辉煌

欢迎加盟金融信息中心 联系电话：15303958300 赵经理

金融信用卡理财

1.房车信誉速贷，手续简便，利率低，3分钟放款！ 2.专业过桥资金快捷！个人企业贷做大额流水！ 3.信用卡精养，专业办卡！ 4.省级各费率POS机！ 5.代办贷款，代发工资，包装公司代缴“五险一金”。电话：18839541113 张经理

热烈庆祝北京银行消费贷公司 登陆漯河

公司主推公务员贷款、房贷、车贷、信用卡贷款。 欢迎新老客户光临指导！ 咨询电话：0395-5679006 18039590090 地址：舟山路与黄河路交叉口北50米

保洁服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆 6188458 13653950591

乐帮家政

工商注册 月嫂育婴 保姆保洁 护工 钟点工 5571157 18639995528

信汇装饰 信德保洁公司

承接：家装 工装 室内外石材 园林绿化 装饰材料、洁具及保洁用品销售 15039500115

招聘信息

高薪诚聘

内科医生5名，另招护士数名。电话：13673826187

招工作人员20名：

资料管理员、行政办公员、业务管理员，25岁~45岁，月薪1500元~5000元。15239538612周主任

高薪诚聘

业务经理年薪20万元 15036996316张经理

健康咨询

失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员 地址：郾城太行山路北段沙田艺林苑斜对面 电话：6155120

教育培训

漯河市新空间教育公司 报成教 找得浩

2016年开始招生啦！学校有东北师范大学、吉林大学、中国地质大学等国家211院校。专业多，学费低，拿证快，免试入学，请大家抓紧时间报名。 报名热线：0395-3328339 刘得浩老师 18803958075 漯河市井冈山路天泰大厦410

宝泉佳创投资

寻找优质项目如房产、企业、新能源、学校、种植、医院、厂矿、在建工程等，高薪聘业务员，手续简单，放款迅速，不收取任何费用。 联系人：15805518582 秦总 邮箱：2045656836@qq.com

家政服务

巾帼家政保洁公司

单位保洁及托管 外墙清洗 石材翻新 家庭保洁 地毯 开荒 搬家 3156865 13939537899

家天下家政公司

工商注册 月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训 6666991 15139506611

投资合作

寻求合作

现有厂地、厂房、好项目，寻求合作。 电话：17703953066

资金寻项目合作

我司始终坚持与客户同发展，共成长和服务，以真诚的经营理念提供全面、优质、高效的金融服务。国际贸易项目（内、外资）、房地产、制造加工、路桥、工业园等各类项目投资咨询。方式简便，操作灵活，资金雄厚，携企双赢。 鑫合财富：028-68000019

养老服务

漯河健安养老院

环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路，3515院内。15903955850

汽车租赁

114转 顺利汽车租赁

租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。 美盛大厦左拐角 电话：2129777 2189799 13839510998 13939588683 泰山路烟草宾馆201房间 15139555517

心理咨询

专业解决青少年问题 博瑞智教育：厌学、网瘾、叛逆、早恋等 泰山路实验中学南 3132277 13323678987

婚介信息

世纪缘

本土专业婚介服务机构 世纪缘婚恋大讲堂 开课啦！ 全国加盟招商热线：4000931173 网址：www.sjyhjw.com 地址：市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线：2193193 2121213

●征婚：男（61247）37岁，离异，1.80米，本科，行政单位上班，有车有房，一女孩归女方，阳刚帅气，谈吐得体。觅有稳定职业无负担的女孩。电话：3398505

●征婚：女（32926）26岁，未婚史，1.60米，医生，五官精致，身材苗条。寻性格开朗、积极向上的男孩。电话：2193193

●征婚：男（91719）46岁，1.72米，离异，事业单位上班，成熟稳重有责任心。寻通情达理、心地善良的女士。电话：2116177

●征婚：女（32912）28岁，1.60米，未婚史，销售人员，活泼大方有爱心。寻成熟稳重、爱家有责任心的男士。电话：2121213

红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密 04688 女 27 未婚史1.66米 大专 单位职员 大方甜美 04689 女 31 未婚史1.66米 本科 学校教师 稳重白暂 04690 女 36 离 婚1.62米 大专 医院护士 温柔可爱 07366 男 29 未婚史1.73米 大专 铁路系统 有车有房 07367 男 30 离 婚1.75米 本科 机关上班 女归对方 07468 男 44 离 婚1.80米 大专 企业上班 睿智洒脱 13069595387 15139520127 2923599 QQ:1239969892 127法院路南方法律学校二楼红丝线婚介

牵手婚介

与智慧村强强联手，为单身男女提供高层次、高素质的婚姻介绍咨询服务，一包到底。男女士征婚免费。 诸君又亮村（智慧村）服务项目：企业策划、婚姻调理、八字预测、起名、婚姻或搬家择吉日、易经研究、培训等，售易经培训班教材。 地址：郾城区华山美食城中段诸君又亮村 地址：嵩山路桥南市环保局对面进喜八字预测 15139556989 13603950655 15239518698

装修装饰

卓悦装饰公司

卓尔不凡·悦然心动 波普e墅家、天安家园、阳光水岸样板房倾情打造中，专车接送，欢迎参观指导！ 电话：15639509777 库经理 地址：辽河路与太行山路交叉口向西三百米路南