

# 看樱花何必去武大 市区六个地点赏樱正当时

□文/图 本报记者 齐 放

又到一年樱花季。特别是久负盛名的武汉大学校园，樱花更是在象牙塔内演绎着这个季节独有的烂漫。于是，每到周末，我市总有不少趋之若鹜的市民，或驾车，或坐高铁，不顾旅途劳顿去赏花。

“其实，我市就种植了许多樱花树。花开的季节，同样很惊艳动人。”3月28日，市城管局园林处一位工作人员告诉记者，只不过我市的樱花树目前还没有长大，但这也不影响观赏樱花。“等将来我市的樱花树也长成参天大树的时候，相信那时的景色绝不输给武大，可能还会吸引外地人来漯河看樱花呢!”该工作人员说。

的确，记者近日在市区嵩山东支路就看到，道路外侧绿化带内的樱花树树干目前虽然不算高大，但已经成了规模。眼下，气温回升，樱花树上已长满了含苞待放的花蕾，有的已经迫不及待地绽放，看上去娇艳无比。

市沙澧河管委会有关工作人员向记者介绍，沙澧河风景区内也种植有樱花树，只不过不是连片大规模种植。

那么，如果不出市区就能



市区嵩山东支路上盛开的樱花。

欣赏樱花，我市连片成规模的樱花树都分布在哪些地方呢?3月28日，记者采访了市城管局园林处和市沙澧河建管委，梳理出我市樱花树成规模分布的赏花路线，具体如下：

- 1.市区嵩山东支路和嵩山西支路，环形道外侧绿化带。
- 2.市区淞江路与金山路交叉口向北，金山路至京珠高速公路出站口道路两侧。
- 3.市区淞江路与金山路交叉口向东，双汇国际花园小区北墙外。
- 4.市区辽河路与泰山路交叉口向东，市教育局大门口附近

绿化带。

5.市区泰山路沙河桥西侧沙澧河风景区内的樱花林。

6.市区嵩山路沙河桥北岸向西约300米沙澧河风景区一绿地。



漯河晚报微信公众号

## 温馨提示

## “微信实名认证”骗术又来了 反诈中心提醒谨防上当受骗

近日，深圳市反电信网络诈骗中心接到多起冒充微信客服诈骗警情，骗子以需要“实名认证”为由，诱使事主点击木马链接，骗取银行卡信息，最后套走验证码，导致银行卡被盗刷。

“根据规定，您的微信需实名认证，今日24点前未认证将停用所有功能，为避免给您带来不便，请登录XX网址进行认证。”今年3月25日，家住深圳市罗湖区的邵先生收到这样一条来自95017的短信后，信以为

真地登录了短信中的网站，并按提示填写了自己的身份证资料、银行卡卡号、银行卡密码以及验证码，随后发现所填的银行卡里的钱分三笔被转走，共计9738元。

“这类诈骗手法去年10月份就开始出现，目前又有多人上当受骗。”深圳市反诈中心负责人王征途说，不法分子通过伪基站屏蔽了真正运营商基站的信号，利用虚拟微信客服号码“95017”发送包含虚假钓鱼网站的短信，这是骗子为了让事

主点击木马链接的借口而已，微信官方不会离开自身应用功能，更不会通过短信方式通知填写或完善任何资料，尤其是涉及填写身份证、银行卡或账户密码等包含隐私信息的资料。

反诈中心提醒，切勿点击不明网页链接，更不要填写社交账号密码、手机验证码、银行卡密码等涉及财产安全的重要信息；目前微信并没有进行所谓的“二次实名认证”。

据新华社

## 最新研究

## 限时进食或有助防癌

先前研究显示，肥胖关联多种癌症罹患风险，尤其是乳腺癌，一些医生因而建议控制热量摄入等方式减肥，以降低患癌风险。

近日，美国加利福尼亚大学圣迭戈分校一项研究显示，就降低患癌风险而言，注意什么时间吃可能比吃多少更管用。

研究结果显示，限时进食

的肥胖小鼠，肿瘤生长比那些不限时进食的肥胖小鼠慢，与那些低脂饮食、不限时进食的小鼠相当。

研究人员还发现，因植入胰岛素泵而导致体内胰岛素水平较高的小鼠，肿瘤生长比胰岛素水平正常的对照组小鼠快。相反，胰岛素水平被抑制的小鼠，肿瘤生长比胰岛素水平正常的对照组慢。

“今日医学新闻”网站3月26日援引研究牵头人马纳希·达斯的话报道，这些结果显示，限时进食的抗癌效果至少部分在于降低胰岛素水平，这种干预方式可能对乳腺癌的预防和治疗有一定效果。研究人员认为，这一发现有望帮助癌症高危人群寻找更好的防癌方式。

据新华社

## 教你一招

## 餐后半小时 养生黄金期

“民以食为天”，一日三餐是保证我们身体机能正常运转的基础。如果能做到科学饮食、合理搭配，还可以为健康加分。若想把三餐的好处放大，抓住饭后半个小时尤为关键。那么，三餐后半小时适合做些什么呢?

### 早餐后半小时

宜吃点水果。早餐后吃一点水果是对早餐很好的补充，最佳的选择是猕猴桃和草莓。因为这两种水果，维生素的含量非常丰富，早晨摄入丰富的维生素可以提神醒脑，保证一上午的工作效率。

宜按摩膝盖。从中医理论上讲，早晨7~9点主胃经，胃经在中医经络里被称作“长寿经”，经过膝关节。饭后20分钟左右，用手反复摩擦膝关节，可以使胃经通畅。

宜敲打小腿外侧。早餐后敲打小腿外侧5分钟，有助延年益寿。这里有一个穴位：足三里。饭后拍打可生发胃气、燥化脾湿，有利长寿。虽然只是一个小动作，但有益健康。

### 中餐后半小时

宜喝杯酸奶。午饭后来杯酸奶，很有必要。酸奶中含有大量的乳酸、醋酸等有机酸，它们不仅赋予了酸奶清爽的酸味，还能帮助形成细嫩的凝乳，从而抑制有害微生物的繁殖。同时，使肠

道的碱性降低，酸性增加，促进胃肠蠕动和消化液的分泌。并且，研究发现，酸奶中的酪氨酸对于缓解心理压力、高度紧张和焦虑感也有帮助。

宜漱漱口。吃完饭后漱口，是保护口腔健康的有效方法。可以清除食物残味，有利于清除口腔中的食物残渣，细菌就不容易在牙齿上滋生，一般来说，用盐开水漱口的效果最好。

宜伸腰、踮脚尖、深呼吸。刚吃完饭，不要立马坐下，可以稍稍站一会，利用这段时间，伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸，都能提神醒脑。

### 晚餐后半小时

宜做点家务。这段时间不妨做点家务，比如洗碗或者整理房间，既可活动活动，又不会对消化系统造成负担。

宜拍打经络。主要针对任脉，也就是小腹以上正中间的部位，有很多重要的穴位分布在此。吃完饭从上到下轻轻拍打20分钟，可以帮助消化、强身健体。

宜泡泡脚。泡脚能使肾经、肝经都得到养护。特别是脚底的涌泉穴，是肾经的首穴，经热水刺激后，可消除一天的疲劳，补充肾气。泡完脚，可用双手掌心轮换着对脚进行按摩揉搓，还可请家人帮忙，自上而下捶叩背部，能改善内分泌、宁心安神、促进睡眠。

晚综

## 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。  
联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

## 家政服务

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

## 出租出售

厂房整栋出租  
湘江路东段经济开发区厂房，四层5000平方米，有院，交通便利，水电齐全，价格面议。  
电话：13849499938 赵先生

## 售房信息

107国道与柳江路交叉国际建材汽配城一商铺，上下共3间121平方米（8-112号房），位置佳，79万元，联系电话：15503959019

## 婚介信息

世纪缘 2003年创办  
白领相亲会所  
2003年~2018年  
世纪缘全城寻找  
诚心找对象的人  
地址：市人民路美盛大厦B座十楼  
相亲热线：2193193 2121213

●征婚：男（61405）38岁，1.74米，本科学历，教育系统，无不良嗜好，离异无孩。寻年龄相当、身高1.60米以上、贤惠会持家、带一孩子、职业不限的女士为伴。  
电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：征婚：男（32059）29岁，大专学历，1.70米，无婚史，银行上班，性格温和，长相帅气。寻29岁以下、1.59米以上、大专学历、性格开朗的女孩。电话：2116177 微信：13569691097

●征婚：征婚：女（33072）28岁，1.58米，本科学历，相貌俊美，性格温和。寻年龄相当、1.70米以上、性格温和、人品好的男士，职业不限。电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：征婚：女（33102）28岁，1.65米，本科学历，政法系统，肤白苗条，性格温柔，多才多艺。寻30岁左右、大专以上学历、1.75米以上、行政事业单位工作的男士。电话：18839527539 微信：luohe6179

## 欢迎刊登 分类信息