

路面破损影响通行

部门：近期将整修

本报讯（记者 张晓甫 实习生 万天宇）“南环路解放路至燕山路路段，由于大型车辆长期碾压，导致路面破损日益严重，坑连坑通行不便。”日前，有市民向记者反映，市区南环路解放路至燕山路路段，路面坑坑洼洼难以通行，希望相关部门尽快维修。

【调查】
道路坑洼 通行不便

4月8日上午，记者来到南环路解放路至燕山路路段。

记者看到，过往的大小型车辆、电动车都放慢了速度，躲避道路上大大小小的坑洼。

“这段路破损太严重了，可难走。白天大家能做到减速慢行，晚上视线不好，常有车辆被顶到底盘。骑摩托车、电动车的人要是不注意也会摔倒。”在小



路面破损严重。

本报记者 张晓甫 摄

寨杨村居住的陈先生对记者说，他经常开车从南环经过，这段路已经损坏很长一段时间了，坑坑洼洼的实在难行，希望有关部门

能整修一下，确保大家出行安全顺畅。

【部门】
近期将整修

当天下午，记者将这一情况反映给了市公路局。

一位姓史的工作人员告诉记者，近期他们将会对南环路进行大规模整修，到时候这个问题将会得到解决。



春食蚕蛹有讲究

“春蚕到死丝方尽”。其实，蚕吐尽其绵绵细丝之后并没有死去，而是在“作茧自缚”中蜕变成了蚕蛹。蚕蛹虽小，但却是药食俱佳之品。

蚕蛹的营养非常丰富，据分析测定，每100克中，蛋白质含量为60克，属动物蛋白质，多为球蛋白和清蛋白，易于消化吸收，在人体利用率较高，含氨基酸达8种之多；脂肪含量为30%，脂肪中75%为不饱和脂肪酸，蚕蛹中微量元素也非常丰富，是高钙高镁的食物。含甘

油、卵磷脂、甾醇类、酚类化合物以及多种维生素、矿物质、微量元素、激素等，有益于婴幼儿骨骼和大脑发育。蚕蛹含有丰富的甲壳素，其具有提高机体免疫力、强化肝脏等功能。蚕蛹对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌和绿脓杆菌有抑制作用，具有较好的消炎和抗感染作用。它所含的不饱和脂肪酸具有消减人体多余胆固醇的作用。蚕蛹对机体糖、脂肪代谢均有一定的调节作用。

中医学认为，本品性味甘、温、咸、辛，归脾、胃、肾经。有温阳补肾、祛风除湿、健脾消积之功，适用于肾阳亏虚、阳痿遗精、风湿痹痛、小儿疳积等。《本草纲目》言其“治小儿疳瘦，长肌，退热，除蛔虫”。《医林纂要》言其“和脾胃，祛风湿，长阳气”。将蚕蛹50克，洗净沥干水分加佐料入锅煸炒后，再加水和核桃仁100克，炖服，

1天2次，常食治疗老人夜间小便频繁、腰膝酸软等症。

蚕蛹适合水煮、油炸、干煸、爆炒等多种烹调方法，常见的菜肴有香酥蚕蛹、煮蚕蛹、清卤蚕蛹以及孜然蚕蛹等。但无论何种做法，吃前必须充分加热，煮沸后再进行其他烹调。建议食用前将蚕蛹一切两半，取出黑心。这样做不仅能充分入味，还能提升口感。

需要提醒的是，蚕蛹放置久了，其体内自然就有杂菌污染、繁殖。因此，食用蚕蛹过程中应注意以下几个方面：蚕蛹未经处理加工者，不可食用，更不可直接凉拌、盐渍即食；蚕蛹不新鲜，变色发黑，或呈粉红色，有麻味或麻辣感的不可食用；蚕蛹发生异味、恶臭，不可食用；蚕蛹放置过久，不可食用；有鱼、虾等食物过敏史的人，不可食用。

晚综



常健身，记得补维B

随着健身风潮越来越盛，很多人会有意识地吃蛋白质粉来增肌。但对健身者而言，更需要的可能是维生素B族。

维生素B族是维持神经兴奋度和保持精力充沛的重要物质，它能加快能量代谢，消耗堆积脂肪，提高锻炼效果，助长肌肉力量。运动时补充的蛋白质和碳水化合物，需要大量维生素B族帮助代谢，如果消耗过多导致其缺乏，可能引起代谢障碍、免疫力下降甚至致病。维生素B族由12

种以上组成，其中跟运动密切相关的是维生素B1、维生素B2以及维生素B6。

维生素B1主要跟碳水化合物代谢相关，还会影响脂肪代谢。运动量越大，消耗量越高。维生素B1的主要食物来源是粗粮、牛奶、蛋黄、瘦肉、植物种子。

维生素B2与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢都有关，缺乏时易出现各种炎症，包括口角炎、唇炎等。维生素B2的主要

食物来源是动物肝脏、蛋黄、牛奶、豆类、绿叶蔬菜。

维生素B6与蛋白质的代谢相关，体内的糖原转变为可利用的葡萄糖、氨基酸转变为能量都需要维生素B6。维生素B6的主要食物来源是动物肝脏、瘦肉、豆类、全谷物。

建议健身者多吃富含维生素B族的食物，如果运动量非常大，可适当服用补剂，但最好找专业人员评估后再补充。

晚综

生活提醒

四种易被丢弃的食物精华

人们日常处理食物时，总会扔掉一些不需要的部位，比如食物的根部、籽等，其实，这些被丢弃的部分营养价值不容小觑。下面是《美国新闻与世界报道》网站总结的四种易被人们丢弃的食物精华。

葱根

人们通常使用绿色的香葱来给汤汁或菜肴提香，但白色的葱根（包括葱须）却很少有人问津。其实，将其清洗干净，切碎，再用少量油煎一下，味道又松脆又可口，比香葱的口感还要甜一点，营养也完全不输葱叶。

西瓜籽

富含蛋白质和膳食纤维，像南瓜子一样，可以加盐炒熟或焙烤，加入沙拉（去壳）或做零食。

西瓜皮

富含水分和膳食纤维，可拿来腌制或做蜜饯，之后切好放入沙拉或作为便餐的配菜都不错。发酵后的西瓜皮对消化和免疫系统均有益处。

草莓叶

富含抗氧化物、维生素C、维生素K和一种提高免疫系统的酸性物质，且能降低癌症风险。放入柠檬水或热水中一起饮用即可。

晚综

买莲藕，挑外皮粗糙的

挑莲藕，很多人喜欢选又白又嫩的。殊不知，这样的莲藕可能是被亚硫酸溶液泡过的。大家千万不要被藕的外表迷惑，选择时有“三不要”。

第一，闻气味，散发淡淡酸味的藕不能要。好的藕带有泥沙，胖胖大大，外皮粗糙，凑近了闻一闻，能闻到泥土的腥气。被亚硫酸溶液泡过的藕外表白净，摸起来滑滑的，却散发着淡淡的酸味。

第二，看颜色，过水就变黑的不要。藕放的时间一长就会变色，但被亚硫酸泡过的藕就算放上很多天也依然白净如新。但是，只要一过水，被泡过的藕就会迅速



资料图片

变质，一开始是发黄，再后来是变黑。

第三，尝味道，生吃味酸的不要。藕的种类不同，有的藕生吃是苦的，有的藕生吃是甜的。如果生吃是酸的，说明这个藕很可能被亚硫酸或是其他酸性溶液泡过。

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

湘江路中段经济开发区厂房，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

红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密
十二周年庆典活动中，优惠多多，敬请您来参与，欢迎您的垂询！

047937 女 27 未婚史	1.63米 大专职员 白皙 漂亮文静
047938 女 33 离婚	1.62米 本科金融 苗条 开朗俊俏
047939 女 42 离婚	1.60米 本科事业 端庄 大方甜美
054706 男 29 未婚史	1.72米 本科机关 帅气 有车有房
054707 男 31 未婚史	1.80米 硕士机关 稳重 家境殷实
054708 男 41 离婚	1.75米 本科机关 沉稳 有房有车

爱情热线：2923599 13069559387 (微信)
QQ:1239969982 丁湾法院路南方法院学校二楼红丝线婚介

欢迎刊登 分类信息