

## 已进入惊蛰节气,小心蛇出洞

# 野外踏青的市民要悠着点

本报讯(记者 蔡玲玲)惊蛰过后,春雷萌动,大地苏醒,泥土里越冬的小动物开始出来活动了。昨日,记者接到马屿镇吉南村村民董先生的电话,说自己在上山摘菜的途中看见了一条蛇,幸运的是蛇没有攻击他,反而胆怯地溜走了。

今年的惊蛰是3月5日。惊蛰为二十四节气之一,一般在每年的3月5日或6日。此时,气温回升较快,渐有春雷萌动,因此“惊蛰”是指钻到泥土里越冬的小动物被雷震醒出来活动。实际上,昆虫是听不到雷声的,

大地回春,天气变暖才是使它们结束冬眠,“惊而出走”的原因。

记者从市人民医院了解到,今年该院还未接收到被蛇咬伤的病例。“一般在清明节过后,被蛇咬伤的病人数量会增多。”我市人民医院外科主任郑旭东提醒市民,随着入春的气温逐渐升高,蛇开始苏醒了,野外踏青或进行户外攀登等活动要注意防护。

据了解,蛇的出没地带一般是在草丛、石缝、枯木、竹林、溪畔或其他比较阴暗潮湿的旷野山间,刚刚在冬眠中苏醒过来的蛇会开始活动肢

体,寻找食物和水源来恢复自己的体力,此时,四处游动的蛇更具攻击性。“一旦被毒蛇咬伤后,不要惊慌失措,奔跑走动,应立即用柔软的绳或带子,结扎伤口上方,然后用干净的清水冲洗伤口,并尽快去医院接受治疗。”郑旭东提醒市民,“千万不要用嘴吸被咬伤的部位,如果口腔内有破损或者患有牙龈炎,则会受感染。”

医生提醒,被蛇咬伤的市民可拨打110求助,最好在一个小时内到医院救治,这样治愈的效果会比较明显。若是被毒蛇咬伤,需要注射血清。

## 保修期内不保修 原是保养惹的祸

本报讯(记者 陈瑞建 通讯员 胡燕燕)  
“车子明明还在保修期内,我也按时保养维护,凭什么就不给我保修?而且车行还将我的行驶证给扣了。”前日,市民杜先生打进本报市民热线66886688反映。

杜先生称,去年7月,他在飞云街道某车行购买一辆汽车,今年2月份,他将尚在保修期内出现故障的汽车送至该车行维修。维修完成后,却被告知汽车因没有按照保修合同上注明的——定期在指定车行保养而不能享受免费保修。

杜先生认为,车行的做法属无理行为,因此决定不支付修理费,直接要将车开走。“更让我气愤的是,车行见我不支付修理费用,竟然扣留我的汽车行驶证。”最终,双方协商不下,杜先生一气之下向工商部门投诉。

经市工商局江南分局调解人员调查了解后认为,保修协议中明文约定汽车在保修期内,须接受该车行提供的保养方能享受保修。而杜先生由于未在该车行进行保养,因此,根据协议,杜先生应承担相应责任,为此次维修支付费用。同时,车行扣留杜先生行驶证无法律依据,应立即予以返还。而且车行没有将此次维修须收取费用的情况提前告知杜先生,也存在疏漏。双方行为均有不妥之处。

最终,在工商人员调解下,双方达成一致协议:杜先生支付部分维修费用,车行赠送杜先生免费保养一次;在保修期内,车辆保修项目出现问题,车行提供保修,前提是车辆须定期在该车行进行保养。

## 仙降东河社区 新建体育健身广场



本报讯(记者 欧苗苗 通讯员 施荣)最近,仙降街道横街村村民陈志坚每天晚饭后,都会约上朋友去社区健身广场打台球,该广场就是东河社区刚后用的体育健身广场。

“仙降鞋厂众多,能选择的健身场地有限,现在有了这个健身广场,茶余饭后有了好去处,挺开心的。”陈志坚说。

去年5月份以来,东河社区对照温州市社区健身广场建设标准要求,着手建设体育健身广场,包括休闲公园1座、灯光篮球场4个、台球桌14张、健身器材120件、羽毛球桌3个、乒乓球桌16张、1.6米宽的健身步行道1200米等。

据了解,除健身广场外,该社区目前还拥有东河廊桥、周边园林、东河两侧健身步行道、林光健身体育休闲公园、横街体育中心等,均成为群众锻炼身体的好去处。

本期推荐：**菠菜**

■记者 蔡玲玲

菠菜是一种常年供应市场的绿叶蔬菜,深受市民喜爱,不仅因为它的味道鲜甜,而且其含有丰富的维生素,被誉为“维生素宝库”。

**做法** 菠菜洗净榨汁备用；黄鱼洗净去骨，鱼肉上划几刀，将鱼肉放在盘中，加入姜片、葱结、老酒上笼蒸熟，拣去葱、姜，倒出汤汁，剥下鱼肉倒到原汁中，锅里上油，下葱白煸香，加入菠菜汁和清汤，下笋丝、火腿丝、香菇丝烧开，再下鱼肉和蒸鱼的原汤汁，加盐、味精、鸡粉、白胡椒粉烧开，用湿淀粉勾芡，淋上少许熟猪油出锅装盘即可。

## 营养专家眼中的菠菜

据介绍,菠菜被誉为“维生素宝库”,含有大量的植物粗纤维,具有促进肠道蠕动的作用,利于排便,且能促进胰腺分泌,帮助消化。菠菜中所含的胡萝卜素,在人体内转变成维生素A,能保护正常视力和上皮细胞的健康,增加预防传染病的能力,促进儿童生长发育;菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、磷,以及一定量的铁、维生素E等有益成分,能供给人体多种营养物质,其所含铁质,对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用;菠菜中所含微量元素物质,能促进人体新陈代谢,增进身体健



康。菠菜提取物具有促进培养细胞增殖的作用,既抗衰老又能增强青春活力。

另外,菠菜含有草酸,草酸与钙质结合易形成草酸钙,会影响人体对钙的吸收,因此,菠菜不能与含钙丰富的豆制品同食。因为草酸易溶于水,无论是哪种吃法,在食用菠菜前,最好都先将它放入开水中焯一下,这样做就可以有效地去除大部分的草酸。市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁提醒市民,菠菜草酸含量较高,一次食用不宜过多,脾虚便溏者也不宜多食。



# 教您挑果蔬

## 记者帮帮帮

## 选菠菜叶要绿根要红

据市农业局农业站技术人员陈义重介绍,挑选菠菜应选叶色泽浓绿,根为红色,无抽薹开花的为佳。主要两点:看菠菜根,以菜梗长短为佳。看菠菜叶,叶子以厚、新鲜有弹性的为佳,且叶面要宽,叶柄则要短。如叶部有变色现象,要予以剔除。

## 大厨是这样烧菠菜的

钱塘阳光假日酒店行政总厨郑宏冠推荐菜谱：

### 菠菜汁海鲜面疙瘩

**原料:**面粉、菠菜、鸡蛋、文蛤、虾、小目鱼、黑木耳

**做法** 菠菜洗净榨汁备用,面粉、鸡蛋、盐加菠菜汁,搅拌揉成面团用保鲜膜包住醒15分钟,锅中水烧开,取面团揉成长条状,然后用手工揪成片状放入锅中煮开,加文蛤、虾、小目鱼、黑木耳,再加盐、味精、鸡粉调味烧熟起锅即可。

### 黄鱼菠菜羹

**原料** 黄鱼、菠菜、火腿、笋丝、香菇丝