

刺五加、猴腿菜、柳蒿芽、刺老芽……

山野菜正当季 给餐桌添点鲜

生活报讯（实习生赵玉宁 记者孟薇薇文/摄）和风送暖、草色渐绿，近日，随着气温升高，刺老芽、刺五加、柳蒿芽、猴腿菜、小根蒜、野山芹等山野菜在市里的各蔬菜经营区域占据C位，吸引大批市民购买，在百姓的日常餐桌上也成了当季的主角。

山野菜迎销售旺季 哈达市场日吞吐量6吨

10日清晨，记者来到哈达农贸市场蔬菜经营区域，现场称重、装车一片繁忙景象。

哈达市场蔬菜经营管理部经理孟祥君介绍：“最近根据季节和市场需求，我们从五常、尚志、亚布力等周边产地组织山野菜货源，刺老芽、刺五加、柳蒿芽、猴腿菜、小根蒜、野山芹等品种日吞吐量在6吨左右，市场还配备专人随时监测调配货源，确保满足市民当季餐桌需求。”

随后，记者来到哈市南岗区革新街地下农贸市场，现场有多个蔬菜摊床售卖山野菜和蘸酱菜，摊主王伯坤说：“最近，这山野菜销售正当季，成了菜摊上的‘香饽饽’。像刺老芽、刺五加、猴腿菜、猫爪菜、小根蒜等，都很受老百姓欢迎。我还在摊床上配了水萝卜、小白菜、紫叶生菜等蘸酱菜和干豆腐，每天的销售量都很好，有的顾客来晚了还常常抢不到呢。”



刺五加



刺老芽



猴腿菜



自己采摘 别有风味

近日，在公园、江边以及河岸周边的绿化带，经常能看到一些年长的叔叔、阿姨采摘野菜。10日中午，记者先后在公园绿化带和马家沟河沿岸看到多位市民采摘一种名为蜚麻子的野菜。据经验丰富的市民刘阿姨讲：“蜚麻子学名叫‘荨麻’，别名‘蜚人草’，是多年生草本植物，每到这个季节最为新鲜，采来煲汤、焯水后蘸酱吃或者用它做馅料包饺子都很好吃。”

戴着手套边说边采摘的刘阿姨和同伴还提示记者：“蜚麻子多生长在河岸边，采摘时一定要戴上手套，否则一不小心碰到手部皮肤，就会被蜇得又疼又痒，火辣辣的，好几天都过不来那个劲儿，采回家也要戴上胶皮手套清洗干净，焯水之后就可以食用了。”

采访中，多位市民表示，之所以爱吃山野菜，主要原因是其营养、健康。吴玉芳是哈市南岗区的一位退休农民，她从小就喜欢采摘山野菜，如今已有40多年的野菜采摘经验。她表示，“山野菜虽然好吃，但也要适合自己的，要适量吃。”

规范减重 普及健康管理知识

哈市第一医院 今日举行义诊

生活报讯（记者王秋实）11日是第6个“中国肥胖日”，今年活动的主题是“规范减重，你我同行”。为进一步普及健康管理知识，倡导科学合理的减重方式，哈尔滨市第一医院普外一科、内分泌二科、营养科、消化二科、骨外一科、精神心理科将于当日开展MDT多学科联合义诊活动。届时，以上科室专家将围绕肥胖症及其引起的相关疾病，讲解健康知识，进行饮食指导，量身制定科学的减重方案，制定合理诊疗建议等。

本次义诊活动时间为11日9时至11时，义诊内容包含免费测量血糖、血压和血脂分析；免费为肥胖症、糖尿病患者进行饮食指导；免费为肥胖症、糖尿病患者进行健康咨询。

“随着生活方式的变化，超重和肥胖对人类健康的威胁日益严重。糖尿病、高血压、冠心病、脂肪肝、高血脂、高尿酸、睡眠呼吸暂停、关节炎等疾病的发生都与肥胖相关。很多人在减重过程中会陷入误区，缺乏科学系统的指导，不利于身体健康。”据专家介绍，此次哈尔滨市第一医院举办多学科专家健康义诊，将提供全方位诊断和个体化治疗，有助于增强百姓健康意识，培养健康的生活方式，提高健康水平。

福彩	30第23120期	871
福彩	p62第23120期	775821+0
福彩	36选7第23052期	03 12 13 20 25 29 31+22
福彩	22选5第23120期	04 06 09 10 11
福彩	七乐彩第23052期	11 14 17 20 25 26+18
体彩	超级大乐透第23052期	02 08 11 30 33 +05 08
体彩	排列3第23120期	091
体彩	排列5第23120期	09195

气温升高 饮食莫贪凉

每天中午一杯冰咖啡 女子患上急性肠胃炎

生活报讯（周芷含 臧天宜 记者周琳）近日，气温升高，一瓶冰凉的饮料或是一个冰淇淋固然清凉降温，但是一味贪凉很容易导致肠胃炎。

最近，哈市的李女士就因为每天中午都喝一杯冰咖啡患上了急性肠胃炎。

李女士每天午休都喜欢去单位附近的公园散步。最近几天，中午天气较热，每次散步回到单位，她都会喝一杯冰咖啡，不仅提神还凉快。连续喝了近一周后，李女士忽然出现腹痛的情况，一开始她没太在意，但是腹痛越来越严重，于是来到哈尔滨市第五医院消化内科就诊。医生通过询问李女士近期的状况，诊断其为急性肠胃炎。

“气温攀升，为了凉快，人们经常会喝冰凉饮品，大量进食冰爽瓜果，这样做虽然可以解暑降温，但容易导致胃部受凉引起多种问题，更有甚者出现食欲减退、情绪浮躁、体虚出汗等不良反应。”哈尔滨市第五医院消化内科医生李胜楼表示。

“急性肠胃炎是胃肠黏膜的急性炎症，是夏秋季的多发病，多由细菌及病毒感染所致。”据介绍，急性肠胃炎起病急，常在24小时内发病，在临床上症状主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等，严重者可能导致脱水、电解质紊乱、休克等。

哈尔滨市第五医院消化内科主任周群提醒，如果平时身体健康，突然出现上吐下泻的情况，急性肠胃炎的可能性比较大，尤其是在进食生冷食物或是剩菜剩饭的情况下。但仍不排除其他疾病，譬如患者存在暴饮暴食、大量饮酒的情况，有可能是急性胰腺炎；如果平时就有肠胃、腹部不适，有可能是胃溃疡、炎症性肠病。

出租出售

出租
香顺街66-2号一楼商铺对外出租，使用面积140平米，临近省医院，省中医院，适合药店，诊所及办公使用。
联系电话:15245051367 13091688818

复式住宅出售

出售：红旗大街双龙绿色家园复式住宅，板式高层，26带27层，三室两厅两卫，一楼两室一厅一厨一卫，二楼一室一厅一卫，南北向，不临街，楼间距大，采光好，包烧好，电梯入户，一梯两户，使用面积120平，建筑面积175平，自带花园露台和2个仓储室，1个入户门厅，全屋精装修，全新品牌断桥铝系统节能窗，品牌家具家电，毗邻宏图街、大新鞋城、哈工程大学和黑龙江工程学院，交通便利，临近地铁1号线、3号线。

18745013008

出售精装房

出售道外区南直路宏图街《橄榄城小区》住宅，板式高层，两室两厅一卫，南北向，小区楼王位置，客厅正对小区中央广场，不临街，采光好，包烧好，电梯入户，一梯两户，2楼，总层高19层，使用面积81平米，建筑面积115平米，精装修，拎包入住，带入户门厅，送部分品牌家具家电，小区物业管理好，园林绿化好，交通便利，购物方便，临近地铁1号线、太平公园。

16505858777

出售观江房

出售道里区友谊路385号观江国际住宅，建筑面积243米，中间楼层，四室两厅两卫，南北通透，豪华装修，全景看江，物业管理服务，2.3万每平米（可谈）。随时看房。

19845256893

出售松北花园洋房

哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套，因房主迁往外省着急售卖，价格可面谈。房屋建筑面积180平米，四楼（顶层），毛坯房，三室二厅二卫带阳台，地热房，私产房屋。房屋紧邻松北虎园、哈尔滨大剧院，小区园林面积占比30%以上，环境好，位置佳。

19845256893

低价急售别墅

哈尔滨私产别墅，因房主出国着急售卖，6000元/平米。房屋建筑面积约400平米，车库2个，毛坯房，别墅内自带庭院面积1000平米，院内山林约2000平米。小区还配套高尔夫练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施，免费对业主开放。

19845256893

招聘信息

黑龙江盘古胜禾广告有限公司
诚聘

黑龙江盘古胜禾广告有限公司
1.有广告行业销售经验
2.房产、金融、医疗、快消品行业有一定人脉关系
3.学习能力强，人品正直
薪资待遇：
4000元—6000元底薪+高提成，试用期3个月，转正后第5天发薪。

地址：哈尔滨市南岗区比乐街29号
联系人：齐先生
电话：19868832188

生活报中缝广告

受理地址：哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅
刊登 84681180
电话 15004697804

消费者反映“稻梦星空”移花接木式宣传

视频景观这么高? 实际景观这么高!

景点负责人：网络发布并非实景 已取消收费并退票

生活报讯（记者史天一文/摄）日前，有市民向记者反映，哈市林达外语城内的世界欢乐城稻梦星空景点宣传与实际不符。记者在短视频平台的评论中看到，的确有人表示：“上当受骗了，很失望！花19.9一点也不值！”就此情况，记者进行了采访。

记者走访： 实景与短视频差别较大

记者在短视频平台上看到，不少宣传该景区的视频中表示：“稻梦星空高端、大气、上档次，确实是一个游玩的好去处，很吸引人，而且门票还不贵，只要19.9元，性价比超高。”

9日下午，记者来到林达外语城发现，稻梦星空景点坐落于园区内的一角，面积不大，实际上就是一个小公园，里面有一些由稻草堆成的小动物等样式的景观；公园中间是绿地，上面有部分灯带，实际景观与短视频宣传内容存在较大差异。记者在景点内没有见到收费人员和工作人员，咨询客服中心才得知，收费已经取消好几天了。



实际景观



网友提供的宣传视频截图

丽江路与四方台大道交口

空地垃圾堆了百余米 无人清理



生活报讯（帮办记者李威兵文/摄）10日，有市民向生活报帮办记者反映，哈市道里区丽江路与四方台大道交口处的一块空地上堆满垃圾，很长时间一直无人清理，严重影响周边环境。

当日，记者来到丽江路与四方台大道交口处发现，路边的绿地里有很多大树，沿四方台大道向西走，在人行道内侧有一个小路口，走进去是一片空地，空地边上是小区的围墙。空地里堆满了垃圾，包括各种颜色的塑料袋、枯草、石块，还有一些破旧的床单、包装袋、棉衣以及生活垃圾，延伸约百余米。围墙边缘也堆满了垃圾，一旦有风吹过，一些较轻的垃圾就会被吹到围墙的栏杆上，还有塑料袋被吹进小区院子里。

附近居民王先生表示：“空地路边都是树，在路上看不见这个地方。自从丽江路地铁站开通后，这些垃圾就一直堆在这里，差不多有一年了，也没人管。现在天气热了，都不敢开窗户，楼下就是垃圾堆，还有异味。”

当日，记者联系到负责该处的海富锦园社区，社区工作人员表示，此处空地应归市政部门管辖，但不清楚具体的管辖单位。记者此后又联系到道里区城管局，相关工作人员表示，已经到现场查看情况，此处不在城管局管辖范围内，他们也不知道具体的管辖单位。

美化家园进行时

热线：15590881052

打开安全通道

本报开通“打开安全通道”专栏，征集影响消防通道或消防设施无法使用等情况，欢迎拨打记者热线13836027636进行反映。

“盟科观邸小区存消防隐患”后续 水带安上了 大门不锁了

生活报讯（帮办记者史天一）6日，本报刊发了《盟科观邸小区存消防隐患 消防栓里没水带 安全通道夜间上锁》的报道。9日，该小区居民向记者反馈，消防隐患问题已经解决。

10日，记者来到该小区A1栋4楼看到，之前没有指示牌的逃生指示灯已经安上了牌子，消防栓安装了门，水带也已安装完毕。居民关先生说，此前上锁的一楼出入口大门如今也不上锁了。物业表示，此前是因为冬天比较冷，锁门是为了保暖。“感谢生活报帮办记者的帮助，如今消防隐患没有了，住得也放心了。”居民表示。

