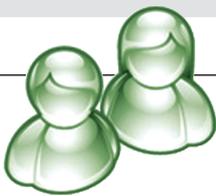


身边发生的逸闻趣事烦恼悲伤,想找人说说,我们倾听。
拍的照片、画的漫画、写的博客,尽管发来。



请拨本报热线 67659999
请加上本报 QQ407659842 群号 7738277
稿件、图片请投入本报邮箱:cyj@zzwb.sina.net

“野兽”阿泰,冷酷“到顶”

看新闻找话题

北京时间5月5日,火箭在季后赛第二轮首战客场过关,以100:92击败湖人。“野兽”阿泰斯特在上半场8投5中得到12分,全场15投8中得到21分。场边评论员感慨阿泰斯特实在是太冷静了,简直是冷酷。(本报今日A32版)

作为观众,大家可能注意到了阿泰的发型,一边是火箭标志,另一边则好像是祥云图案。真够酷的。火箭的粉丝们,不妨找一找问一问,这种图案,郑州的美发店能理吗?



新华社发

QQ主题聊

本周群主 李丽君

郑州网友“揣摩”杭州实名上网新规

近日,一个帖子在国内多个主流网站内疯传。帖子称“杭州市制定互联网管理新条例,开创国内先例,要求论坛实行实名制,严禁恶意评论”。昨日,在晚报群内,郑州读者就此展开激烈的探讨。

杭州要求服务提供商登记用户信息

该条例第二十三条包括“鼓动公众恶意评论他人,公开发布他人隐私或者通过暗示、影射等方式对他人进行人身攻击的”;及“公然侮辱他人或者捏造事实诽谤他人”等情形。第十九条规定,“提供电子公告、网络游戏和其他即时通信服务的,具有用户注册信息和发布信息审核功能,并如实登记向其申请开设上述服务的用户的有效身份证明。”

根据《条例》的解释,规定中的“电子公告

服务”,就是指在互联网上以论坛、聊天室、留言板、博客等交互形式为上网用户提供信息发布条件的行为。

晚报读者热议,大部分投反对票

梦幻情川:这样的《条例》,在一定程度上扼杀了市民以互联网为载体来实现言论、监督等基本公民权利。

二月水蓝:我喜欢网络的原因是因为它的神秘性,如果实名了,这和把自己的隐私直接对周围的人说了有什么区别。

书画秋景:就像现在的你我,谁也不知道谁,说话就很自由。

来来往往:仿效韩国,对日点击量达到一定的进行政府监控。实名制是指在注册的时候要实名,但是同时还会有个网名,在发表

帖子、留言时显示的是网名,实名只有监管部门能够看到。

阿鲍:“要求服务提供商登记用户信息”,说的就是这吧。如果实名制,那很多论坛的“想说就说”“情感倾诉”这样的板块就得关闭了。

黄河水真黄:网络一旦和现实生活搞在一起就非常危险,个人信息容易泄露。谁还敢再发帖揭发腐败、黑势力?

太阳雨:网络注册时必须用实名制,在发表言论时用虚名。虚名可以言论自由些,实名就会无形中控制言论的自由性。

郑州晚报:如果郑州实行大家能否接受?

扬子:我们在办公室里说过这个话题,没有人投赞同票。

晚报记者 李丽君 实习生 王宗培



火锅店香油掺东西 懂行顾客拒绝结账 这个“霸王餐”有理没有理?

小星★顽皮:我是西郊某个小肥羊火锅店的服务员。前天遇到个找事的,没结账就走了。

郑州晚报:找啥事?

小星★顽皮:他要的是蒜泥调料,嫌里面的香油少,加了还嫌少,最后说要一碗香油。上来了,说不是香油,非说是色拉油,还要个袋子带走鉴定,叫我们给装封,还要盖章。这不是故意找事吗?

郑州晚报:那就盖呗,怕啥?

小星★顽皮:他说也是做餐饮的,我们也有点怕,因为像做饭店这行的,难免会掺点别的。我们对他说那是次香油,但他一口咬定就是色拉油。

郑州晚报:什么是次香油?

小星★顽皮:就是不好的香油,里面掺有别的油,毕竟餐饮行业不可能都给你弄纯的。再说了,我们都给他说是次香油了,但他非说是色拉油,最后还要先开发票。我们都是先交钱再给票的,但我们都是打工的,怕他再生气做出一些什么事,所以答应了他。他也是做餐饮行业的,做了好多年,会不知道里面的事?最可恨的是,没掏钱还把发票要走了,气死我了,希望大家讨论讨论。

郑州晚报:为什么饭店不给纯香油呢?

小星★顽皮:现在好多饭店都不给纯的东西,我还在别的店见过把锅汤回收再混到一起煮的呢。

晚报记者 李丽君 实习生 王宗培



尽享滋味火锅 凉茶预防上火

浓情火锅人人爱,凉茶相伴乐无穷

火锅,古称“古董羹”,因投入沸水时发出的“咕咚”声而得名。它是中国独创的美食,历史悠久。因其温热鲜美,历来受到人们的喜爱。就连乾隆皇帝也曾在宫中大摆“千叟宴”,全席共上火锅1550多个,是历史上最大的一次火锅盛宴。

过去人们多在寒食用火锅,目的为御寒保暖。而今天,我们一年四季都能吃到火锅,鲜甜的、麻辣的、酸辣的、京味的、粤味的、川味的等等无数个火锅版本,已使“吃火锅”脱离“满足食欲”的定义,成为一种时尚生活享受,其追捧程度更是日益增长。而且,暖烘烘的火锅宴,总与浓浓的情谊相联系。佳节时分,一家人围坐一起,热热闹闹地涮上一顿火锅,寓意团团圆圆,红红火火。同事升职、同学聚会,或只是为了舒缓一天的工作压力,约上三五知己,好好慰劳一下自己的胃。图的就是那一份随意、闲适和温馨。即使在“热火朝天”夏季,空调房里的火锅依然食客络绎不绝,只是红彤彤的辣椒锅底旁多了一罐红色王老吉,让夏季的火锅也成了畅快淋漓的享受。

王老吉,火锅的最佳伴侣

吃火锅是一种享受。火锅的容量大,可荤可素,调味也可以随自己的爱好而变化。好友相约,进饭馆边吃边叙,乐在其中。冬天,绝不会因天冷而使菜肴变凉令人扫兴,夏日,来它个以热抗热,浑身出汗,以求一爽。而且,吃火锅营养损失少,入锅食物的营养素几乎可以完全吃进去。

尽管如此,火锅里的汤水煮久了,汤水就变得燥热。涮火锅是一种偏燥的吃法,再加上鸡肉、羊肉等都偏温,这就是“燥上加燥”。所以,经常吃火锅的人易上火,出现咽喉肿痛、声音嘶哑、口腔溃疡、口唇干裂等症状。

另外,室内湿度不够也可能是“上火”的原因。科学家研究表明,人生活在相对湿度45%~65RH,湿度指数为50~60的环境中最为舒适;而冬季供暖期的室内湿度通常仅为15RH。温度太高的房间呆起来并不舒服,往往会出干燥上火,这就是因为湿度太低的缘故。

人们在室内享受火锅大餐时,火的热力会消耗室内空气中的水分,使室内环境变得干燥。而火锅中的辣味浓汤,食用时多使用的香辣调料,都助长了体内的

“火苗”。此外,还应注意吃火锅绝不能只吃鱼、肉及动物内脏,应多吃点蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素,其性多偏寒凉,不仅能消除油腻,还能清凉、解毒、去火。而豆腐具有清热泻火、除烦止渴的作用,对减轻上火有特殊效果。在火锅汤内适当放入豆腐,还能补充多种微量元素。最简易的防“火”措施,当然就是在餐桌旁常备预防上火的王老吉凉茶,其菊花、甘草、仙草、金银花等中草药精华,温和而清润,最适合嗜好火锅美味人士。王老吉凉茶口感微甜,细品之下又带有清爽的感觉,已成为与碳酸饮料、果汁、茶饮料并列的又一独立新品类,既美味可口,同时又兼具预防上火的作用,实是一举两得。一些常熬夜加班的上班族,用王老吉来顶替香烟、咖啡,既可以预防上火,又能解渴提神,不失为上上之选。应该说,王老吉不单能有效预防上火,更是带动了一种健康、时尚的消费趋势,让您在享受火锅美味大快朵颐的同时,还享受到了时尚健康的生活方式。

[TIPS]

火锅防“火”妙招:

火锅好吃,但享受美味之前预防上火的功夫要做足,

除了前面提到的王老吉凉茶可以有效地预防上火外,还有以下一些防上火的好方法不妨试试:

1. 火锅中放些蔬菜或豆腐。蔬菜如菠菜、芹菜、青豆等。豆腐及其制品如老豆腐、百叶等。蔬菜中含大量维生素和叶绿素、豆腐中含有石膏成分,均有清热泻火除烦等功效。可以防止吃火锅“上火”。
2. 火锅中放中药同煎。用中药石斛、元参、麦冬各10克,用纱布包好。放在火锅中同煮15~20分钟后,去纱布药包,即可食用。有滋阴降火的作用,可防止吃火锅诱发的“上火”现象。
3. 火锅中加些莲子。莲子富含多种营养素,是滋补佳品,先把莲子水浸30分钟,去衣,不要去心,既能滋补营养,又能清心泻火,是防“上火”佳品。
4. 火锅中加入少许啤酒。在火锅中加入2匙啤酒,可使火锅汤醇香味美,因啤酒中富含多种营养素,不仅能均衡营养,而且是防止吃火锅“上火”妙法。
5. 在品尝火锅后,吃些水果,喝罐王老吉。吃火锅后,隔20~30分钟,吃些凉性水果,如梨、苹果等,可防“上火”,但不要带热的橘子。

火锅健康知多点

(一) 火锅汤底莫要喝

一些人认为火锅汤汇聚了羊肉、肥牛、豆制品、海鲜等食品精华,味道鲜美营养丰富,“实际恰恰相反”。因为同一锅汤反复沸腾,其中有的营养物质已被破坏。另外,许多物质长时间合煮,彼此间会发生一些化学反应,产生物质会导致一些疾病。火锅汤对人体有害无益,不能食用。

(二) 病从口入须当心

吃火锅时一定要注重肉类的清洁卫生,特别是涮猪肉片、牛肉片时,一定要涮熟再吃。

火锅汤的温度相当高,刚捞出的食物依旧有较高的温度,容易破坏口腔黏膜,引发口腔溃疡等口腔疾病。所以,吃火锅急不得。

不少火锅爱好者往往贪食味道鲜美的海鲜、动物内脏、蘑菇等,再加上大量饮酒,造成尿酸在血液中沉积,痛风病随之而来。痛风病属于“富贵病”,脑力劳动者、中老年人、肥胖者是高危人群,此类人群在吃火锅时应更注意。

(三) 因人而异吃火锅

火锅要科学食用,有病者最好有选择地吃火锅。菌类火锅适合各类人群。肥牛火锅是另一种大众火锅,肥而不腻。胃肠功能欠佳者少吃辛辣火锅。香辣蟹火锅、鱼头火锅多以辣子、胡椒、花椒为作料,吃多了易致胃肠系统疾病。另外,吃火锅不宜打“持久战”,胃肠连续数小时工作,消化液分泌太少,长期如此会导致消化功能紊乱。

肝功能不好慎吃羊肉、羊肉火锅。狗肉、羊肉是冬令强力御寒的滋补佳品,但甘温而大热,吃后可导致某些慢性疾病复发或使病情加重,尤其是肝炎、肝脏疾病患者。此外,高血压、牙痛、抢疹患者也不宜多吃这类火锅。



怕上火 喝王老吉

