

电动车穿行 健身居民时时避让

公园通道隔离柱不管用

晚报讯（记者 李帅 摄影报道）天气越来越热，不少市民也把锻炼的地点换到了有着茂密树林的公园里进行。在绿荫下漫步、慢跑等锻炼身体身心都能得到放松，不过在这里锻炼却不能一心一意，必须分心去躲避原本不宽敞的健身道路上的电动车等非机动车。

近日，家住市中区解放路立交桥附近小区的居民王女士，来到位于市中区解放路和光明路十字路口西南角的公园慢跑，频频给来来往来的电动车让路，让她的锻炼很紧张。

王女士表示，每到下午四五点钟，这里就聚集了一些锻炼身体的市民，有的慢跑，有的三五人聚在一起边聊天边散步，还有的带着小宝宝来到这里玩。树荫下花草旁边的一条小道上从这时开始热闹非凡。但是从这时候开始，不仅锻炼游玩的人多了，骑着电动车、自行车的市民也多了起来，原本不宽敞的小路上遇到这些骑着车子的市民，锻炼

的人还得刻意去躲避。

当日下午五时左右，记者从人民路路口进入公园。入口处有几个隔离柱防止电动车等进入，但是在进入后不久，就遇到南北两个方向过来的电动车。一些并排跑步的或是散步的市民必须停下躲让电动车。另外还有一些小孩子在小路上跑着玩，看到有电动车过来，孩子家长立刻把孩子拉住，等车过去了再松开手。“每天来到这里散步的时候，不断地遇到骑着电动车的市民跑到这里来。”来此锻炼的市民张先生说。

无论哪个公园，都是不让电动车等进入。这里是个例外不断地有电动车出入，导致部分市民锻炼的时候还得躲避电动车。其实，为了防止这些车子进入，在每个人口处都设置了隔离柱，但是仍然杜绝不了。“这里是市民比较喜欢的锻炼的地方，所以，希望一些市民不要再把电动车、自行车骑到这里来。”张先生说道。



网上搜 买书学 请教行家

退休养绿植养出“绿色心情”

晚报讯（记者 王萍）“绿色是自然的颜色，澎湃后，绽放自由的力量……”这首小诗激情澎湃，让人想一口气读下去。你不禁猜想，这是哪位诗人的大作呀？其实，这是家住市中区文化北里于女士面对自己心爱的绿植，触景生情，所赋的一首诗。

对于养绿植，于女士之前是不感兴趣的，她觉得养绿植太需要耐心，光有耐心还不一定能养好。退休前，于女士是一名教师，工作很忙，想去养一些花花草草但是没有时间照看，现在退休了，专心在家养护绿植。

看着家里那几盆生机盎然的绿植，于女士说：“邻居喜好养花，通过拜师学艺及自己钻研，我对家里现在这几盆绿植的生长习性了如指掌，懂得了不少养绿植的技巧。这要是在以前，别说修剪、施肥了，连给它们浇浇水我都想不起来。”

于女士曾是一位“植物杀手”。退休前，她买过仙人掌、盆栽牡丹、富贵竹、发财树等，不到半年时间，全部死光了。退休后，她又开始买花、养花。从那时起，于女士开始钻研养花的技巧了。

在网上，她搜索养花的知识。逛书店，买一些介绍养花技巧的书籍。此外，还向一些行家请教养花技巧。“现在，我养的绿植的存活率越来越高。凝望绿色，那是向往自然的空旷；立足当下，让生活充满激情的渴望；放逐远方，心中充满着心灵的神往……”于女士的诗兴又要大发了。

绿植养眼的同时，还能放松心情，把大自然的气息带到家中来，让人赏心悦目。于女士养绿植就是在“养心”，看到这些绿植，她能很快从一些压力中解脱出来，整个人变得快乐而充实。

小区路面坑坑洼洼

居民建议重新铺设



晚报讯（记者 李帅 摄影报道）“小区外面的道路都是平平整整的，但是走在小区里的道路上，道路有些颠簸，有些地方破损严重，希望有关单位能够重新铺设一番。”近日，家住市中区东花园小区居民说，在小区14号楼附近的道路一侧破损严重，还有的道路拐角处已经下陷成坑，影响居民出行。

根据小区居民反映，记者来到该小区14号楼一侧，看到这条南北走向的道路，中间有一条长长的裂缝，在道路的东侧破损严重一些，特别是道路往每栋楼前拐入的地方坏的厉害，有些地方甚至已经露出泥

土，如果雨季来临，这里将是一片泥泞。在这段道路南侧与小区一条东西方向的道路交会处，记者看到交会处有一个凹陷的坑，地面已经沙化。这段路上破损的路面上碎石子较多。

“这段路上原来好像是被挖开过，后来硬化之后总是恢复不到原来的模样，时间久了，这硬化的地方就开始破损。不方便小区居民出行呀。”小区一位居民告诉记者。

“希望有关单位能够来到小区里实地查看一下，把整个路面重新整修一遍，方便居民出行最重要呀。”一位小区居民说。

“韭菜选割口平的窄叶的好吃”

婆婆传授儿媳“挑菜诀窍”

晚报讯（记者 黄天鸽）前几天，在市中区龙头市场内总会出现这样一幕温馨的场景：一位年轻的女士一手拎着菜，一手扶着一位中年妇女慢慢前行。两人不时地说笑着，有时候她们会停留在菜摊前面，年轻的女士负责挑选蔬菜，中年的妇女则在一旁告诉她该选择什么样的青菜。这是一对婆媳，年长的姓范，年轻的姓张，是市中区华府豪庭的居民。最初见过她们的商贩看着她们感情这么融洽，都会向范女士说一句：“闺女陪你来买菜，真好。”这时，范女士会骄傲的回一句：“这是我儿媳妇。”

25日中午，在龙头市场一商贩处，张女士正在弯着腰选韭菜。“韭菜根部选择割口平的，选择窄叶的，味道好。”范女士站在旁边，给儿媳妇说着挑菜诀窍。韭菜新鲜与否要看根部割口，平则是新鲜的，如果中间长出芯来，可能放置的时间就有些长了。

“我原来买韭菜，看着叶子不黄就拿一把。这段时间和婆婆一起买菜才知道买菜的门道可深了呢。”张女士挑选好韭菜后，笑着说。以前家里饭菜都是婆婆采买烹制，但是自从春节后，婆婆的膝关节疼，不能提重物走远路。家里买菜的事情就落到了儿媳妇和儿子身上。“这一个多月来，我都是在超市买的菜，但是看着不错，味道却总是比妈买的差一些。”张女士说全家人都感觉总少一些味道，向婆婆请教才知道，是选择菜的方法有问题。

“现在天暖和了，婆婆膝关节没有这么疼了，医生建议在家人陪伴的情况下适当运动。所以我下班后就陪婆婆逛逛菜市场锻炼身体，婆婆则教我买菜。”张女士说最初就是想要婆婆多走动下，没想到几次市场逛下来，自己真学到了不少有趣的知识。

“以前认为菠菜就一种，绿油油的就好。现在才知道市场



上菠菜就有两种，一种为大圆叶、短叶柄，另一种是小叶、长叶柄，一般来说，后者口感相对较好。”张女士说。

当天已经是张女士陪着婆婆第7次逛市场了。婆婆会告诉她几种常见菜的挑选方法，张女士听得津津有味。现在婆婆的腿也有所好转，不需要总是搀扶也能走一段时间，张女士表示，以后只要时间允许，她会天天陪着婆婆来菜市场上转一圈。

丈夫咳嗽嗓子疼 妻子给泡罗汉果

每天一杯茶发朋友圈秀恩爱

晚报讯（记者 黄天鸽）半个月前，家住市中区远航未来城的张先生，患上了感冒和支气管炎，他却经常在朋友圈中发表表示自己“痛并快乐着”，原来是妻子每日为他泡的一杯罗汉果茶，缓解了病症的同时，也温暖了心田。

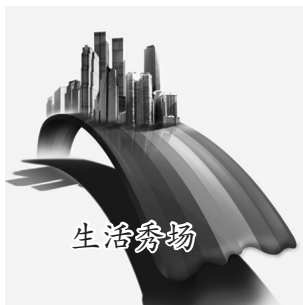
张先生是做建材加工生意的，最近一年以来生意太忙，生活作息都不规律，缺少运动，导致身体抵抗力大大下降。“前段时间的温度像过山车一样，忽冷忽热，我就感冒了，咳嗽的厉害，嗓子干痒，非常不舒服。”张先生说。

为了不影响妻子的休息，张先生都是在客卧睡觉。“这次感冒来得凶险，我又急着赶一个订单，每天都在加工车间巡查，可能是对粉末敏感，咳嗽起来越来越厉害。”张先生说。他只是吃

些药，并没有给妻子说明状况。没想到第二天下午，妻子专门乘车来到他工作地点，给他泡了一杯罗汉果茶，并且催促张先生喝下。

“从那天起，回家后老婆都先递上一杯罗汉果茶，早上离家会提醒我带泡好茶的杯子，我这才发现老婆的心意。”张先生直言自己心“太粗”，妻子又不喜欢言语上表达关心，他当时心里就像罗汉果茶一样甜甜的。

现在喝罗汉果茶都成了张先生的习惯。妻子介绍说，听到丈夫那天咳嗽的厉害，就连夜查了资料，第二天去医院询问了中医后，确定罗汉果对身体有益处，但是要坚持喝。因为知道丈夫对吃药没有兴趣，便动手给他泡好。每天早上带一杯走，晚上回家再喝上一杯，这种关怀，让张先生感觉很温暖。



“我有时候把茶的照片发布到朋友圈中，朋友都表示羡慕嫉妒恨，说我拉‘仇恨’。”张先生现在也会更加的留意妻子的需要，他们之间的沟通也更多了些。张先生感慨，夫妻间的相处之道，有时候可能就是一杯茶。