

北白象镇东兴东路五年蜕变 “步行街”成商家必争“金地盘”



夏日的傍晚,华灯初上,位于北白象镇东兴东路的步行街熙熙攘攘,人们或逛街购物,或在摊头品尝来自各地的特色小吃,或只是悠闲地散散步。晚上10时多,步行街才会慢慢安静下来。近年来,这条步行街已是北白象人最爱逛的休闲购物场所,也是商家必争的“金地盘”。



从无人上门到抢租一空

五年前,北白象镇东兴东路还是一条名不见经传的小街。2005年2月,东兴东路的房东们聚到一起,申请设立步行街,并成立步行街管委会,负责对外招商。为鼓励商家进驻,当时一间店面年租金只定1万元,并一次性签三年合同。

说起招商之初,步行街管

年租金五年涨了十倍

“五年前,街上只开有几家理发店,店面租不出去,年租金2000元-3000元,最好的店面一年也只能租到6000元左右。”王长森说。

2005年9月30日,步行街开业,全长453米,宽16米,左右两边有233间店面,所售

各商家生意越做越大

周加坤夫妻俩是雁荡镇人,在这条步行街经商5年,是这里最早开店的一批经营户。刚开始,周加坤只租了两间店面,第二年又从别人手中转了3间,现在周加坤的5间店面开了“新世纪服装超市”、“新世纪童装超市”、“时尚外贸折扣店”三家服装店,去年

流动摊贩有了固定摊位

步行街热闹了,许多小商贩的手推车也往这条街上挤。为了规范流动摊贩的经营,去年开始,步行街管委会在街道中间建立了91个摊位大棚,以300元-1100元/月的价格出租给摆摊

委会负责人王长森记忆犹新,看报喝茶苦等半个月,却没有一人来租店。直到半个月后,第一个租客上门,他叫黄金海,一口气租了6间店面。有了第一个租客后,突然间商人蜂拥而至,不到半个月,店面抢租一空。这让王长森始料未及。

商品涉及服装、鞋帽、饰品、通讯设备等。

目前,普通店面的租金已涨到约2.7万元/年,最好的店面租金已涨至7万元/年。租金上涨的同时,临街店面的房价也水涨船高。去年底,一间临街老房子,可卖出了215万元的高价。

还租了中间一个摊位卖服装。几间店面隔得近,夫妻俩可同时照看,生意越做越大。

像周加坤一样,这几年在步行街生意越做越红火的商户还有不少。店主王友琴、杨先生等人,在这条街上,各自都拥有两三间店面。

户。价格不贵,摊位一推出就被抢租一空。摊位虽占道,但有了固定的经营摊点,再加保安、清洁员的日常管理,步行街的购物环境反而比原来有所好转。

(记者 刘丽娟 通讯员 叶乐森)



7月30日上午,北白象镇莲池头村委会人头攒动,热闹非凡。为庆祝“八一”建军节,北白象镇中心卫生院的13名在职年轻医护人员,为该村复退军人、转业军人以及广大村民开展送爱心、送温暖、送健康活动。在当天的义诊活动中,该院共为80余名老年人免费体检。

(孔丽琴 摄)



7月29日,乐清市总工会联合北白象镇工会开展“酷暑送清凉”关爱职工高温慰问活动,为工人送上防暑用品,嘱咐一线高温作业的职工一定要劳逸结合,注意保重身体。

(通讯员 郑林振 张诚 摄)

露为风味月为香



莲子是人们非常熟悉和喜爱的滋补品,八月正是采摘莲子的季节。宋代著名诗人杨万里写过一首《莲》的诗:“城中担上卖莲房,未抵西湖泛野航。旋折荷花剥莲子,露为风味月为香。”道尽了莲子的清香和可口。我国人民在三千多年前就已植荷食莲,古人认为经常服食莲子,百病可祛,因其“享清芳之气,得稼穡之味,乃脾之果也”。荷花在我国广有种植,莲子也因产地不同而品质有所差别,湖南湘莲、浙江衢莲、福建建莲被公认为上品。



莲子可健脑

据现代医学证实,莲子不仅钙、磷和钾含量非常丰富,还含有其他多种维生素、微量元素、荷叶碱、金丝草甙等诸多人体必需的元素,中老年人特别是脑力劳动者经常食用,可以健脑,增强记忆力,并能预防老年痴呆的发生。而莲子养心清肺补脾的功效则是一般人熟知的。

莲子食用起来很方便,最简

莲芯可清心

人们食用莲子时一般会去掉中间青绿色的胚芽,即莲子芯,因为莲子芯很苦。但莲子芯也是一味众所周知的良药,中医认为它有清心泻火、固精安神、强心降压、生津止渴、治目红肿和口舌生疮之效,中草药摊上几乎都有它的身影。莲子芯还有助睡眠的功效,凡因心火亢盛、烦躁不宁而睡不安者,中医往往会建议泡点莲子芯喝,要是嫌莲子芯太苦,可放点白糖调味。莲子芯若再加上麦冬、元参、茯苓、灯芯草之类清心去热的中草药,效果更佳。

其实莲子也有类似的功效,

单最家常的吃法有莲子粥、冰糖莲子,此外,莲子和其他滋补品如龙眼、红枣、百合、银耳、杞子、茯苓等等都可搭配,营养价值也随之更加丰富。不过用来食用的莲子一定得当年采摘的新莲子,因为莲子表皮有一层角质,会随着贮存时间延长而日益增厚,隔年的陈莲子会变得坚硬,不易煮烂,味道自然也变差了。

莲子药用时去皮、心,中医称之为“莲肉”,具有清心、益肺、养心、益肾和固肠等作用,而且药用的莲子新陈俱可。

此外,中医里还有一种“石莲子”,又称甜石莲、老莲子,是莲子老熟后坠入淤泥,经久变硬变黑如石质而得名;还有莲子经霜老熟而带灰黑色果壳者也常用此名。石莲子入药时有带壳和去皮壳两种,前者称壳莲子、带皮莲子,后者称石莲肉。临床上常用于治疗口苦咽干、烦热、慢性淋病和痢疾等症。

莲房可止血

莲子居住的“房子”叫莲房,又叫莲蓬壳,能治产后胎衣不下、瘀血腹疼、崩漏带下、子宫出血等症。小小莲子可谓一身都是宝。

莲子还被称为“世界上寿命最长的种子”,在地层中埋了上千年的莲子出土后还依然能发芽,被视为奇迹。经科学研究发现,成熟莲子果皮的气孔道缩得很小,不仅空气和水分无法进入,甚至微生物也无法进入。这种特殊的组织结构,保证了莲子的长寿。

莲子多食无副作用,不过据一位老中医说,民间经验认为,消化不良及大便燥结时不宜食莲子。

(小张)



美国专家提出六条顶级饮食建议 可有效抵抗人的衰老

怎样延缓衰老?如何才能长寿?近日,抗衰老营养专家雪莉尔·弗尔贝格在美国“预防”网站上提出了六条顶级饮食建议。

1. 每天摄入一定量欧米伽-3脂肪酸 欧米伽-3脂肪酸可以被称为抗衰老脂肪酸,主要存在于海产品、核桃、某些绿叶蔬菜中,其中海产品是最好来源。
2. 每隔4个小时摄入抗氧化物质 抗氧化物质能够保护身体细胞免受自由基的侵害,延缓衰老。常见的抗氧化物质有维生素C、维生素E、类胡萝卜素、花青素等,颜色鲜艳的水果和蔬菜富含这类抵抗疾病的物质。但是,这些物质中有些是水溶性的,如维生素C、花青素等。“这就意味着,它们仅在体内留存4—6个小时,必须定期补充,”弗尔贝格解释说。
3. 增加膳食纤维摄入 根据研究,每天摄入的膳食纤维量每增加10g能减少冠心病死亡率

17%。可以食用豆类、粗粮来增加膳食纤维的摄入。

4. 食不过量 日本冲绳岛是世界上百岁老人最多的地方。据调查,这些百岁老人都保持了“食不过量”的饮食习惯。研究人员推测,这正是他们的长寿秘诀。食不过量,最关键的就是要做到“细嚼慢咽”,并且绝不要在感到吃饱的时候,解开纽扣或是调松腰带。
5. 摄入足量的健康脂肪 研究表明此类脂肪摄入越多,平均寿命可能越长。富含健康脂肪的食物包括,开心果、杏仁、橄榄油、鳄梨。
6. 每天摄入足量蛋白质 蛋白质,几乎是我们身体每一个细胞每日修复所必需的物质。尤其是当年龄大一些、细胞损伤更频繁的时候,更应该注意蛋白质的摄入。蛋白质的良好来源:去皮的鸡肉、猪肉、脱脂奶、蛋清、豆类。

据《生命时报》

美容养颜的佳品——桑叶

桑叶具有驻颜乌发,补髓填精,祛痰延年等功效。近年来的研究证明,桑叶确是物美价廉的天然美容护肤佳品,尤其对脸部的痤疮、褐色斑有良好的疗效。痤疮是常见于青年人的一种炎症性皮肤病。步入青春期后,由于体内性激素分泌旺盛,促使皮脂腺分泌增多,可导致皮脂淤积,堵塞毛囊口,形成痤疮。除此之外,中医还认为过食油腻辛辣食物,脾胃积热生湿,长期便秘,加之外邪侵犯皮肤等也易诱发痤疮。而桑叶有清热解毒的功效,有人试用桑叶煎剂治疗痤疮258例,显效达到89%。

脸部褐色斑常使不少女性为之苦恼。中医认为,褐色斑病因为肝郁血虚、风热之邪郁于络脉所致。用桑叶治疗的方法是,取冬桑叶500克,隔水蒸煮消毒,去除杂物,干燥处理后备用,每日取15克,沸水浸泡当茶饮。1个月为1疗程,一般服用20天后即有明显疗效,斑块消退或色素变浅。治疗期间应多吃一些豆制品,如豆腐、豆芽等。

用桑叶洗浴对美容也有大裨益。取经霜的干桑叶50-100克,放入锅中,加水煮10-15分钟后,倒入浴盆内晾凉后洗浴。经过霜雪洗礼的桑叶,解表且不伤里,护肤而不脱脂,是很好的健美浴方,对于皮肤粗糙的人更是最佳的选择,可以使皮肤变得细嫩。

(人民)

