

给河南人一袋面粉，他能蒸完整个“春天”

——中医解读春季蒸菜养生密码

3月中旬以来，一股“蒸菜热潮”在郑州悄然兴起，从街头巷尾到超市，各式各样的蒸菜成了这个季节的特色佳肴。翠绿的荠菜团子、金黄的香椿蒸蛋、色彩斑斓的五行养生蒸……宣告着“蒸菜正当时”的美好时节已然到来。

各种蒸菜成为限定美食

民间流传着这样一句话：“让河南人给肉都不换的，也只有蒸菜了。”给河南人一袋面粉，他能蒸完整个“春天”。蒸蒿蒿、蒸榆钱、蒸槐花……位于小巷的蒸菜小贩将色彩斑斓的蒸菜排列在餐车上，等待着顾客的光临。“从小就喜欢吃，一直很期待春天，蒸菜真的是春天限定美食。”前来购买蒸菜的张先生说。对他而言，蒸菜不仅仅是一种美味的食物，更是一种情感的寄托，是对童年美好记忆的回味，也是对春天到来的一种期盼。蒸菜，作为春天限定的美味，让春天变得更加丰富多彩。

破解春季蒸菜养生密码

郑州市第七人民医院中医综合科主任杨泽峰在谈及春季蒸菜时，深刻阐释了其背后的养生智慧。杨泽峰说，春季是自然界万物复苏、生机勃勃的季节，人体内的阳气也随之升发，而肝木在五运中对应春季，此时若饮食不当，易导致肝火过旺，出现上火、干燥等不适症状。蒸菜的温和属性，正如同春风化雨、润物无声，它能够巧妙地平衡体内肝火的亢盛状态，有效避免因饮食引起的内热上火、干燥不适等问题，为身体营造一个平衡的内环境。

杨泽峰在春季养生方面给出了专业建议，应当充分利用蒸菜这一健康烹饪方式，选择时令蔬菜如嫩绿的菠菜、鲜嫩的春笋、营养丰富的马齿苋等，通过蒸制的方式，既保留了食材的原汁原味，又充分发挥了其食疗作用。他强调，春季饮食应注重清淡、温和，减少油腻、辛辣食物的摄入，多吃蒸菜不仅有助于清热解毒、疏肝理气，还能补充身体所需的水分和营养，帮助身体适应季节变化，达到预防疾病、促进健康的目的。

想减肥爱吃蒸菜的你有口福了

杨泽峰在谈到春季减肥时，特别强调了春季蒸菜的减肥降脂机制。他说，春季中的荠菜、蒲公英、豌豆苗等富含膳食纤维，蒸制后能保持纤维结构完整，延缓胃排空，从而减少主食摄入量，比如200克蒸荠菜热量低却富含全天所需1/3的纤维。此外，部分野菜含有特殊活性成分，如蒲公英中的菊苷酸能促进胆汁分泌，帮助脂肪代谢；香椿的挥发油则刺激消化酶分泌，辅助分解油脂。同时，蒸菜中的益生元如菊粉、低聚糖等，可以促进肠道有益菌繁殖，抑制脂肪吸收，例如粉蒸南瓜中的老南瓜富含的果胶，就能吸附肠道内多余脂质，从而改善肠道环境，有助于春季减肥。

- 四神蒸菜材料：荠菜200克、山药100克、莲子50克、芡实30克、腐皮2张。
功效：健脾祛湿，疏肝理气。
做法：将四神食材打成泥，包裹腐皮蒸制15分钟，佐以姜醋汁。
- 五行养生蒸材料：紫甘蓝(肝)、南瓜(脾)、菠菜(肺)、黑豆(肾)、胡萝卜(心)。
功效：五脏同调，平衡阴阳。
做法：食材切片码盘，撒陈皮粉蒸制8分钟。
- 三花解郁羹材料：槐花、菊花、玫瑰花各10克，银耳30克。
功效：疏肝解郁，养颜美容。
做法：先蒸银耳30分钟，再加入三花蒸5分钟。
正如《黄帝内经》所言“司岁备物”，顺应天时，让每个春日都为健康的起点。
本报记者 黄栖悦

党建引领网格化治理

心通桥指数

(3月24日-3月30日)

坚持党建引领，织密“精细治理”。网络作为基层治理的“神经末梢”，也是关乎百姓幸福的前哨。中原网心通桥推出“党建引领网格化治理”专栏，深入了解基层的难点、痛点、堵点，聚焦特色经验做法、典型案例、先进人物事迹，在“织网格”“聚合力”“优服务”上下功夫，做到解民忧、纾民困、暖民心，让为民服务更有“温度”。

一周问政概况

3月24日至30日，心通桥网络理政平台接到的诉求中，公共设施类诉求最多，占总量的21.3%，交通出行类占20.8%，物业管理类占18.6%，环境问题类占16.3%，教育发展类占12.4%，医疗健康类占6.5%，其他诉求占4.1%。

已回复热帖

- 网友反映：二七区青钢东路旁仪路东西两侧，每天被四排违停车辆堵得满满的，进出困难，请有关部门抓紧治理。
二七区人和路街道办事处回复：此路段紧邻南环公园与绿地滨湖国际城一区，有部分游客、上班族违法停车。街道已对接辖区执法大队、绿地滨湖一区绿物业，通过线上张贴规范停车通知单等手段优化交通管理，同时也鼓励公众拍照并报告违法停车行为，交通管理部门可以根据报告实地调查并处理。
- 网友反映：百合花园小区自来水管改造后，地面多处破坏严重，给居民带来了不便，希望有关部门能关注。
金水区凤凰台街道办事处回复：百合花园小区完成自来水管改造项目，回填路面时已经通过物业验收，该小区路面破损主要因建设时间较早老化破损。经检查，少数自来水管改造项目因风吹日晒，有少量裂缝跑沙，社区已积极协调督促施工单位对破损回填部分进行修复。
- 网友反映：上街区朝阳街小区地下室漏水严重，长期无法处理，影响居民正常生活。
上街区新安街道办事处回复：经与铝厂后勤协调，物业公司已拿到建筑图纸，借助专业检测漏水机构探测具体漏水点并制定维修方案，已联系自来水公司对11号楼、12号楼地下储藏间漏水点进行检修，初步判断漏水点位于11号楼下商户惠普电脑店内。根据检测情况，物业公司正在制定维修方案，社区将持续督促物业尽快维修。

功夫郑州 奇遇记 系列报道

6年飞出50万张扑克牌

“功夫达人”演绎现实版“飞花摘叶”

本报记者 汪永森 刘德华 实习生 刘硕坤 文/图

武侠小说《神雕侠侣》里，金庸先生提到独孤求败晚年“草木竹石均可为剑”，皆因“不滞于物”。现代社会之中，来自郑州的功夫达人李县泉把身体潜能发挥到极限，将一张张普通的扑克牌化为了“飞刀”“利刃”。

3米距离扎入木板，5米外击爆易拉罐、切断直径3厘米粗的黄瓜，10米外隔河切断荷叶秆……38岁的李县泉凭借一手飞牌绝技，不断还原“飞花摘叶”的武侠场景，也收获了数百万的粉丝。

千副扑克牌练就飞牌绝技

李县泉，老家在商丘禹城，幼年在武校习练童子功，步入社会仍对传统武术和武侠故事充满热爱。2019年，为摆脱对手机的依赖，他在功夫群里与朋友交流，决定一起练习飞牌。

飞牌又称飞碟牌，是一种源自中国传统技艺的表演形式，常见于一些杂技表演之中。近年来，随着网络社交媒体的发展，越来越多的人开始尝试这项技艺，创造出个性化的表演。

“电影里的飞牌十分酷帅，但是怎么才能一张纸变成飞刀？”飞牌需将腰、肩、臂、腕力量瞬间传导至牌角，最初的发力成为困扰李县泉的大问题，为了突破协调性瓶颈，他经常练至手腕无力，有时甚至一天练习4个小时，只能瘫坐在地上靠挪动捡牌。

从最初的好奇尝试，到后来的信手而发，一年消耗1000多副扑克牌之后，李县泉掌握了飞牌密码。此后，他又靠着那股韧劲，将对自我的挑战延续了6年时间，如



李县泉利用木质标靶、黄瓜等练习飞牌绝技

今他已使用超过1万副扑克牌，50余万张扑克牌见证了他的汗水与坚持，也记录下了一次次技艺飞跃。

不同于大众想象的“大力出奇迹”，李县泉揭秘飞牌的核心在于手腕爆发力与角度控制。直播之中，他以转腕热身，通过高频小幅度摆动保持关节灵活，提醒网友力量过猛易致动作变形，说话间手腕轻抖，纸牌破空声如裂帛。

5米之外飞牌切入易拉罐体

3月31日，在郑西理想城小区内，一张张扑克牌从李县泉手中飞出，3米外的木质标靶上发出“咄咄”的声响，悬吊的4

根黄瓜与5米外飞出的扑克牌一触即断，装满饮料的易拉罐体被飞牌“砰砰”击打后，又被一张飞牌如利刃般切入罐体，碳酸饮料应声喷出。

2022年，李县泉收到央视《星光大道》栏目邀约，此时他刚刚病愈训练不足，登台之后的表演未能让自己满意，随后的一次露天演出中，飞牌受风力影响未能切入易拉罐体，他急中生智五指捏爆罐体，以“刚柔并济”的临场反应赢得喝彩。

飞牌的魅力在于独特的视觉效果，展示技艺不仅需要出色的手眼协调能力，更要求练习者具备敏捷的身体素质和丰富的经验。李县泉的飞牌之路有遗憾也有动力，他在练习和表演中找到了属于自己的

舞台，也对中华武术有了更深刻的理解和感悟。

如今，李县泉的飞牌已不仅仅是简单的抛射，而是融入了多种花样，轻薄的纸牌离手之后，可以在无风的环境中飞行40余米，精准有效的破坏距离稳定在5米左右，3米左右则可切断黄瓜或刺破易拉罐体，观众在观赏过程中不仅能感受到飞牌穿越空气的流畅轨迹，更能体验到一种奇妙的美感。

“功夫达人”收获数百万粉丝

4年来，李县泉一直坚持通过社交平台将飞牌绝技分享给全国乃至全世界的观众，他发布的精彩视频不但吸引了众多热爱这一技艺的人们学习和交流，也激发了全社会对传统文化的关注与热爱。

“每个领域都有极致，我的使命就是探索纸牌的极限。”尽管慕名求学者众多，一些舞蹈学校和地方剧团也将飞牌技艺纳入课程体系，但李县泉始终婉拒进入学校和幼儿园表演，因为“飞牌存在安全隐患，未成年难以把控分寸”，表演和直播中他也常温馨提示“危险动作，请勿模仿”。

李县泉的粉丝总量已经超过200万，他在练习表演飞牌技艺的同时，也会应邀尝试飞镖和飞刀，右手疲惫之时还会换上左手。他希望在郑州开设工作室，进一步挖掘和提升飞牌技艺，再通过网络直播和商业表演将这项技艺推向更大的舞台。

“飞牌不仅能够展示中华武术的博大精深，更能激发大家对武术的热爱和追求。”李县泉认为，练习飞牌技艺不仅是一种技能传承，更是对中国传统文化的弘扬，期待通过自己的努力让这项传统艺术在现代社会继续发光发热。

绿城通老年卡年审首日 公交地铁联合开展“上门”服务



昨日，公交、地铁多路志愿者走进社区、地铁站等地开展义务年审老年卡及绿色出行宣传活动，提供“家门口”的便捷服务。

本报(记者 张倩 文/图) 4月1日，2025年绿城通老年卡年审工作启动。年审首日，郑州公交、郑州地铁多路志愿者走进社区、走进地铁站等地开展义务年审老年卡及绿色出行宣传活动，提供“家门口”的便捷服务。

“每年这时候该审卡了，就能见到你们，我们老年人下楼就把卡审了，真是咱社区的贴心人。”郑州西湖春天社区75岁的李奶奶握着刚年审好的老年卡，拉着郑州公交“小玲”服务队志愿者的手连连道谢。除审卡服务外，志愿者们还向居民发放300余份绿色出行宣传册，倡导“公交+地铁”低碳出行模式。为减少老年卡年审的诸多

不便，切实保障老年乘客的日常出行。4月1日上午，郑州公交“虎潭党员帮帮团”联合“郑州地铁晶晶服务队”“徐欣劳模志愿服务队”在地铁海滩站开展“情暖夕阳 助力出行”志愿服务活动。

“阿姨，老年卡已经帮您年审过了，请收好。”“太感谢了！今年年审不用发愁了，感谢你们来帮忙。”王阿姨接过志愿者们递来年审过的老年卡，开心地表达着谢意。

“许多老年人的手机不支持NFC功能，无法完成线上年审，我们利用工作之余，为大家办理老年卡年审工作，不仅解决了老人们的‘燃眉之急’，更让老人们感受到关爱和温暖。”

志愿者田媛媛说道。

当天上午，郑州公交“小荷”志愿服务队志愿者来到永丰新城小区，开展年审老年卡爱心活动，让老年人在家门口就可以顺利完成老年卡年审。

活动现场人流如织，忙而不乱，志愿者们分工协作，各司其职，有的维持现场秩序，引导小区老人排队等候，有的拿着自己的手机，熟练地完成一张张老年卡的年审。据悉，郑州公交第五运营公司已经连续四年开展帮审老年卡爱心服务活动，接下来，第五运营公司将持续开展形式多样的助老、爱老便民活动，不断优化公交适老化服务，提升老年人生活的幸福感、获得感、安全感。

3分钟完成年审 老年卡业务办理“零难度”

本报(记者 王军方 通讯员 郭海茜) 昨日，惠济区政务服务大厅全面启动2025年度“绿城通”老年卡年审工作，优化服务流程、增设便民窗口、推行“线上+线下”双轨服务模式，以高效、贴心的举措确保辖区老年群体“少跑腿、快办事”，赢得居民一致好评。

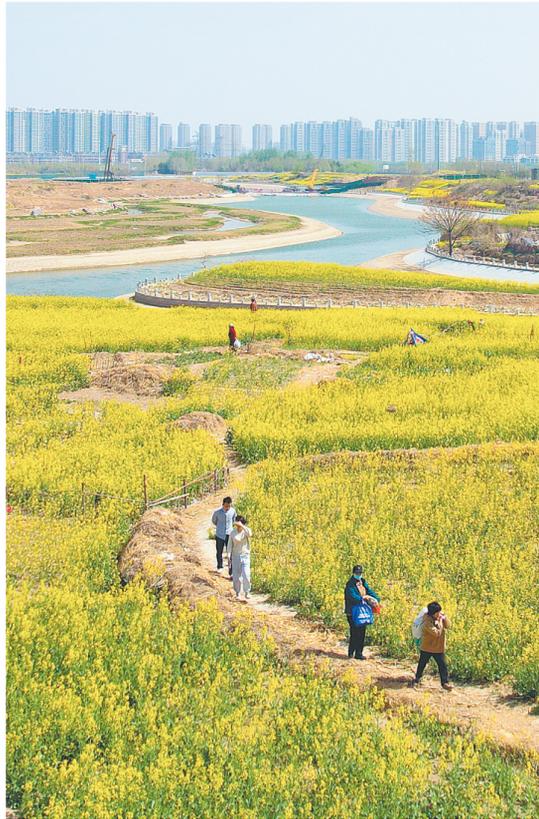
针对老年卡年审业务办理集中、需求量大等特点，惠济区政务服务中心提前安排，在办

事大厅一楼开辟“老年服务专区”，增设2个年审专用通道，并安排专人引导分流。大厅配备“敬老老服务队”，志愿者全程协助老年人完成资料核对、线上操作等流程，解决部分老人手机操作不熟练的问题。

“工作人员手把手教我手机操作，还送我一纸纸质年审指南，服务太周到了。”家住新城街道的刘阿姨仅用3分钟便完成年审，她赞不绝口。除现场办

外，惠济区同步开通“线上年审”通道。老年人或其家属可通过“郑好办”APP进入“绿城通”年审专区，按提示上传身份证、老年卡信息即可完成线上审核，审核通过后持卡到地铁站自助机充值即可激活，实现“数据多跑路，群众零跑腿”。

据统计，年审工作开展第一天，该中心累计服务老年群众180余人次，线上办理占比达48%，业务办理时长平均缩短40%。



油菜花海 本报记者 李新华 摄于枫香街与紫荆路交叉口

同一车牌“挂”不同车辆

交警：罚款3000元、记12分

本报(记者 汪永森) 近日，一男子为方便未在小区系统登记的外部车辆进出小区，竟选择套用自己的车辆号牌，他的违法行为被郑州交警三支队民警当场查获，当事人也受到了严格处罚。

近期，郑州市交警支队指挥中心工作人员在工作中发现车辆号牌豫V2x××K多次出现在不同车辆上，随即向三支队发出指令，后者围绕相关线索立即展开分析研判，并迅速锁定违法驾驶员和车辆。

随后，三支队路面警力对嫌疑号牌车辆展开查处，民警通过走访摸排于3月27日上午成功将嫌疑车辆和驾驶员查获。

当事人石某交代，其经营一家汽车维修厂，为了方便维修车辆进出小区停车场，便将自己在小区停车系统登记的车辆号牌悬挂至维修车辆上路行驶，这才出现了悬挂同一号牌、车型却不同的现象。

民警对石某进行了普法宣传教育，并依法作出罚款3000元、驾驶证记12分的行政处罚。

郑州交警三支队提醒：使用伪造、变造、其他机动车号牌，未按规定悬挂号牌是严重的交通违法行为，存在极大的安全隐患。请广大驾驶人，自觉规范使用车牌号码，切勿自作聪明、心存侥幸以身试法。