

周口市消费者协会发布端午节消费警示

□记者 宋馨 通讯员 张曼丽

端午佳节将至，同时也将迎来小长假出游高峰，周口市消费者协会提醒广大消费者，如有出行计划，建议就近错峰出游，外出注意个人防护，科学佩戴口罩，积极配合当地疫情防控要求。旅途中应谨慎、理性消费，避免猎奇心理、跟风消费等，同时索要发票或收据。

除此之外，粽子作为传统节日食品，已经大量上市。为使广大消费者度过一个平安祥和的端午佳节，周口市消费者协会提醒广大消费者在选购及食用粽子时勿忘“安全”。

正规途径，谨慎选购

消费者购买粽子时要，尽量选择正规且信誉度较好的大型商场、超市，尽量不要在地摊、流动商贩

处购买。网购粽子时，要选择正规的网购平台和信誉度高的网店，不要被“私房粽”“全手工制作”等噱头所迷惑。收到快递物品时，要注意查看，一旦发现问题食品，应及时拍照取证并联系网店经营者或者电商经销平台。另外，通过电商购买的粽子属于鲜活易腐产品，不适用七天无理由退货，请谨慎购买。

仔细查看，认真挑选

消费者在购买预包装粽子时，要注意观察粽子外包装是否有印刷清晰的厂名、厂址、生产日期和保质期等。不要购买、食用无标签或标签信息不全、内容不清晰，或掩盖、补印、篡改标识的粽子。购买时，还应查看包装袋是否破损、漏气或涨袋。勿过度追求粽叶颜色，正常粽叶在制作过程中经过高温

蒸煮，颜色会发黄发暗。记得索取购货凭据或保留购物小票，以备维权所需。

煮熟煮透，科学存放

预包装粽子可按照包装袋标示的方法进行加工食用，要蒸熟煮透，吃剩的粽子重复加热不超过1次，不食用馅料已发酸、发苦或口味不正的粽子。购买的真空包装或速冻粽子，要注意按照标签所示保存方式保存，购买的新鲜粽子和散装粽子，保质期短，应及时食用，以防变质。同时，冰箱内存放食品不宜过满，要定期清理腐败变质的食品食材，再食要充分加热。

安全食用，营养健康

粽子属于高碳水化合物(糖、淀粉等)、高能量的食物，如甜粽、肉

粽等，因此不易消化，不宜多吃。因此，食用粽子时，最好搭配一些蔬菜、水果、豆浆、汤羹等，既均衡营养，又有助消化。由于粽子主要以糯米或其他谷类食物为原料，升糖指数高，糖尿病患者不宜食用；老年人、儿童、有心血管病和肝胆疾病的消费者，肠胃消化功能较弱者都应少量食用。

发生纠纷，及时维权

留心食物中毒表征，一旦出现恶心、腹痛、腹泻、发热等不适反应时，应立即停止食用可疑食物，尽快就近就医，并保留可疑食物；如发现违法违规经营食品行为或因食品引发消费纠纷时，应保存相关购物凭证，向当地消费者协会进行投诉举报，依法维护自身合法权益。周口市消费者协会电话：0394-8385315。

川汇区非遗项目翎船会 亮相周口市第七届中华龙舟大赛



翎船整装待发

□记者 王艳 文/图

本报讯 6月10日，在周口市第七届中华龙舟大赛现场，川汇区市级非遗项目周口翎船会传承人组织开展了翎船会表演，赢得了广大观众的阵阵喝彩。

“周口翎船会”俗称“玩翎船”或“周口龙舟赛”，它始于明代，盛于清末民国年间。整个翎船设计以桅杆为祭杆，顶端翎柱代表祭天，中间粮斗代表祭地，下方龙代表祭水，因船形如雁尾，桅杆安装翎，称之为翎船。20世纪80年代演变为周口龙舟或称周口龙船。

翎船会表演分为三个环节：一是区翎会会长盖国成向观众详细介绍了翎船会历年活动开展情况，并与传承人刘孝胜等人合唱了为庆祝建党一百周年而创作的翎船调。二是对此次参加水上翎船捕鸭活动的70余名运动员进行了捕鸭技能培训。三是组织6条翎船在河面上开展水上捕鸭活动。

由商家赞助的20余只河鸭被放生河面，每只翎船上十名桨手随着鼓点齐划船，位于船尾的舵手准确把握方向，奋力追赶距船最近的鸭子，待接近目标时，位于船头的捕手执捕鸭钩勾住鸭子向后一拉，就能将鸭子带上船，捕鸭成功。当然，善于水上运动的鸭子也会本能地挣扎逃脱……当日17时，捕鸭活动正式开始。宽广的河面上翎船穿梭行进，船间的鸭子或奋力游走，或扎入水中躲避翎船的追击，构成了生动的博弈画面；密集的鼓点和锣声，岸上观众的加油声、欢呼声及鸭子的惊叫声回荡河面，共同奏响了人鸭大战的激情乐章。

经过近半个小时的紧张奋战，河面上的鸭子全部被捕获，翎船捕鸭赛宣告结束。满载而归的捕鸭运动员纷纷上岸，到商家赞助的奖品摊位凭捕获鸭子的数量换取奖品。

周口翎船会已经16年未在沙颍河上与市民见面了，此次表演，也算是给广大市民带来一个惊喜吧。②6

借力名校引领 实现资源共享 漯河高中“牵手”周口二高

□记者 窦娜

本报讯 6月12日上午，河南省第七届名校长合作交流项目：漯河高中—周口二高战略合作协议签字仪式在周口二高举行。今后，两所高中将本着“资源共享、相互提高、互通有无、合作共赢”的目标与追求，实现名校引领、对口帮扶，最终达到优秀教育教学资源共享。

按照战略合作协议，周口二高将借助漯河高中骨干教师的综合素养与专业水准的优势，汇聚漯河高中全校智慧，助推周口二高深化课堂改革，转变教研方式，打造高素质科学研究队伍，构建具有校本特色的新时代课堂教学工作体系，力争把周口二高打造成为具有全省乃至全国影响力的薄弱高中跨越式发展的样板，为培养担当民族复兴大任的时代新人提供强有力的专业支撑。

国务院特殊津贴专家、漯河高中校长王海东对合作给予充分肯定和期待。他说，漯河高中将举全校之力为双方友好合作和共同发展提供条件，主动

作为，积极优化资源配置，共同将周口二高建设成为有亮点、有特色的优质高中。

“在教育教学合作方面，漯河高中除定期选派校内一线学科教师到周口二高授课外，我们也将推荐学科骨干教师到漯河高中跟岗学习、培训和开展学科教研。”周口二高校长王晓峰表示，周口二高与漯河高中的合作，不仅仅是两校教育资源共享、教科研活动的统一，更体现了“名校引领、品牌强校”的发展思路，它必将成为周口二高高速优质发展的新途径。同时，将极大缓解社会各界对优质教育的迫切需求，实现周口二高的跨越式发展。

据悉，漯河高中是全国教育系统先进集体、全国师德建设先进集体、全国教育科学规划教育部优秀科研基地、全国“学本课堂”示范校、全国百强中学、全国课改名校、全国教育创新示范学校、北京大学优质生源基地、清华大学优质生源中学。2021年成为全国首批北京大学博雅人才共育基地。③2