

南京市场“伏天三瓜”价廉物美

成为市民餐桌上的消暑“主力军”



入伏以来,南京持续高温,市民的饮食偏好也悄然转向清淡消暑。记者走访市场发现,丝瓜、冬瓜、苦瓜这“伏天三瓜”正值大量上市期,价格亲民且品质上佳,成为市民餐桌上的消暑“主力军”。

记者走访南京几家超市菜场看到,目前市场上丝瓜售价约5至7元一斤,苦瓜约4至6元一斤,而冬瓜最为实惠,仅需一两元一斤。不少摊主告诉记者,入夏以来,苦瓜、冬瓜、丝瓜等清热祛暑的蔬菜销量明显增长。批发市场端,根据7月27日南京农副产品物流配送中心的价格行情显示,丝瓜批发价为每公斤7.20元,冬瓜每公斤2元,正是供应量大、价格

低廉的时期。

“伏天三瓜”不仅物美价廉,从养生和营养角度来看,也都特别适合伏天食用:苦瓜、丝瓜和冬瓜都富含维生素和矿物质,且都有一定清热降燥、利尿解毒的功效。

“你肝火太旺,喝点丝瓜汤降降火”,去年这段关于喝不喝汤的视频爆火网络,虽然大家关注的是对话背后的亲子关系,但“妈妈的丝瓜汤”真的是降火好汤。丝瓜清热化痰、凉血解毒,对热病烦渴、痰喘咳嗽等有缓解作用。夏季燥热、

嗓子发干,吃丝瓜最是润燥。丝瓜和鸡蛋是好搭子,丝瓜鸡蛋汤或丝瓜炒蛋做法都很简单,只需要油、盐基础调味,清爽又好吃。

冬瓜被称为三伏“祛湿第一瓜”,能清热利水、消肿解毒。经典吃法当属冬瓜排骨汤——排骨焯水后与姜片一同入锅,大火煮沸后转小火慢炖,最后加入冬瓜块煮至透明,汤色清澈、鲜而不腻。也可做冬瓜虾皮汤或冬瓜海带汤,清淡鲜美,老人孩子都适合。

苦瓜味苦性寒,能清心泻火、解暑除烦。怕苦也有妙招——苦瓜最苦的是白色的瓢,实在吃不得苦味,可以用勺子把瓢刮干净,再用盐水浸泡或沸水快速焯烫。苦瓜和鸡蛋也是经典搭配,另外苦瓜海米、凉拌苦瓜也都清脆爽口。

值得注意的是,丝瓜、冬瓜、苦瓜均性偏寒凉,脾胃虚寒或容易腹泻的人群不宜过量食用。

扬子晚报/紫牛新闻记者 刘丽媛

江苏高招第二阶段志愿填报启动

把握“3+2”,考上专科读“本科”

7月27日,江苏省2026年普通高考第二阶段志愿填报正式启动,针对考生、家长普遍关心的风险规避、招生类型区分等问题,记者梳理完整填报要点。

根据江苏省教育考试院安排,第二阶段志愿填报时间为7月27日8:30至22:30,以及7月28日8:30至17:00。此次填报涵盖普通类(含定向培养军士)、体育类、艺术类专业批次志愿。凡第一阶段未被录取且符合填报条件的考生,均可凭考籍号、身份证号、密码和动态口令卡登录考生服务平台(gk.jseea.cn)进行填报。

需要特别提醒的是,考生必须在志愿填报页面输入动态口令并成功提交,方为有效志愿。在截止时间前,考生可上网修改自己的志愿信息;填报时间截止后,任

何人不得更改。

与往年相比,今年江苏高招第二阶段最显著的变化是,多所优质高职院校增加了“3+2”高职与本科分段培养项目的招生计划。该模式即学生在高职院校学习三年,经考核合格后可转入本科院校学习两年,毕业后颁发分段培养院校全日制本科文凭。

在南京,南京交通职业技术学院继续开设“3+2”项目,与金陵科技学院分段培养,物理类设置汽车检测与维修技术(40人)、现代物流管理(20人),历史类设置现代物流管理(20人)。

江苏卫生健康职业学院今年设有“3+2”高职本科分段培养项目,共招收85人,分别与南通大学和徐州医科大学开展

合作,涉及药学和护理专业,其中药学专业的“3+2”项目已有多办学基础。

南京城市职业学院“3+2”项目今年持续扩容,共设置6个项目、投放255个计划,较去年增加35个计划,衔接金陵科技学院、三江学院、南京传媒学院多所本科院校,覆盖普通类和艺术类两大类。

在泰州,泰州职业技术学院今年的“3+2”专本分段培养项目,共投放120个物理类计划,包括与南京工业职业技术大学联合培养的机电一体化技术(40人)、计算机应用技术(40人),以及与徐州工程学院联合培养的工程造价(40人)。

在扬州,江苏旅游职业学院开设“3+2”高职与本科分段培养项目,2026年共设置大数据与财务管理、电子商务、旅游

管理3个专业参与招生,对接多所省内优质本科院校,招生计划共计110人。该校升学渠道多元,除“3+2”项目外,还提供专转本、专接本等多种升本路径,为学生升学发展提供充分保障。

在常州,常州工程职业技术学院今年新设“3+2”高职与本科分段培养项目,招生专业为药品质量与安全,与常州工学院分段培养,面向物理类考生投放计划40名。该校今年江苏高招总计划达1770名,较去年增加534名,增幅超过40%。

面对今年“3+2”项目扩容的新形势,招考专家建议考生在填报专科志愿时,不应只满足于“有学上”,而要结合自身职业规划和升学意愿,善用“3+2”政策红利。

对于分数在本科线附近或明确希望取得本科学历的考生,应将“3+2”项目列为重点考虑对象。考生需仔细查阅《江苏招生考试》计划专刊,了解各院校“3+2”项目对应的本科院校及专业,优先选择与热门本科院校合作、专业就业前景好的项目。同时,要核对院校招生章程中的身体条件、单科成绩等特殊要求,避免因不符合条件而被退档。

扬子晚报/紫牛新闻记者 杨甜子

会村联建开辟“莓好新境”

——江苏省质量协会结对宝应县龚陈村助力乡村振兴

依托“千会牵手第一书记,联村助推乡村振兴”专项行动,江苏省质量协会与扬州市宝应县山阳镇龚陈村深度结对,立足城西现代农业产业园草莓基地,以标准引领、科技支撑、品牌驱动三重赋能,推动草莓产业提质增效,探路社会组织助力乡村振兴新范式。该项目入选全省专项行动典型案例,获省委社会工作部表彰。

龚陈村地处产业园核心区,此前通过村企联建建成“草莓采摘+休闲娱乐+团建”一体化运营基地,营收稳中有升。但产业

仍受制于种植标准化不足、高端销售渠道不畅、品质长效管控薄弱等短板,规模化品牌化发展受限。

精准把脉后,协会聚合质量标准体系、权威专家团队与优质会员资源,锁定设施升级、技术迭代、市场拓展三大方向,落地标准化种植规程与精准化技术指导,推动草莓生产由粗放式向标准化、智能化、精品化跃升。同时,双方共筑供销网络、共塑特色品牌,打通产销链路,显著增强市场竞争力与品牌美誉度。

项目成效获得多方认可。龚陈村专门致信感谢,表示在协会帮扶下,优质果率和产量实现双增长,村集体经济收入显著提升,并带动多名村民就业,协会打造的“标准+资源+品牌”模式已成为周边村镇观摩学习的样板。

此番联建,既是江苏省质量协会服务乡村振兴的务实之举,也为村集体经济注入持续增长动能,更为地方特色农业高质量发展与共同富裕递出一份鲜活答卷。

孙加琴

南京绿环用心守护环卫工人平安度夏

连日高温炙烤,一线环卫作业面临严峻考验。近期,南京绿环环境服务有限公司全面落实防暑降温举措,守护环卫工人平安度夏。公司前置开展一线员工健康体检,高温期间重点关注有基础疾病员工,加强巡查询问身体状况;邀请专业医生开展防暑专题培训,科普高温防护、中暑识别与应急处置技巧,帮助员工掌握必要的自救互救技能;调整高温作业模式,午间高温时段暂停户外人工保洁,加强机械化作业维持路面保洁质量;开放五座环卫安康驿站,配备防暑物资供员工就近歇凉;为一线员工发放防暑药品及饮用水,并根据气温变化动态增补,确保供应及时充足。下一步,公司将持续做好防暑降温保障,全力守护一线员工健康安全。

夏萌

太子山公园防空洞打造“纳凉好去处”

为了给市民提供舒适便民的避暑空间,南京江北大厂园林太子山公园防空洞成为了市民夏日消暑放松的优质选择。太子山公园植被繁茂、环境静谧清幽,整体休闲氛围舒适宜人。作为江北新区独具特色的防空洞纳凉点,其拥有得天独厚的天然温控优势,洞内常年恒温保持在22℃至24℃,凉爽宜人,是新区自然避暑空间。场地配备基础便民设施,提供休憩的桌椅、免费饮用水等贴心服务,满足日常歇脚、亲子休闲等多元需求;同时,常态化开展防震救灾、国防教育、垃圾分类等公益科普宣传;此外,纳凉点打破传统避暑场地的单一模式,常态化播放“苏超”赛事等精彩节目,为市民搭建轻松互动交流场景,充实市民夏日文娱生活。

周巧林

拍租公告

受委托,我公司定于2026年8月7日10:00-11:00(竞价延时除外)在公拍网(<https://www.gpai.net/sf/>)公开举办丰县安居三期、安居六期、安居十期部分商铺租赁权拍卖会。
即日起现场展示、接受咨询、报名,有意竞拍者持有效证件办理报名登记手续并交纳一定数额保证金方可取得竞拍资格,详情见案。
报名截止时间:2026年8月6日17时。
联系人和联系方式:廖经理 15152053777

江苏信达拍卖有限公司

2026年7月28日

江苏虎甲拍卖有限公司拍卖公告

受有关单位委托,我公司将于2026年8月6日下午三点整在无锡市新吴区金城东路37号春城农贸市场4楼会议室举行公开、公平、公正的密封竞价拍卖会。现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的:

拍卖标的	实际使用面积	16个月使用权保留价	评估价	使用时间
春城农贸市场38号摊位、经营范围:海鲜	约35(m ²)	底价86667元 限价106667元	底价65000元/年 限价80000元/年	2026.8.16-2027.12.15

标的以现状为准,面积多于或少于委托方提供的面积的,都以成交价计算,不多退少补。必须取得相关职能部门书面批准的相关手续,方可经营。

二、咨询与展示:自即日起工作时间竞买人自行至标的所在地察看标的。

三、登记竞拍及注意事项:有意向的竞买人请携带有效证件及约定拍卖保证金2万元,于2026年8月5日14:00-16:00在无锡市新吴区金城东路37号春城农贸市场4楼会议室办理竞买登记手续(保证金以人民币计价,以转账、本票等形式支付。竞拍人的姓名须与本案或汇款人一致)。

四、联系电话:13921150118 丁女士

五、公司地址:无锡市人民东路560-218