

一周天气



晴天“余额”不足 冷空气已上路

告别10月进入11月,阳光仍然“无缝衔接”。回顾整个10月,天气都是晴多雨少,我市气温较常年同期明显偏高,直至近日,仍然感觉暖意十足。然而,11月后的北方冷空气势力明显增强,11月2至11月5日受两股较明显冷空气和低槽东移南下影响,我市将有大风、降温、降水天气,冬的脚步越来越近了。

11月4日夜到11月5日,有较强冷空气再次南下,我市风力加大,全市大部最高气温较前期下降到12℃到16℃,11月6日早晨我市最低气温2℃到4℃,高海拔山区-4℃到0℃,局部将迎来初霜冻。11月3日到11月4日我市有一次小雨天气过程,高海拔山区有雨夹雪或小雪。由于前期全市气温偏高,降水偏少,此次降水对改善土壤墒情有利。具体天气情况如下:

11月3日(星期五):多云转阴天,部分地区有小雨或零星小雨,高海拔山区有雨夹雪或小雪,偏北风3~4级,阵风6级左右,气温5℃~16℃。

11月4日(星期六):阴天有小雨,高海拔山区有雨夹雪或小雪,西北风3~4级,阵风6级左右,气温8℃~19℃。

记者跑市场

柑橘类水果上市 品种丰富受欢迎

深秋时节,砂糖橘、爱媛橙、柚子等早中熟柑橘类水果陆续上市,深受顾客喜爱。11月1日,记者在市区丹尼斯大卖场水果区看到,各种黄油油、金灿灿的柑橘类水果堆满了货架,令人眼花缭乱。根据种类不同,它们的价格差异也比较大,普通橘子每斤1.68元,砂糖橘每斤6.3元,丑橘每斤3.58元,爱媛橙每斤5.98元,三红柚每斤4.98元,蜜柚每斤2.69元,红肉蜜柚根据品质不同,价格从每斤2.98元至3.58元不等。

“砂糖橘甜蜜软糯,细腻多汁,而且果皮比较薄,基本上一掰就开,吃起来方便。”当天,顾客高琳琳边挑选边向记者分享着砂糖橘的优点。该卖场工作人员也分享了几个辨别砂糖橘真伪的技巧:“一是看果实个头,砂糖橘个头较小,成熟时呈金黄色,直径一般在4至5厘米左右;二是看果皮,砂糖橘表皮略粗糙,上面有很多颗粒状的小黑点,橘皮薄、脆;三是剥皮时,砂糖橘的果皮是一小片一小片的容易剥,而其他橘子可以整个剥下来。”

此外,汁水充盈的爱媛橙也颇受欢迎。顾客刘扬说,爱媛橙吃起来像果冻一样嫩滑,香甜爽口,非常适合干燥的秋冬季节。“买回去稍微放个两天,爱媛橙的甜度会更高,给孩子榨个果汁再合适不过了!”刘扬满意地说道。

(王梦)

健康之声 三门峡市卫健委主办

有一种痛叫“骨质疏松” 骨质疏松的基础预防和治疗

疼痛可以说在每个人的一生当中或多或少、或轻或重都有体验,而慢性疼痛是指急性组织损伤后持续1个月以上,或反复发作3个月以上的疼痛。

流行病学调查显示,慢性疼痛患者伴发重度抑郁的发生率约为52%,约19%的成年人经慢性疼痛折磨,而代谢性骨病(如骨质疏松症)是主要的致病因素之一。世界卫生组织将骨质疏松症定义为由多种原因引起的骨密度降低、骨微结构破坏、骨脆性增加,导致易发生骨折的进展性全身性骨病。骨质疏松症被称为“沉默的杀手”,疼痛是其最常见的临床症状,约占临床症状的58%。

骨质疏松性骨折是骨质疏松症最严重的并发症。它是指受到轻微创伤或日常活动中发生的骨折,比如在咳嗽、打喷嚏、大笑、弯腰及回头转身等动作时发生。它一般发生在45岁以后,以绝经妇女最常见,60—70岁发病率最高。常见骨折部位为:椎体、髋部、前臂远端、上臂近端、骨盆等,其中,椎体骨折最常见,髋部骨折最严重。

临床上,骨质疏松防治的最终

目的是避免骨折的发生。有效的预防骨折和控制疼痛是我们的目标,因此骨质疏松基础预防和治疗有以下几个方面:

调整生活方式。科学膳食、充足日照、合理运动、预防跌倒,积极治疗原发病并接受心理健康评估治疗。

服用基本骨营养剂。补充钙剂,钙剂可改善骨矿化、减缓骨量丢失,但应注重元素钙含量,成人每日钙推荐摄入量800mg(元素钙),50岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000—1200mg。营养调查显示我国居民每日膳食约摄入元素钙400mg,因此尚需补充元素钙约500—600mg/d。补充维生素D,充足的维生素D可增加肠道钙的吸收、促进骨骼矿化、保持肌力、改善平衡能力、降低跌倒和再骨折的风险。推荐剂量为800—1000IU(20—25μg)/d。

服用抗骨质疏松药物。包括骨吸收抑制剂、骨形成促进剂、其他机制类药物及中药等。抗骨质疏松药物需长期干预,至少持续1年。

(三门峡武强中医院骨科 朱云峰)

我国将进入流感高发期

专家提醒做好防控

11月1日是世界流感日。进入11月,秋冬季气温变化幅度较大,也是流感等各类呼吸道传染病的高发期。当前我国流感整体流行情况如何?为何要及时接种流感疫苗,接种前后要注意什么?国家疾控局邀请专家接受媒体采访,解答公众关心的流感防控热点问题。

“目前我国流感活动处于中低水平但呈上升趋势。”中国疾控中心病毒病预防控制所国家流感中心主任王大燕介绍,在我国南方省份,9月以来出现甲型H3N2亚型为主导的流感活动升高,与乙型Victoria系流感病毒共同流行。而在北方个别

省份,10月以来开始出现流感活动升高,以甲型H3N2亚型为主。

王大燕表示,预计我国南方省份、北方省份会逐渐进入流感高发期,并出现秋冬季的流感流行高峰,将呈季节性流行。在此期间,流感聚集性疫情可能会增多,聚集性疫情主要发生在学校、托幼机构、养老机构等人群密集的场所,要注意提前做好防控准备。

近日,记者走访基层社区卫生服务中心发现,不少民众自发前来预约接种流感疫苗,部分社区预防接种门诊也正在积极推进接种工作。为何要及时接种流感疫苗,三

价和四价流感疫苗怎么选?

对此,中国疾控中心传染病管理处研究员彭质斌表示,接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。世界卫生组织每年基于全球流感监测结果提出下一个流行季节流感三价和四价疫苗的推荐组分。三价和四价流感疫苗都可有效起到预防效果,公众可自愿接种任一种流感疫苗。

专家建议,在接种流感疫苗前后要注意以下几点,包括接种前要向预防接种工作人员如实告知自己是否有流感疫苗接种禁忌以及健康状况,尤其是发热、急性疾病等特殊

情况;预防接种后应现场留观30分钟,无反应方可离开;回家后注意休息,清淡饮食,避免剧烈运动,如出现异常症状,可向预防接种工作人员咨询并报告,必要时及时到规范的医疗机构就诊。

彭质斌表示,做好今年秋冬季流感防控工作,一方面建议重点和高风险人群及时接种流感疫苗,另一方面公众也要加强个人防护,注意个人卫生、戴口罩、勤通风、规律作息等。保持良好个人卫生习惯也是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。

(据新华社)



文物图展进校园

为进一步发挥博物馆的社会教育功能,促进博物馆与学校教育教学实践活动有机结合,近日,灵宝市博物馆组织工作人员到灵宝市尹庄镇中心小学开展“精品文物图片展进校园”活动,将博物馆文物“搬”进校园。

活动现场,博物馆工作人员通过将灵宝历史与地方文化相融合的形式,生动细致地讲解了灵宝出土的精品文物,加深了孩子们对家乡历史文化的了解。

许晓珂 刘帅宇 摄

老年人养生“四注意”



河南省中医药文化宣传教育基地 三门峡武强中医院

遇事不急。人上了岁数,不像年轻时,身体心理生理的应激能力强,遇到事儿,心脏就加速就加速,血压就升高就升高,反正脏器储能充分,血管弹性良好,有足够的身体条件可以发发脾气、任性,大不了脸红脖子粗,缓过劲儿来就啥事儿没有。老年人则大不相同,情绪一激动,心跳就要加速,血压就要升高。心脏加速跟不上劲儿,就会心肌缺血,甚至诱发冠心病心肌梗死。就算心肌还好,心跳加速到位了,血压也会升高,血压一升高,硬化的血管又受不了,也有可能发生意外情况。所以老年人要学会淡定从容,尽可能修炼出“泰山崩于前而色不变”的将军风度,不着急、不争名夺利,不计较,就能坚如磐石,心静少病。

有病早看。不少老年人,尤其是行动不便或者沟通障碍的老人,身体有了不适,往往都是凑凑合合、一拖再拖,拖得受不了,动不成了才联系家人安排就诊。这样的结局往往是小病拖成大病,简单能治好的病拖成了难治的病,甚至成了难以治愈的病,增加自身痛苦,增加医疗负担,甚至给家人留下终生的遗憾。有病要早治,早发现、早治疗,事半功倍,才能青松不老。

童心不老。民间常说一句老话,叫作“老还小”,也是说“人老心不老”。老年人虽然身体开始老化,但还是要保持好奇心、上进心,积极接受新生事物,主动拥抱扑面而来的时代潮流,融入其中,才会充满活力,不断接受正能量,使自己充满生生不息的力量。

量力而行。少年俱有凌云志,毕竟岁月不饶人。人老了,可以有情怀,有独立意识,但不可忽略了身体的实际情况,撑面子、装骨气,“聊发少年狂”而使身体出现损害,就会得不偿失。要顺其自然,量力而行,小心驶得万年船。(三门峡武强中医院院长 李武强)

小白鞋脏了如何变白?

教你5个简单方法

小白鞋几乎每个人都有,可以说是鞋柜必备品了,但是小白鞋很容易就弄脏,一洗就变黄,令我们很苦恼。给大家分享5个方法,材料简单,容易操作,可以让小白鞋光洁如新。

用牙膏来清洗小白鞋。当你的小白鞋染上了特别难以处理的污渍,或者是经过清洗发黄的时候,用牙膏能够轻松解决这一困扰。做法是:拿一块干净的布,倒一点点醋在上面,再用布轻擦鞋子上污渍的地方,污渍就慢慢不见了。

用牙膏来清洗小白鞋。小白鞋发黄、染上污渍的时候,可以找一个废弃不用的牙刷,涂一点牙膏轻刷小白鞋,之后用清水冲洗,这也是很多人一直在使用的方法。

使用漂白粉或者是漂白剂。这个方法只适用于纯白的小白鞋,毕竟漂白粉或漂白剂还是有一定腐蚀性的。但在使用中需要注意,一定要将漂白粉或是漂白剂加入清水进行稀

释后做成溶液再用,可以使用刷子蘸上稀释后的溶液,对小白鞋进行刷洗,最后用温水冲洗。

使用纯白色指甲油遮盖小白鞋上的擦痕或者划痕。有时候,我们穿上小白鞋还没几天,鞋面上就被弄出了各种各样的擦痕或者划痕,影响美观,可以将白色指甲油轻轻涂抹在小白鞋有擦痕或划痕的地方,擦痕或划痕就能很好地被遮盖住了,如果不仔细看,根本看不出

来。使用洗发水清洗小白鞋。如果小白鞋在外面不小心沾上了油污之类难以去除的东西,只需用温和的洗发水轻轻涂在小白鞋沾上油污地方,静置10分钟,再用刷子刷洗,油污之类的东西就会消失。

最后提醒大家,不要将小白鞋放在太阳暴晒的地方,暴晒容易使小白鞋发黄,清洗过后,放在阴凉通风的地方晾干就可以了。(许爱珍)

零食挑选需仔细 “四多”零食慎选购

近段时间,我市很多地方开起了零食店,这些店里既有“网红零食”,也有“怀旧零食”,引得不少市民光顾。那么,在挑选零食时应该注意哪些方面?近日,记者在走访中总结了一些选购要点。

首先,应选择正规购买渠道。消费者应到正规超市或固定销售门店挑选,避免在流动摊贩处购买,不要购买来历不明或过期食品,并索要购物凭证。其次,细看食品包装。查看食品是否密封完好,真空包装食品是否出现漏气、胀袋等情况。最后,看食品标签。预包装食品上要有名称、规格、净含量、生产日期、配料表、保质期、产品标准、生产者信息等基本内容。需要提醒的是,不少消费者在选购散装

独立包装食品时,往往会忽略查看外包装,但按照相关要求,最小独立包装的食品也应标明生产日期,选购时可留心这一细节。

同时,市场上还有一些冠以“儿童”字样的食品,很多家长误以为这种食品是专门给儿童吃的。其实,我国目前还没有儿童食品的相关标准,家长不要被误导。给孩子买零食时,家长要仔细辨别食品类别,认真查看配料表和营养成分表,多添加剂、多糖、多盐、多油的“四多”零食尽量少买。购买零食后,要按照包装标识进行贮存,打开包装后尽快吃完。另外,需要注意的是,零食美味也不要贪多,一日三餐要营养均衡,更不能以零食代替正餐。(张皓然)

拍卖公告

受委托,我公司定于2023年11月10日10时在三门峡市鹏洲商务酒店一楼多功能厅依法拍卖:1.陕州中学综合楼4间门面房租权;2.车辆一批;3.罚没资产一批。有意竞拍者,请于拍卖会日前携带有效证件及保证金的银行缴款凭证到三门峡市黄河路建业壹号城邦1#楼2210号办理竞拍手续。展示地点:标的物所在地 展示时间:2023年11月6日—9日 电话:0398-2228155 15516292201 河南正得拍卖有限公司 2023年11月3日

拍卖公告

受有关单位委托,我公司定于2023年11月10日9时在三门峡市公共资源交易中心产权交易中心公开拍卖:“渑池县政策性关闭矿山剩余石料项目”。2023年11月10日14点30分在三门峡市安德里原家庄村民委员会4楼会议室公开拍卖罚没资产“豫MH6575车辆”。有意竞买者于即日起咨询详细情况缴纳相应的保证金。展示时间:自拍卖公告发布之日起 展示地点:标的物所在地 电话:张先生(15239881188) 河南一诺招标拍卖有限公司 2023年11月2日