

记者跑市场

菜价稳中有降 瓜果购销两旺

进入3月份,天气晴好,气温持续回升,市场各类瓜果蔬菜供应充足,价格运行平稳。3月9日,记者走访市区多家超市和菜市场发现,多数菜品价格稳中有降,其中蔬菜、生菜等叶菜的价格降幅较为明显。“最近天气一直晴好,非常利于叶菜的生产种植,这一茬菜供应足且品质好,价格有所下降。”经营蔬菜生意的李师傅称,往后去,随着本地大田蔬菜的出产上市,菜价不排除有进一步下降的可能。值得一提的是,眼下这个时节,荠菜、白蒿等一众野菜也大量出现在市面上,对于喜欢吃野菜或者尝鲜的市民来说,

这绝对是不可错过的美味。此外,随着季节交替,沉寂了许久的瓜果市场也逐渐热闹起来,来自南方的水果日渐增多。当日上午,在崤山路毓鑫农贸市场,甘蔗、菠萝等水果已经早早上市,价格虽有波动,销量却与日俱增。同时,前一段儿身价不菲的草莓,随着产量的增加,价格一路走低,也因此走上了不少市民的餐桌。“这个时节市场上水果种类开始多了起来,价格也在慢慢走低,对于我这种喜欢吃水果的人来说实在是太好了!”正在选购水果的市民王女士说。

(本报记者)

一周天气



合理穿衣 小心“倒春寒”

一连多日阳光温暖,气温上升,鸟语花香,春意盎然,我市大部分地区的最高气温已飙升至20℃以上,春天似乎已经驻足,但由于近期风干物燥火险等级较高,大家千万要注意户外用火安全。3月9日,记者在市气象台了解到,未来几天,我市稍有降温,天气阴晴不定。具体天气情况如下:

3月10日(星期五):多云间阴天,偏西风2~3级,气温9℃~25℃。

3月11日(星期六):阴天转多云,西北风5级,阵风7~8级,气温3℃~19℃。

3月12日(星期日):多云到晴,西北风5级转偏东风3级,气温0℃~10℃。

3月13日(星期一):晴间多云,偏东风2~3级,气温0℃~17℃。

3月14日(星期二):多云,偏西风2~3级转西北风4级,气温4℃~20℃。

3月15日(星期三):多云转阴天,偏西风3级,气温5℃~13℃。

3月16日(星期四):阴天间多云,偏西风3~4级,气温3℃~15℃。

近日暖得太“离谱”,街头行人纷纷进入“乱穿衣”模式,棉袄、夹克与短袖、裙装“共舞”。我市气象部门建议广大市民,春季冷空气活动要比秋季更为频繁,容易出现“倒春寒”天气,市民朋友们要及时关注天气变化,合理安排着装。

(吴若雨)

我市开始梳理调查 既往报告的丙肝病例



为落实《消除丙型肝炎公共卫生危害行动工作方案(2021—2030年)》有关要求,了解和评估我市既往报告丙肝病例诊疗现况,湖滨区和灵宝市已作为河南省第一批试点开始对中国疾病预防控制中心信息系统中既往报告的丙肝病例进行梳理调查,相关调查工作主要是由社区卫生服务中心或乡镇卫生院开展。

丙肝是由丙型肝炎病毒(HCV)引起的、以肝脏病变为主的传染病,常呈隐匿性感染状态,严重危害人

类健康,如不及时治疗可导致肝硬化和肝癌,但丙肝可防可治。早检测、早诊断、早治疗是丙肝防治的关键。当发生可能感染丙肝病毒的行为或怀疑感染丙肝时,应主动寻求咨询检测(如既往有无偿献血者、与丙肝感染者共用注射器、与丙肝感染者发生无保护的性接触、口腔诊疗、文身或针灸等)。

丙肝目前尚无有效的预防性疫苗,科学规范使用抗病毒治疗药物,丙肝患者的临床治愈率可达90%以上。部分丙肝抗病毒治疗药物已纳入医保报销范围,门诊报销比例60%左右,口服用药12周。目前,三门峡市级和各县区均设有丙肝定点医院,可享受门诊医保报销政策。

(尚肖肖)

专家解析春季星空看点



进入3月,全国多地即将迎来一片明媚好春光。其实,不光大地有春色,一年四季的星空也各有不同,每个季节有自己的专属看点。春季星空怎么样?应该怎么观赏?天文科普专家为您揭秘。

中科院紫金山天文台科普主管王科超介绍,北斗七星是春季夜空最醒目的看点。北斗七星是北部天空中七颗较为明亮的星星,它们组成一个勺子的形状。其中四颗星呈勺头状,即人们所说的“斗勺”;其余三颗星呈勺柄状,即“斗柄”。

对我国公众来说,3月北斗七星进入观测佳季。3月的晚9点左右,北斗七星会出现在东北方向的夜空,勺柄指向东方。王科超说,我国古代有“斗柄东指,天下皆春”的说法,意思是在春分时节,天黑以后仰望北天,看到北斗七星的斗柄指向

正东方向,根据这一天象就知道春天已经来临。“由于地球绕日公转的缘故,每晚同一时间仰望北斗七星,会发现斗柄的指向每天都沿着逆时针方向缓慢转动。其指向与季节有对应关系,因此,古人也常用斗柄指向判断季节。”

春季夜空的另一组“明星”是“春季大三角”。它由狮子座的五帝座一、室女座的角宿一以及牧夫座的大角星组成,这三颗星在春季夜空中非常明亮。

3月天黑后,“春季大三角”会从东方缓缓升起。其中,大角星是春夜星空的第一亮星,角宿一则是代表“二月二,龙抬头”的一颗“龙头星”。

狮子座是春季星空的代表性星座之一。

王科超说,狮子座的“狮头”像一个反写的问号,“春季大三角”中的五帝座一处于狮子座的“狮尾”,而狮子座中的第一亮星轩辕十四则位于“前爪”的位置。狮子座的观测可以从3月持续至8月,感兴趣的公众可以一观。

(王玟玟 邱冰清)

“甲流”高发期,如何做好防护和消毒?

春季乍暖还寒,气温多变,又到了流感高发期。近日,多地学校因学生患“甲流”发出停课通知,网上也有很多朋友表示自己“中招”,难受极了。面对来势汹汹的甲流,我们该如何科学认识,有效应对呢?

什么是“甲流”?

“甲流”是由甲型流感病毒(主要为H1N1亚型和H3N2亚型)引起的一种急性呼吸道传染病,常发生于冬春季并可引起季节性流行,人群普遍易感。

“甲流”主要通过飞沫经呼吸道传播,也可通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播,患者和无症状感染者为主要传染源。

甲流来袭,如何分区域、分类别做好消毒工作?

一、家庭如何做好消毒和防护?

勤通风:空气流通是预防流感传播

的重要措施。应注意开窗通风,每日通风2~3次,每次不少于30分钟,若开窗通风不好实现,也可借助空调、排风扇等进行机械通风。

手卫生:手是多种传染病的重要传播媒介,做好手卫生是预防流感传播的有效手段。外出归来、接触鼻涕唾液后、吃饭前、如厕后等都应该做好手卫生。清水+肥皂/洗手液,按照七步洗手法,充分搓洗即可。

戴口罩:甲流高发期尽量不去人多的区域,出行规范佩戴口罩。

当家中有流感患者时,除勤通风、加强手卫生外,还应注意做好患者的隔离与其他人的个人防护,对可能被污染的物体台面做好清洁与消毒。

对于患者接触的环境物体表面,可使用含有效氯250mg/L的含氯消毒剂进行消毒,或按产品说明书要求配制使用;也可使用消毒湿巾擦拭消毒,消毒

湿巾有效成分多为复合季铵盐类,按说明书使用即可;对于小件物品表面也可使用75%酒精擦拭消毒。

患者产生的垃圾要放置到专用垃圾桶,清理前用含有效氯500mg/L~1000mg/L的含氯消毒剂喷洒消毒至完全湿润,扎紧塑料口袋打包,再次消毒后丢弃。

二、学校和托幼机构等公共场所如何预防和消毒?

勤通风:学习、生活场所要在确保室温的前提下,加强通风,保持室内空气流通。

室内空气消毒:人员聚集的室内场所所以自然通风为主,每日开窗通风2~3次,每次不少于30分钟。在无人条件下,学校和托幼机构可使用紫外线灯进行空气消毒。有条件的学校和托幼机构也可采用空气消毒机进行空气消毒。

日常清洁消毒:每天放学后对门把手、桌椅扶手、楼梯扶手和饮水机把手等高频接触表面,食堂和卫生间等重点场所,做好定期清洁消毒工作。

有病例发生时,学校和托幼机构等公共场所应加强通风、手卫生,对可能被污染环境物表进行消毒。对于门把手、课桌椅、楼梯扶手、玩具等高频接触表面,可用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂或100mg/L~250mg/L的二氧化氯消毒剂进行喷洒或擦拭消毒,不耐腐蚀的物体表面也可用400mg/L~1000mg/L的季铵盐类消毒剂或次氯酸消毒剂进行喷洒或擦拭消毒。

做好健康教育:宣传流感防控知识,帮助学生养成勤洗手、戴口罩、咳嗽礼仪等良好的个人生活习惯,增强学生和家长的自我保护意识。

(河南疾控)

让我们动起来! ——分享6项最适合春季的户外运动



春暖花开,惠风和畅。图为近日在浥池县体育中心,一位女士舞动彩带,姿态健美,气势如虹。经常锻炼可以增强我们的身体抵抗力,提高自己的免疫能力,大家趁着春回大地,万物复苏,赶紧出门动一动吧! 陈旭 摄

春季万物复苏,一年之计在于春,人体养生也要顺应自然变化,是时候走出家门拥抱大自然了,唤醒沉睡一冬的身体。那么,最适合春季的户外运动有哪些呢?一起来看看吧。

1.健步走

走路是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动。体质较好的中老年人和年轻人适合快步走,时速在5至6公

里,每分钟约行走120步左右,坚持快走锻炼能提高人体的心肺机能,降低体脂率,减少心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病发生的概率;体质较弱的老年人宜选择缓步散步,每分钟约80步、时速2至3公里,可帮助稳定情绪,消除疲劳,亦有健胃助消化的作用。

2.骑行

骑自行车是典型的有氧运动,可以

增强心肺功能,还能使身材匀称。对于预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病发生有明显作用。以日常健身为目的的骑自行车运动,心率控制在无氧阈心率水平以下,可以用170减去年龄得出一个数值,来控制运动强度,每次运动时间为20至40分钟左右,如果运动强度低,可以适当延长,但不推荐运动时间过长,防止引起疲劳性损伤。

3.慢跑

不仅慢跑的健身功效胜过高强度锻炼,而且慢跑还具有增加摄氧量、降低高血压、摆脱身体赘肉、改善心脏功能等作用。

4.太极拳

打拳有非常多的好处,打太极拳、八段锦或者“威家拳”等拳法的时候,人的思想是非常放松的,心变得特别沉静,所谓气沉丹田。拳法的一举一动,舒筋、活血、通络,在舒畅筋骨的同时达到调理内脏功能的作用。

5.放风筝

放风筝时,人不停地跑动、牵线、控制,通过手、眼的配合和四肢的活动,可达到疏通经络、调气和血、强身健体的目的。眼睛一直盯着风筝远眺,能帮助调节眼部肌肉,消除疲劳。颈部后仰,能帮助保持颈椎、脊柱的肌张力,可使颈项部肌肉得到放松,有利于保持颈椎的生理弧度,改善局部血液循环。放风筝时,中老年人及有颈椎病的人要注意不要后仰太长时间,可仰视和平视交替。最好选择平坦、空旷的场地,不要选择湖泊、河边及有高压电线的地方,以免发生意外。

6.踢毽子

小小的毽子有很大的健身作用,对老年人尤其如此。俗话说“人老先老腿”,腿部肌肉是否结实是衡量老年人是否健康的首要标志。50岁之后,全身肌肉就开始松弛,腿部肌肉同样在走“下坡路”。通过踢毽跳跳,腿部肌肉得以加强,可以延缓衰老。

春季健身时要根据个人的体质、健康状况来安排运动量。开始阶段应选择小运动量、小强度的运动方式来锻炼,以不出汗或微出汗为宜,以后可以根据实际情况适当加大运动量。经常锻炼可以增强机体免疫力,趁着春光正好,到外面的世界走一走,无论是郊游、爬山,还是其他室外运动项目,都会比在室内健身有更大的收获哦!

(本报记者)

路边的野菜不要乱采

从营养角度来说,很多野菜含有较丰富的胡萝卜素、维生素、矿物质及膳食纤维等营养素,对人体有好处。但是,市民也要注意吃野菜的安全问题,不认识、不熟悉的野菜千万别采摘,以免误食有毒的野菜。对野菜要进行完全清洁,注意“一

洗二泡三焯”,在烹饪或凉拌之前,最好用热水焯一下。从食用方面来看,野菜不宜存放太久,最好现采现吃,且不要一次进食太多。对于一些特殊的敏感体质人群,最好不要吃野菜,以免过敏。一旦食用野菜后出现恶心、呕吐、腹泻等中毒症状,应

尽快通过催吐等方法排出毒物,并第一时间就医,同时尽可能保留食物样本,以便对症治疗。”张东江说。

另外,园林绿化部门为了防治病虫害,常会在公园里的路边绿化带中喷洒农药,建议大家不要随意在公园或路边采摘野菜,要到正规的超市、农贸市场购买野菜。老年人、婴幼儿、孕产妇尽量不吃或少吃野菜。

(本报记者)



每周小菜

回锅肉

作为川菜的经典代表之一,回锅肉不仅是大家去饭店的必点菜,还是常见的家常菜,它口感丰富,肉香十足,肥而不腻,做法简单,深受大家喜爱。这道菜含有丰富的氨基酸、钙、铁、磷、血红蛋白等,营养成分易被人体吸收,可以预防贫血,适用于贫血人群。

在选肉时,猪后臀肉是最佳的选择。制作时,先把五花肉清洗干净,冷水下锅,放几片姜和葱段,再加入适量料酒,将五花肉煮十几分钟,大概八分熟即可,可以用筷子扎一下五花肉,如果很轻松就能扎透,说明肉就煮好了。关火,捞出洗净五花肉,控干水

分,凉凉后切成薄片。准备配菜,把蒜苗清洗干净,斜切成小段,洋葱洗净切块,姜蒜切碎。起锅,锅中不放油,将切好的五花肉片和姜蒜粒放入锅中翻炒,中小火慢慢炒,炒到五花肉有些微卷,油脂差不多都炒出来后,再加入一勺郫县豆瓣酱,炒出红油,翻炒均匀后,加适量生抽和料酒,沿锅边淋入。最后,放入蒜苗和洋葱块,炒至断生出锅装盘。

特别提醒:回锅肉中的脂肪含量比较高,高血脂患者、高血压患者、肝病患者、心脑血管患者等人群要适量食用。

(刘俊华)

