

记者跑市场

新上水果身价偏高 蔬菜价格基本稳定

4月6日,记者走访市区农贸市场、果蔬批发市场和超市发现,西瓜、西瓜等夏季水果已经抢先上市,不过由于价格偏高,销量一般,蔬菜价格基本稳定,批发市场果蔬供应量充足。

在虢鑫农贸市场,记者发现,新上市的香瓜价格为每斤8元,商贩们纷纷把香瓜摆放在显眼位置,吸引顾客选购。市场上还有桑葚,售价为每斤10元,为方便顾客购买,商贩用塑料盒盛放好桑葚,一盒刚好一斤。“香瓜刚上市不久,很多人觉得价格贵,销量一般,有些特别喜欢的或想尝新鲜的人会购买,桑葚一天能卖几十盒。”水果商贩任师傅说。

时令水果卖得最多的还是草莓,本地草莓和外地草莓价格差别大,本地草莓售价为每斤8到12元,而外地草莓每斤4元,市场内有很多顾客在选购草莓。“本地草莓更加新鲜,口感、品种和外地的不一样,所以价格贵些。”正在售卖草莓的王师傅说,“清明过后,气温逐步回升,各类水果产量一上来,价格就会开始下滑。”

此外,包菜、生菜、黄瓜、花菜等蔬菜价格稳定,其中西红柿、蒜薹、短豆角等蔬菜价格相对较高,西红柿每斤4.5元,蒜薹每斤5元、短豆角每斤6元。另外,竹笋刚刚上市,每斤4到5元,市场上还不多见,受到部分市民青睐。“各类蔬菜价格基本稳定,我今天买的莲藕、黄瓜、辣椒等价格都比较合理,蒜薹降幅明显,上周每斤10元,现在每斤5元左右。”市民薛先生说。(单义杰)

一周天气



春雨过后花烂漫 未来一周好天气

一场春雨一场暖。经过上周的大风和降温,终于迎来了气温回升,“清明”不仅是一个缅怀先烈,寄托哀思的节日,还是一个反映自然界物候变化的节气。这个时节草木萌动、百花盛开,自然界呈现出生机勃勃的景象。而北方地区在这个时候气温回升虽然很快,但干燥多风,是一年中沙尘天气较多的时段,还要注意多加防范。

记者在市气象台了解到,未来一周,我市以多云或阴天天气为主,气温缓慢回升。具体天气情况如下:

4月7日(星期五):晴间多云,偏东风2~3级,气温5℃~17℃。

4月8日(星期六):晴间多云,偏东风2~3级,气温8℃~21℃。

4月9日(星期日):多云间晴,偏西风2~3级,气温11℃~23℃。

4月10日(星期一):晴间多云,偏西风2~3级,气温11℃~25℃。

4月11日(星期二):多云,偏西风3级,气温10℃~22℃。

4月12日(星期三):多云到阴天,偏东风3级,气温9℃~20℃。

4月13日(星期四):多云到晴,偏西风2~3级,气温8℃~20℃。

气温回升是一个渐变过程,未来一周,昼夜温差较大,普遍在10℃以上,人们会感觉气温忽高忽低,衣着上要根据寒热适时增减,常备外套,谨防感冒。(吴若雨)

春季预防慢性疲劳综合征

春季乃万物复苏之时,也是各种精神心理问题,诸如焦虑、抑郁、精神分裂症等的高发阶段,而心理因素也是慢性疲劳综合征的常见致病因素之一。慢性疲劳综合征是一种没有器质性病变的反复发作的以极度疲劳为主要特征的一种综合征,既有抑郁、焦虑、情绪不稳等心理症状,也有一些头晕、咽痛等躯体不适表现。尤其是经历了疫情期间的蛰伏和新冠病毒感染,以及甲流的侵袭,人体更容易产生持久的慢性疲劳。那么,如何才能更好地预防慢性疲劳综合征呢?

保持充足的睡眠。保持充足睡眠可以有效预防慢性疲劳综合征的发生,同时也是很好的减压方法。要想保持充足睡眠,必须改变彻夜玩手机、打游戏、网络聊天等不良习惯。

坚持合理的饮食习惯。比如早上吃好、中午吃饱、晚上吃少,减少脂肪摄入,减少吃外卖的次数,多饮水,增加膳食纤维摄入等。

养成张弛有度的生活方式。生活学习过程中,在爬坡过坎奋斗之余,也得有放松的时间和方式,在宁静的湖边绑个吊床躺着发呆,春光之中的远足踏青,都是很好的放松方式。

学会及时宣泄压力。压力不可避免会给人们带来心理耗竭感和各种负面情绪。有一句话叫做及时小宣泄,避免大问题。及时的合理宣泄有助于维护心理的平衡,减少慢性疲劳的出现。比如遇到不顺心的事情及时给亲友述说,寻求应对策略和心理支持。

开展科学的体育锻炼。春季正是锻炼身体的大好时机,科学的体育锻炼可以使身心和谐,促进大脑发育和身体重要器官的代谢,对于缓解身心疲惫十分有益。

必要时及时诊治。假如通过自我的各种调适,仍无法得到改善的话,可以去医院进行及时诊治,寻求针对性的综合治疗。

(河南省健康科普专家、新乡医学院第二附属医院张建宏提供)



羽绒服清洗剂： 只能清洁表面，无法深入纤维

随着天气逐渐转暖,不少人脱下了厚重的羽绒服,换上了轻便的春衣。把羽绒服放入衣柜前,少不了重要的一步——清洗。

每年到这个时候,羽绒服清洗剂的销量都有所增长。“羽绒服清洗剂让我省下了一大笔干洗费,它配方温和,可以深层去污,不伤羽绒。洗完衣服蓬松柔软,还有淡淡的香味。”一位网友在某社交平台上推荐道。

受到追捧的清洁产品不只是羽绒服清洗剂,还有小白鞋清洗剂、去渍笔……这些“网红”去污产品的去污原理是什么?它们真有那么神奇吗?

有效成分是表面活性剂

在某电商平台,以“羽绒服清洗剂”为关键词进行搜索,可以发现大量类似产品。大多数商家宣称,这种产品适用于羽绒服、毛料、光面衣料等衣物,能够应对油污、汗渍、茶渍、口红渍、咖啡渍等各种污渍,并且去污快、去污效果明显。在使用时,只需摇晃罐体、按压泵头,将清洗剂涂抹至污渍表面,用清洁刷同

一方向轻轻刷洗,刷洗干净后用拧干水的湿毛巾擦去多余泡沫,即可完成清洁。

某品牌小白鞋清洗剂,商家宣传界面显示,若想清洁小白鞋,只需先用刷子刷净鞋面浮尘,轻摇产品,对准鞋子按压喷头喷出泡沫,等待半分钟后用湿巾擦拭干净鞋面即可。

使用去渍笔的方式则更为简单,先用纸巾擦除衣物表面多余的污渍,再在污渍下方垫上一层纸巾,而后用去渍笔沿污渍外围向内用力涂抹,直至污渍淡化,最后用拧干的湿毛巾擦拭表面残留液体就行了。

通过比较这3种产品的成分表,发现其中都含有“表面活性剂”这一成分。同时,一些羽绒服清洗剂商家明确表示,由于产品内含有可燃性溶剂,因此需将其远离高温和明火。

表面活性剂是怎么去污的?

日常生活中,油和水的极性不同,无法相互溶解,因此无法用水洗的方式去除油污。而表面活性剂这类物质可以将两种不同极性的物质“连接”在一起,它的

“一只手”——亲水基团可以“抓住”水,“另一只手”——亲油基团可以“抓住”油污,有了它油污就可以被水冲走了。

表面活性剂不光是这些“网红”去污产品的有效成分,同时也是一般洗衣粉或洗衣液中的有效成分。虽然这些清洗剂的有效成分和去污原理是相同的,但是根据清洁目标的不同特征,不同种类的产品在相关参数方面略有差别。

“例如,当清洁目标为白鞋时,考虑到鞋面比较粗糙,需要通过摩擦才能清除表面的污渍,因此生产厂家会在配方中加入有利于摩擦的小颗粒,同时也会增加泡沫的生成量,以便将污渍从微孔中带出来。”清华大学化学系博士、科普作家孙亚飞说,“羽绒服清洗剂的情况则相反。羽绒服表面相对光滑且面积较大,因此在设计时,生产厂家会降低清洗剂的黏度和泡沫丰富程度,并增加有机溶剂,这样有助于清洗剂的快速挥发,以达到类似干洗的效果。”

虽然使用方便但也有短板

孙亚飞表示,“网红”清洗剂生产

厂家通过选择合适的表面活性剂,例如新型非离子表面活性剂,大幅度降低了清洗时的用水量,甚至可以用易挥发的有机溶剂替代水,从而实现了便携的目的。

不过,孙亚飞提醒,这些清洗剂也有不足。首先,这些清洗剂很难进入衣物纤维内部,通常只是清洁了表面,并不能达到彻底清洁的效果。其次,某些清洗剂中的有机溶剂可能会损伤面料。使用者需先仔细阅读产品说明书,然后在羽绒服袖口等地方小范围地试一试,确定清洗剂对面料没有伤害后再继续使用。再次,使用清洗剂时要远离明火,避免可燃性溶剂引发火灾。最后,使用完这些清洗剂后,会有一些成分残留在衣服表面,包括不易挥发的表面活性剂等。

“如果是对这些物质过敏的人,再次穿这些衣服或鞋的时候,可能会出现皮肤瘙痒等症状。因此,对于这类人群,此类便携式的清洗剂并不适用。”孙亚飞提醒道。(裴宸纬)



共享健康 新华社发 徐骏 作

湖滨区疾控中心： 巡讲活动进校园 守护少年儿童健康

本报讯(记者吴若雨)“我们开展巡讲活动以来最大的感受就是,孩子们的健康意识有了显著增强,在互动测试时,孩子们上台都能将‘七步洗手法’正确地展示出来……”4月6日,市疾控中心工作人员表示,他们进校园开展“春季传染病防控知识健康巡讲活动”已经一个月了,切实提高了少年儿童春季防病强身的能力。

连日来,湖滨区疾控中心联合辖区各社区卫生服务中心(站)走进三门峡市实验中学、市六小、湖滨区六一星系幼儿园等中小学、幼儿园开展“春季传染病防控知识健康巡讲活动”,共计开展健康讲座9次,覆盖1500余人,发放支持性工具300余个。

活动中,讲师们通过现场问答、演示互动和发放宣传页等形式,向老师、学生和家長讲解流感、水痘、腮腺炎、结核病等传染病的发病原因、症状、传播途径、预防措施,并带领大家互动学习“七步洗手法”,活动现场气氛热烈。

“打败传染病‘小怪兽’,要打疫苗、戴口罩、勤洗手、常通风。”在市实验小学开展的健康讲座上,一名小朋友用稚嫩的话语回答了老师的提问。巡讲活动,提高了广大师生对传染病的知晓率,促进学生养成良好的卫生习惯,让健康理念深入人心。下一步,湖滨区疾控中心将继续开展该活动,将健康知识传播至不同年龄群体。

疼痛只是病？其实没那么简单

疼痛是上天赐给人类的宝贵礼物。正是有了疼痛的保护预警机制,人体才能觉察到疾病的发生,感受外在的伤害性刺激,从而启动保护机制,避免受到进一步伤害,或者对疾病进行及时干预,尽可能使人体处于相对的平衡和健康状态。

疼痛发生的部位,大致可以区分为脏器源性疼痛,骨与软组织疼痛,神经病理性疼痛和躯体化表现。

脏器源性疼痛,指的是发生在人体主要脏器和器官的疼痛,比如胃脘、心脏、肝脏、牙齿等发生病变或者损伤的疼痛。这种疼痛往往位置相对固定,一般都表现在脏器损伤或病变的局部,也可以向一些特定部位放射,出现牵涉性疼痛。比如肝胆部位的病变可以出现右肩部的疼痛,冠心病可以表现为背疼或左肩疼,食管炎可以有背部中线的疼痛,泌尿系结石可以出现腰痛和会阴部的下坠感,主动脉夹层会有腰痛的表现,直肠癌

可以表现为后枕部的疼痛等。

骨与软组织疼痛,指的颈肩腰腿痛、关节疼痛等,大多和活动、久坐、体位、天气等因素相关联,发生在脊柱的病变也可以合并沿着神经支配路线区域的疼痛。

神经病理性疼痛,主要包括带状疱疹后遗痛、三叉神经痛、偏头痛等各种顽固性疼痛,这些疼痛治疗相对复杂一些。

躯体化疼痛则是和抑郁、焦虑情绪相关联的疼痛,和心情关系很大,治疗起来也较为困难。

疼痛的性质各不相同。慢性的钝痛大多是脏器疼痛,酸痛,困痛大多是软组织疼痛,锐痛和烧灼样疼痛大多是神经病理性疼痛。阵发性疼痛大多是神经病理性疼痛或者脏器疼痛,凌晨时分的疼痛要注意恶性肿瘤的可能性。

疼痛根据程度不同共分为十分,可以采用视觉模拟标尺法进行评定。医生会给病

人看一把尺子,病人看到的一面最左边是愉快的笑脸,最右边是最痛苦的哭脸,尺子上有个游标,病人可以根据自身疼痛的程度,左右移动游标;医生看到的一面是十分等分的刻度,最痛的是十分,不痛是零分。

疼痛有好坏之分。对人体提供保护机制的短暂疼痛属于“好痛”,帮助我们发现疾病和伤害。当疾病好转,疼痛就会减轻;伤害解除,疾病治愈,疼痛就会消失。

但“坏痛”就不一样了。比如带状疱疹后遗痛,疱疹好了,疼痛却一直都在,让人痛不欲生。号称“天下第一痛”的三叉神经痛,没长肿瘤,没有炎症,但就是长期顽固疼痛。还有一些外伤造成的遗留疼痛,幻肢痛就是一个典型代表,肢体没有了,但疼痛却像噩梦一样伴随病人终生。另外,还有癌症造成的疼痛。这些疼痛,都属于难治的“坏痛”,我们要对这些病人充分理解和同情,尽可能帮他们解除疼痛。(三门峡武强中医院院长 李武强)



麻辣鸡丁

麻辣鸡丁是用鸡胸肉或者鸡腿肉制作的一道家常菜,属川菜系。其色泽红润油亮,麻辣味浓,咸鲜醇香。鸡肉的蛋白质含量较高,而且消化率高,容易被人体吸收利用,有增强体力、强壮身体的作用,老人、儿童都很适宜吃。

制作时,可选用优质鸡腿肉,去骨切块,洗净晾干,再加入料酒、生抽、葱段、姜片和一勺淀粉,搅拌均匀后腌制20分钟,让肉入味。准备配菜,芹菜切段、洋葱切丝,葱、姜、蒜切成末,再准备些花椒、干辣椒段。起锅倒油,多倒一点,把腌好的鸡肉放入锅中,中小火

炸熟、炸透,爱吃酥脆口感的,可以多炸一会,炸好的鸡肉盛出沥油,趁油锅炸点花生米备用。另起锅,锅内留少许底油,加入花椒、干辣椒段和切好的葱、姜、蒜末爆香,再加入一勺郫县豆瓣酱,小火炒出红油,爱吃辣的,可以再放入一块火锅底料,炒化后倒入配菜芹菜、洋葱,翻炒断生后,把炸好的鸡丁、花生米倒入锅中,翻炒均匀,再放入适量生抽、蚝油、鸡精、熟芝麻和少量盐,简单调味即可,最后加入一小勺白糖提鲜,快速翻炒均匀后即可洒香菜或者小香葱点缀装盘。

(本报记者)

