

记者跑市场

菜价波动大 洋槐花新鲜上市

进入4月,受到天气、供需等因素影响,菜价几经波动,其中西红柿等蔬菜价格持续走高。

“5个西红柿花了9块钱。”4月13日,在市区虢鑫农贸市场买菜的李女士说,最近西红柿的价格一直在每斤5元左右,并持续有一段时间了。因为价格偏高,李女士购买西红柿的次数比之前有所减少。西红柿5元/斤、蒜薹4.5元/斤、土豆2.5元/斤……当日上午,记者走访市区多家菜市场了解到,目前市面上土豆、西红柿、青椒等一些家常菜的价格同比较高。常年经营蔬菜生意的王师傅称,年后菜价有过一段时间的缓慢回落,但入春后的天气多变化,气温忽高忽低,菜价随着天气变化多次波动。“外地菜价格整体偏高,而本地菜的生产供应衔接不顺畅,供应跟不上,价格上涨也是市场规律。”王师傅说,往后气温持续升高,随着本地蔬菜产量和供应逐渐增加,菜价回落甚至走低也是预料之中的。

此外,在市区多个农贸市场记者看到,新鲜的洋槐花被农户从山野枝头带到了市场,有装在编织袋里的,有堆放在盆里的,有摊开在地上的,雪白的洋槐花散发着阵阵香甜的气息,受到许多市民的热捧。购买洋槐花的市民张女士说,这个时节的洋槐花刚刚绽放,是食用的最佳时机。买回家后先用水浸泡一会,清洗干净后,可以蒸着吃、可以炒菜吃,还可以做成馅料包包子。“由于花期的缘故,想尝鲜要赶在这段时间里,一旦错过,再想吃可得等明年咯!”

(本报记者)

一周天气



昼夜温差大 “晴”为主色调

春季多风,空气干燥。近日,大风沙尘频繁来扰,我市空气质量随之下降,气温方面依旧向暖发展,但昼夜温差大。

据我市最新气象预报显示,4月17日昼夜温差高达18℃。具体天气情况如下:

4月14日(星期五):多云到晴,西北风4级,阵风6~7级,气温8℃~21℃。

4月15日(星期六):晴间多云,偏西风4级,阵风6~7级,气温12℃~25℃。

4月16日(星期日):晴间多云,偏西风3~4级,气温13℃~30℃。

4月17日(星期一):多云,偏东

风3级,气温13℃~31℃。

4月18日(星期二):多云间阴天,偏东风3~4级,气温11℃~28℃。

4月19日(星期三):多云转阴天,偏东风3级,气温12℃~29℃。

4月20日(星期四):阴天,偏东风3~4级,气温11℃~26℃。

我市气象部门建议广大市民,春季天气多变是常态,昼夜温差较大,大家要注意选择合适的衣物,注意添衣保暖。另外,近期有风沙来袭,外出注意做好防护,由于空气干燥,除了要多补充水分,还要注意用火用电安全,防止火灾发生。

(吴若雨)

春暖花开话哮喘

春暖花开时节,百花绽放,而对于支气管哮喘患者来说,这并不是一个心仪的季节,因为这正是哮喘的多发之时。据悉,哮喘是一种能够通过自我管理而得到良好控制的疾病,那么如何正确做好哮喘病的防治就成为广大哮喘患者关心的问题。

避免接触过敏源。哮喘是一种过敏性疾病,吸入或食入过敏源是导致发病的一大因素,要想避免发病,最好的方法就是避免接触过敏源。因为春天里百花齐放,花粉颗粒浓度显著升高,飘浮在空气中,有过敏性体质或有哮喘病史的人,吸入花粉等诱发气道炎症而引发过敏反应,进而导致哮喘的发作,开始打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,逐渐呼吸困难。

预防呼吸道感染。上呼吸道感染例如感冒等,不但可诱发支气管哮喘,而且容易使一般支气管哮喘发展成为哮喘持续状态,导致呼吸衰竭等严重并发症。此外,温度和湿度的剧烈变化也容易刺激呼吸道黏膜,导致气道收缩、痉挛,使支气管哮喘发作,故哮喘患者应注意保暖,预防上呼吸道感染。

掌握吸入性装置的正确使用方法。哮喘必备药物包括维持治疗药物和缓解药物。维持治疗药物又称控制类药物。该类药物有效控制哮喘气道炎症、缓解支气管痉挛,长期使用可以缓解哮喘症状、预防急性发作,是绝大多数哮喘患者的首选治疗方案。缓解治疗药物是用于急性发作时快速缓解症状的药物,在哮喘发作时使用可迅速解除支气管痉挛,从而缓解哮喘症状。掌握哮喘装置的使用方法是控制哮喘的有效措施之一。不同药物的吸入装置使用方法也不同,哮喘患者应该熟练掌握自己所用药物装置的用法,以达到哮喘完全控制的目的。

识别哮喘发作的信号。与平时相比,突然出现咳嗽、喘息、胸闷、夜间憋醒等哮喘症状或症状加重时,应警惕哮喘发作。

学会哮喘发作时处理方法。出门随身携带缓解药物,哮喘发作时应正确使用哮喘缓解药物;远离诱发哮喘的危险因素;平静等待,观察哮喘症状是否缓解,若症状没有缓解甚至有加重趋势,应及时就医,或拨打“120”寻求帮助。

进行适当的锻炼。虽然剧烈的运动容易诱发哮喘,如果控制得当,哮喘患者还是可以在药物的保护下适度运动的。适当的身体锻炼可以提高机体的免疫力,从而达到抗过敏的能力,减少被病毒侵袭的机会。适合哮喘患者的运动有散步、游泳、太极等,建议选择空气新鲜、阳光充足、安静空旷的场所进行锻炼,运动量过大或过于剧烈会加重心肺负担,可能诱发哮喘急性发作,所以应避免短跑、篮球、足球等竞争性强度的运动。

保持乐观情绪,戒烟或酒,饮食均衡,富含营养。保证食物的种类和多样性,如优质蛋白鸡蛋、瘦肉、豆制品,富含维A的食物鱼肝油、胡萝卜,富含维C的食物和水果,忌过热、过冷、过甜、过咸的食物,避免刺激性食物和产气食物,少食多餐,细嚼慢咽,不要过饱。

记录哮喘日记,定期自我监测。患者和医生可以通过哮喘日记总结和分析哮喘发作与治疗的规律,并据此选择和调整药物。

总之,哮喘患者通过正确的防治方法,可以有效预防哮喘的发作,很好地控制哮喘,完成哮喘患者的自我救护,幸福自由地生活。

(河南省胸科医院呼吸科主任胡建平)

“口罩指引”更新 进一步减少对公众生产生活影响

4月12日,国家疾控局发布《预防新型冠状病毒感染公众佩戴口罩指引(2023年4月版)》(以下简称“口罩指引”)。这是在前五版佩戴口罩指引基础上,根据我国疫情形势和防控需要更新的口罩指引。

最新版口罩指引对“应佩戴口罩的情形或场景”“建议佩戴口罩的情形或场景”“可不佩戴口罩的常见情形或

场景”进行了说明,对民众所处的大部分场景进行了明确的分类指引。根据指引,感染期间、聚集性疫情期间、外来人员进入养老机构或社会福利机构等情形均应佩戴口罩;处于公共交通工具、环境密闭、人员密集场所等环境时建议佩戴口罩;在室外、固定工作场所、有检测防控措施的大型活动中等场景下可以不佩戴口罩……

根据口罩指引解读,我国已经实现了疫情防控平稳转段,当前新冠疫情总体处于局部零星散发状态,但全球疫情仍在流行,病毒株还在不断变异,我国仍存在疫情反弹的风险。新版口罩指引在考虑当前疫情形势和新型冠状病毒危害变化的同时,进一步减少了应佩戴口罩的情形或场景。新版口罩指引旨在通过优化调整佩戴口罩

建议,在保证防控效果的基础上,尽量减少对公众生产生活的影响。

新冠疫情发生以来,我国疫情防控策略坚持动态优化调整的原则。未来,口罩指引将持续根据疫情形势变化和防控需要进行修订完善。口罩指引同时明确,各地各部门可根据本地和行业实际,结合疫情情况,制定本地区和本行业的口罩指引。(张佳星)



4月12日,灵宝市实验三小的师生走进焦村镇工生果园,听技术员讲解苹果生长过程,学习如何疏花,在劳动中体验果农的辛苦以及喜悦,进行了一堂别开生面的实践课。

段景波 摄

空气污染或增患痴呆症风险

美国哈佛大学公共卫生学院的科学家在《英国医学杂志》上刊发论文称,他们开展的一项综述分析显示,接触细颗粒空气污染物(PM_{2.5})可能会增加罹患痴呆症的风险。

研究人员发现了多个PM_{2.5}与痴呆症之间存在关联的证据。他们发现,空气中PM_{2.5}年均暴露量每增加2微克/立方米,罹患痴呆症的风险就会增加17%。证据还表明,痴呆症与接触氮氧化物和二氧化氮之间存在关联。

研究人员指出,空气污染与罹患痴呆症风险的关联可能小于吸烟等其他风险因素,但由于暴露在空气污染中的人数众多,对人口健康的影响也很巨大。目前,全球有5700多万人罹患痴呆症,据估计,到2050年这一数字将增至1.53亿。其中高达40%的病例被认为与潜在的可变风险因素有关,如接触空气污染物等。

研究人员指出,鉴于痴呆症病例数量巨大,确定可变风险因素以减轻疾病负担将对个人和社会产生巨大影响。接触PM_{2.5}和其他空气污染物在某种程度上可通过个人行为的变化而改善,但更重要的是通过监管才能达到进一步改进的目的。

(刘震)

健康“幽灵”——蛇串疮



蛇串疮,又叫缠腰火丹,是中医对带状疱疹的称呼。发病时,在皮肤上呈片状或条形分布的成簇含有水泡的丘疹,局部皮肤潮红,有烧灼样疼痛,民间常用蛇串来形容它的形象和痛感以及毒性。蛇串疮长在腰部,像腰带一样缠绕腰部,火辣辣地疼,皮肤发红,所以形象地称之为缠腰火丹。

带状疱疹是一种水痘病毒,人一旦感

染,它就会终生寄居于人体神经节的位置,神经节在人的脊髓和外周神经的连接部分。在人体免疫力下降、情绪低落、过度劳累、衰老体弱的情况下,这个病毒就会从神经节“蹿”出来,沿着这根神经分布区域的皮肤形成疱疹和疼痛。所以,带状疱疹对于人体健康犹如幽灵一般存在。

带状疱疹无处不在。只要有神经支配,有皮肤黏膜的地方,都有可能发生。比如口唇、会阴、肛周、头部、面部、眼角、周身皮肤等。疱疹可以是散在的一小簇,也可能来势凶猛,大片出现。

单纯的疱疹并不难治,少量发生在皮肤上的一小簇,可以采用“火攻”。从一支棉签上,撕下一点棉花絮,把它慢慢撕扯成丝网状,轻轻地铺在皮肤上,快速点燃,轻微的疱疹就可以治好了。但稍微严重一点的、面积大的疱疹,就需要规范的抗

病毒治疗了,一般需要1~2周时间,局部也可以外用阿昔洛韦软膏或其他治疗。

需要注意的是,疱疹治愈之后,特别容易遗留长期甚至是终生的剧烈疼痛。这种疼痛可以发生在出过疱疹的任何位置,尤其是头颈部、面部三叉神经分布区域、胸背部、腋窝部较为多见。症状表现为阵发性烧灼样疼痛、瘙痒感、刺痛感等,使病人长期彻夜难眠,痛不欲生。

庆幸的是,随着医学技术的发展,如今有了射频介入技术和脊髓电刺激技术,都可以较好地控制疼痛。可惜的是,并不是每个带状疱疹后遗痛病人都能实现完美止痛,同时还要承担较大的治疗费用。所以,对于带状疱疹,要积极治疗,超前充分镇痛,以免出现长期的恶性疼痛。

长出来的疱疹容易发现,但还有些带状疱疹在发病之初是不出水泡的,从皮肤

上根本看不出来,甚至发病期间都没有皮肤症状,这些病人往往被漏诊、误诊,最终形成带状疱疹后遗痛。这种情况常见于年老体弱的病人身上,表现为沿神经支配分布区域产生的疼痛,以肋间神经、坐骨神经、臂丛神经等神经支配区域较为多见。因为发病的病人年龄往往偏大,影像学检查通常会看到这些人有颈椎、腰椎、胸椎的退变增生或者椎间盘的突出,所以常被误诊为颈椎病、腰椎间盘突出、肋间神经痛,并采取相应治疗。

中医认为,带状疱疹的发生多和正气衰退的内在因素相关,也会由过食辛辣之品、情志过激、热毒内蕴、感染毒邪等外在病因诱发。所以,对于年老及体弱之人,要通过扶正气、节饮食、畅情志、避热毒邪来预防此类疾病的发生。

(三门峡武强中医院院长 李武强)



每周小菜

红烧鸡翅

鸡翅是大家都爱吃的家常食材,可以烤着吃、煎着吃、炸着吃,都非常好吃。此外,还可以用红烧的做法,成品浓郁鲜甜,美味可口,是一道老少皆宜的佳肴。

制作时,选用鸡翅一袋,鸡翅洗净后,用水焯一下,除去血污,消除异味,还能使鸡翅表皮紧缩,缩短烹制时间,焯好水后捞出洗净晾干。另起锅,倒入适量油和冰糖炒糖色,这是做红烧鸡翅的关键一步。炒冰糖的时候,要先把锅烧热后再加油,把油烧热后再加冰糖,用铲子不停地搅,以免糊锅,炒到枣红色冒小泡泡时就可以了,这样炒出来的糖色很好看。

糖色炒好后把鸡翅放入锅中,迅速翻炒上色。翻炒均匀后,加适量八角、桂皮、香叶、小茴香等调料,再加入提前烧好的开水,开水要没过鸡翅,再放入生抽、蚝油,中火盖盖焖煮,煮开后转中小火继续煮15分钟。待鸡翅炖煮好了,开盖转大火翻炒收汁,再调入适量盐、鸡精拌匀。出锅装盘后,撒上熟芝麻和葱花点缀。

红烧鸡翅做好后看起来红亮亮的,色泽诱人,但是一点也不油腻,非常好吃。这道菜的蛋白质含量较高,有温中益气、补精添髓、强腰健胃等功效,对于保持皮肤光泽、增强皮肤弹性均有助益。(本报记者)

