

记者跑市场

时令水果“身价”走低 蔬菜价格总体稳定

本报讯(记者单义杰)5月25日,记者走访市区几家农贸市场和超市发现,樱桃、草莓、桑葚等时令水果“身价”持续走低,由于降雨,部分蔬菜价格有所上涨,总体价格基本稳定。

目前1.8元一斤,生菜、青菜、油菜、小白菜等叶菜价格稳定在2元至2.5元一斤,菠菜、长豆角、大葱等蔬菜价格有所上涨,价格分别为3.5元一斤、5.5元一斤、2.5元一斤。螺丝椒比上周便宜了0.8元,目前2.2元一斤。

一周天气



降雨“卷土重来” 带来清凉体感

下周我们将迎来炎热的6月。但是和6月见面前,我们还将迎来一场酣畅淋漓的降水天气,在一定程度上能够为市民带来短暂的凉爽。

雷阵雨,偏北风3~4级,气温17℃~22℃。5月29日(星期一):阴天有阵雨、雷阵雨,偏东风3~4级,气温16℃~21℃。

人体气味分子可远距离吸引蚊子



美国和赞比亚科研人员进行的一项实验显示,人体散发的的气味分子可吸引蚊子从几十米外追踪而至,不同“配方”的气味对蚊子的吸引力大不相同。

以模拟人体皮肤温度,然后每晚向笼内释放200只饥饿的蚊子,观察它们对各个落脚点的偏好。研究人员还在笼子周围设置了6顶单人帐篷供志愿者居住,在他们睡眠时将帐篷内的空气输送到不同的落脚点附近。

霍乱科普小知识



什么是霍乱?霍乱是由霍乱弧菌引起的一种急性肠道传染病。由于发病急、病情重、传染快、传播广泛,在我国被列为甲类传染病。

伴有呕吐症状出现。霍乱弧菌能产生霍乱毒素,造成分泌性腹泻,即使不再进食也会不断腹泻,洗米水状的粪便是霍乱的特征。

我国持续深入推进垃圾分类工作 2025年底前基本实现垃圾分类全覆盖

我国将力争在今年年底前使地级及以上城市居民小区垃圾分类覆盖率90%以上,2025年底前基本实现全覆盖。

比77.6%,城市生活垃圾资源化利用水平实现较大提升。

合,推动生活垃圾分类“一网统管”,大力推动环卫装备标准化、智能化改造和升级,推动环卫行业向科技智慧型转型升级。

5月第四周开展“全国城市生活垃圾分类宣传周”活动。首届全国城市生活垃圾分类宣传周时间为2023年5月22日至28日,宣传主题为“让垃圾分类成为新时尚”。



“健康驿站”便民惠民

5月24日,在灵宝市文化广场“健康驿站”卫生健康志愿服务点,前来进行健康检查的市民络绎不绝。



新手妈妈必修课——学会母乳喂养

母乳是婴儿最佳的营养来源和第一剂“疫苗”,是每位妈妈为宝宝“量身定制”的第一份珍贵的礼物。

儿的头和身体呈一条直线,身体紧贴母亲,面向乳房,鼻子对着乳头。让婴儿张大嘴,尽量吸进整个乳头和大部分乳晕,以保证婴儿舒适地吮吸。

说说足跟痛

足跟痛是中老年人的常见病,由于足跟足底是人体负重的重要部位,这里的疼痛会给人带来明显不适,甚至导致病人活动不便。

足跟痛的病因和表现有哪些?同样是足跟疼痛,但发病的原因却有好几种情况。比较常见的有跟骨骨刺,就是发生在足跟部底部的骨质增生。

另外,还有发生在跟骨后方的疼痛,主要的病因包括跟腱炎、跟骨粗隆骨膜炎、跟骨后滑囊炎。这些情况,主要发生在运动量较大的青少年。

足跟痛的治疗包括中医的整体调理和局部治疗。患者需结合自身情况,辨证为肝肾亏虚的,可以服用健步虎潜丸,肾阴虚的可以服用右归丸或桂附地黄丸。

穴位按摩。常用的穴位包括内踝尖上方四横指的三阴交穴,内踝尖和足跟之间的照海穴,足弓最高处的然谷穴,足前掌凹陷处的涌泉穴。

足底按摩。拿一根鸡蛋粗细的圆木棒,将其放在足下,前后反复滚动,每天一次,每次15分钟左右。

药物外用。中药川芎打粉,装入小布袋置于足跟,或缝在鞋底的足跟部位,每周更换一次。

中药外洗。晒干后的凤仙草全草熬水冲泡,或凤眼草熬水冲泡,效果较好。



鸡公煲 (Chicken Pot) recipe. Includes ingredients like chicken, vegetables, and spices, and a step-by-step cooking guide. (河南省健康科普专家 郭晓丽 刘芙蓉)