

记者跑市场

夏季果品大量上市 价格实惠

蓝莓、榴莲、荔枝……天气逐渐炎热,水果大量上市。6月8日,记者走访市区部分农贸市场、超市、水果店,发现蓝莓、榴莲、荔枝价格较同期略微下降。

一名购买榴莲的顾客表示,最近榴莲价格降了,之前她买1个榴莲要两三百元,现在在100多元就能买到。

(葛洋)

一周天气



注意零星降雨 最高气温32℃

近日,我市气温逐渐升高,夏日气息渐浓。记者从市气象台了解到,6月9日-10日各地天气晴好,但6月11日-14日,我市可能迎来阵雨、雷阵雨天气,市民要注意雷电天气带来的安全隐患。

6月13日:多云,有分散性阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温17℃-27℃。

(吴若雨)

高考后的假期该如何度过

高考结束了,对于走出考场的考生而言,接下来,将会有一个难得的可以放松的假期。这几天,如何度过高考后的假期,成了网络热搜话题。

项或几项有益活动,为自己的身心充电加油,不断超越昔日自我,这个假期必将因此而变得充实而快乐。

(何冠军)



时下,正值苹果套袋的关键阶段。套袋可以促进果实着色,防止虫害,还可以减少农药使用,提高果实质量。

本报记者 张明 摄

健康之声 三门峡市卫健委主办

“手”护健康 远离“鼠标手”

电脑是人们日常生活和工作中不可缺少的一部分,它在带来方便的同时,也悄悄带来了烦恼,“鼠标手”就是其中之一。

时,使用臂力,腕部不用力,以减轻腕部摩擦。

背部放松挺直,这样可以使手掌腕部放松,避免过度紧张。

“我不是不听话”——带你认识注意力缺陷多动障碍

现在很多家长都担心孩子的多动和注意力的问题,也常常因为无法判断而苦恼。孩子注意力不集中、多动直接影响学习,这种担忧不仅会影响父母的生活、情绪,还会直接影响孩子的健康成长。

断别人说话。混合型。表现为前两者的结合。

(王阔)

治感冒要分清寒热虚实

同是感冒,症状各有不同,甚至人人不同、次次不同,药店里治疗感冒的药品琳琅满目,民间单方也数不胜数。如何正确选择药物,需要分清寒热虚实。

(三门峡武强中医院院长 李武强)



河南省中医药文化宣传教育基地建设单位 三门峡武强中医院

每周菜



风味小酥肉

小酥肉是风味小吃,主要食材是猪腿肉或猪里脊肉,味道鲜香,口感酥脆,营养丰富,深受大家的喜爱。

(本报记者)