

记者跑市场

## 蔬菜价格基本稳定 生姜价格持续上涨

今年生姜价格持续上涨,特别是6月以来涨幅明显。6月15日,记者走访市区部分农贸市场、超市了解到,每斤生姜价格在12—14元,不到两个月的时间上涨7元左右,比去年同期几乎翻了一倍。

当日上午,在市区崂山路魏鑫农贸市场,记者走访发现,生姜售价为每斤11元。正在买姜的市民王女士说,她买了一小块姜花了2.6元。“生姜价格确实是贵了,在以前,这块姜大概在1元钱左右。”王女士说,虽然生姜不是必吃的食材,但也是厨房不可缺少的调味品。

在市区丹尼斯超市,生姜每斤售价为12元。据超市销售人员介绍,今年以来,生姜持续涨价,一个多月的时间,生姜价格涨幅明显,几乎每次进货都会上涨。“这不,售价已从4月初的每斤7元涨到了12元。而去年同期,生姜的售价仅在每斤4元左右。”这位销

一周天气



## 气温起伏 体感凉爽

6月15日,三门峡气象台发布气象信息,未来一周,我市将迎来一场降水活动,气温下降,体感凉爽,出门要带好雨具,具体天气情况如下:

6月16日(星期五):多云转阴天,有小雨,偏东风3~4级,阵风6级,气温16℃~31℃。

6月17日(星期六):阴天有小到中雨,偏东风3级,阵风6级,气温17℃~25℃。

6月18日(星期日):阴天,部分地区有小雨,偏东风3级,气温18℃~23℃。

6月19日(星期一):阴天转多云,偏西风2~3级,气温20℃~30℃。

6月20日(星期二):多云间阴天,偏西风2~3级,气温20℃~31℃。

6月21日(星期三):多云间晴,偏东风2~3级,气温22℃~33℃。

6月22日(星期四):多云间晴,偏东风2~3级,气温21℃~34℃。市气象部门工作人员提醒广大市民,天气多变,出门前请及时关注天气预报。(吴若雨)

## 小心电动车“中暑惹火”

夏季到来,天气越发炎热,电动车故障起火事故易发。对此,我市消防部门提醒,电动车作为广大市民常用的交通工具之一,其带来的火灾隐患不容小觑,因此,消防安全一定要牢记于心。

市消防支队相关工作人员提醒广大市民,需要注意以下几个方面:要按照电瓶容量大小的不同,一般电动车在8—10小时内就能充满电。充电最好在白天进行,有人看护。严禁在建筑内的共用走道、楼梯间、安全出口处等公共区域停放电动车或者为电动车充电,也不要将电瓶带到家中充电,严禁电动车“上楼入户”。电动车应当在物业单位设置的集中充电区域充电,不要“飞线”充电。电动车在充电时,要远离易燃易爆物品,以免电



## 夏季常见传染病预防要点

进入夏季,气温高、湿度大,蚊虫密度高,各种消化道传染病和虫媒传染病进入高发季节,夏季常见传染病——手足口病和腹泻,尤其值得大家注意。

推荐几个预防小要点:

- 1.搞好饮食和个人卫生,防止病从口入,饭前便后要洗手,不吃腐败变质、变味的食物,不喝生水,不吃生冷不洁食物,生熟食品要分开。
- 2.吃剩的饭菜要放在冰箱里短期储存,食用前要煮熟热透。
- 3.吃瓜果蔬菜要洗净,一些

带叶、带根的蔬菜,要特别注意根部的清洗,葡萄、草莓等水果在冲洗的过程中,要用手轻轻地洗刷表面。

- 4.每天定时开窗通风,呼吸新鲜空气,减少不必要的公共场所聚集活动。
- 5.清除滋生蚊虫的周围环境,改善环境卫生状况,配备纱门、纱窗、蚊帐等防蚊蝇设施,保障生活饮水卫生。
- 6.要及时全程接种有关疫苗,提高自身免疫力。

(三门峡市疾病预防控制中心 马振云)

# “虫虫特攻队”消灭害虫保护农田

专家介绍,生物防治技术具有安全、有效、无农残等优点,具备可持续、环保、简便与低能耗等技术优势,是保障农业可持续发展和粮食安全生产的有效措施,更是降低化学农药使用量,保障蔬菜、水果、大宗农产品安全生产的重要手段。

我国农业害虫种类多、分布广、危害大,据《中国农作物病虫害》统计,我国农业害虫多达840种。

为防治农业害虫而大量使用化学农药又会带来农药残留超标、环境污染、人畜中毒等问题,为此,科学家将目光转向利用天敌昆虫防治农业害虫,开展“以虫治虫”。近日,武汉首次在街头大量释放异色瓢虫对付蚜虫,防治“桉树滴油”。

**具有安全、有效、无农残等优点**

生物防治技术是指用天敌昆虫、有益微生物或其代谢产物来控制农业害虫的技术。其中,天敌昆虫是指能通过捕食、寄生或其他方式,使农业害虫死亡或发育停滞、延缓的有益昆虫。

中国农业科学院植物保护研究所(以下简称“中国农科院植保所”)研究员张礼生表示,在自然生态环境中,害虫和天敌相互制约,维持着一种动态平衡,因而,人们可利用天敌昆虫来控制害虫种群。

张礼生说,生物防治技术具有安全、有效、无农残等优点,具备可持续、环保、简便与低能耗等技术优势,是保障农业可持续发展和粮食安全生产的有效措施,更是降低化学农药使用量,保障蔬菜、水果、大宗农产品安全生产的重要手段。

**天敌昆虫已在田间大面积应用**

据统计,自然界中的天敌昆虫种类十分丰富,按天敌昆虫种类归纳,被记录的有超过5000种。我国有记载的姬蜂科昆虫900多种、蚜茧蜂科昆虫400多种、瓢虫380多种、寄生蝇约450种、捕食性天敌农田蜘蛛265种……

张礼生说,近年来,我国在农业害虫防治方面,较为重视利用天敌昆虫,大量饲养松毛虫赤眼蜂、大草蛉、七星瓢虫、小花蝽等天敌昆虫,并在田间大面积应用,有效地防控了农林害虫,降低了虫害损失,减少了农药污染和农产品农药残留。

“对本地已经存在的天敌昆虫采取保育措施,可避免伤害天敌昆虫,促进其繁殖,控制害虫带来的危害。”张礼生说,在麦田,为保护蚜茧蜂、瓢虫、草蛉等田间自然生长的天敌昆虫,在其高发期不打农药;在山东日照等地,田间撒播红麻等蜜源植物,为天敌昆虫臀钩土蜂提供糖类营养物,促进天敌昆虫种群数量增长,有效控制花生蛱螬的危害。

张礼生说,中国农科院植保所等单位研发出蝥蛄、益蝽等捕食性天敌昆虫产品,夜蛾黑卵蜂、短管赤眼蜂等寄生性天敌昆虫产品,通过两类天敌昆虫联合释放,在田间可显著控制草地贪夜蛾种群数量;山东农科院植保所等单位研发出南方小花蝽、明小花蝽等天敌昆虫产品,在海南、广西等豇豆主产区,总结出“防虫网+天敌昆虫”的治理模式,有效控制住了豇豆蓟马这种顽固性害虫,促进了生物防治技术的实践应用。

**生物防治技术还需整体提升**

经多年持续探索和协同攻关,我国研发了一批天敌昆虫产品,可工厂化生产赤

### 瓜果迎来采摘季



↑进入6月以来,气温升高,各种瓜果成熟上市。在陕州区店子乡黄塘村,田间地头一派繁忙景象,该村种植的百余亩大田蓝莓迎来了采摘季。

本报记者 摄

←近日,灵宝市函谷关镇东寨村黄河观景台生态采摘园里的吊篮西瓜进入成熟期。在这里,不仅可以赏九曲黄河之美,还可以采摘、品尝西瓜,为美丽乡村游增添活力。

刘涝慈 摄

### 每天动辄上万步？ 这些『脚部运动』真不适合你

走路促进血液循环,有助健康,“日行一万步”渐渐成了老年人追求健康的目标。殊不知,老年人每天动辄上万步,很容易导致脚底筋膜发炎——跖腱膜炎。因此,走路这项运动适量即可,过量则会导致健身不成,反而伤身。

要特别注意的是,并非所有的“健康”走路方式都适合自己。尤其是对于老年人,需要根据自身情况,选择合适的方式进行。

走鹅卵石路不适合糖尿病、跟痛症和扁平足患者。倒着走,弊大于利,倒着走容易摔倒,可能加重原有的脚步疾病,可能加重膝关节不适。因此,如果老年人本身就有膝关节疼痛或炎症,最好不要尝试倒着走。

每天怎么走、每天走多少步才既能达到运动量,又保证腿脚不受伤呢? 运动量应因人而异,根据自身的年龄和体质,有针对性锻炼。

选择好时间和强度。最好是在清晨或晚饭后1个小时,运动时间以30分钟到1小时为宜。对于老年人或身体虚弱的人,每天5000~6000步即可达到运动效果。

注意行走速度。走路太快,要选择适合自己的步速。走路时微喘但不要影响说话,这样的速度是比较适合的。

控制步伐的幅度。步伐的幅度不要太大,要平稳前进。肩部和手臂摆动幅度也不宜过大,避免颈肩僵硬、受伤。

控制锻炼频率。循序渐进,逐渐加大运动量。开始运动时,每天可以只走10分钟,慢慢加到20分钟,老年人每天走30~40分钟,每周不少于4次,就是很好的运动方式了。

俗话说“生命在于运动”,对于老年人来说,更是如此。养成科学运动的习惯可以帮助老年人强健骨骼肌肉、增强身体免疫力、预防各类疾病。

走路健身对于大部分老年人而言也是非常合适的运动方式。一方面,这项运动相对平缓,不容易受伤;另一方面,走路也是一种简单易行且效率很高的有氧运动。

然而,老年人选择适合自己的走路方式很重要,不要急于求成。要了解自己的身体情况,适量、适时,才最有利于自己的健康。

(唐芹)

### 红 烧 肉



红烧肉是经典家常菜,做好后肥而不腻、瘦而不柴,入口有醇厚的余香。一般还配以其他菜一同炖煮,如油炸豆腐块、兰花干、青椒、海带结、虎皮鸡蛋等,是一道营养丰富、老少咸宜的下饭菜。

红烧肉选肉要肥瘦相间,五花肉最佳。先把五花肉洗净,切成1至2厘米的厚片,起锅热油,将切好的肉片一一码放在锅里,开中小火慢慢煎,及时翻面,煎至两面金黄,一部分肥油出来了就可以把肉块捞出备用。剩下的油不要浪费,可以把提前洗好的青椒切成大块,放入锅中煎炸一下,炸出虎皮,还可以根据口味爱好,把提前煮好的鸡蛋或者鹌鹑蛋剥皮后放入锅中炸,中小火

炸,最好盖上盖子轻轻晃动锅,以免油飞溅,炸好后关火再开盖。另起锅烧油,放入一把冰糖熬糖色,熬到枣红色冒小泡泡时就可以了,迅速倒入一碗开水,再把肉块和糖色一起倒入砂锅中炖煮,加入八角、香叶、桂皮等调料以及葱姜蒜、生抽、老抽等,再加入一罐啤酒,大火烧开后转中小火慢慢炖,炖至一小时左右,开盖加入配菜虎皮青椒、虎皮鸡蛋等,根据口味加入少量盐调味,再炖煮15分钟即可出锅。

炖好的红烧肉口感丰富,肉香扑鼻,虽然是浓油赤酱熬制,但却不咸不腻,刚好下饭。趁热连肉带汁浇在白米饭上,香而不腻,多滋多味。

(本报记者)