

记者跑市场

蔬菜水果大量上市 鸡蛋价格略微下降

7月6日,记者走访三门峡城区各大商超和菜市场看到,蔬菜水果大量上市,鸡蛋价格从今年6月开始下跌,7月价格继续下滑,批发价格已跌破4元/斤。

禽蛋商品价格进入夏季之后出现集体滑落。在一家大型超市,在售的鸭蛋8元/斤、鹌鹑蛋9元/斤、鸡蛋4.5元/斤,与6月相比,价格均有不同幅度下降。在多家超市,一些鲜鸡蛋的价格甚至跌破5元/斤。在市区和平路丹尼斯超市,新鲜鸡蛋4.8元/斤,整托鸡蛋仅需17.9元,比之前的28元/托下降了10元左右,吸引了众多市民选购。

在三门峡城区各大菜市场,鲜鸡蛋的价格已降至5元/斤左右。在市区魏鑫农贸市场销售鸡蛋的陈女士

说,6月鲜鸡蛋的平均批发价格是5.5元/斤,而到了7月,鲜鸡蛋的平均批发价格就跌到了4.5元/斤。陈女士介绍,目前的鸡蛋价格处于季节性下行周期中。“5月以来,鸡蛋现货价格走低,主要是由供应、需求和成本因素共同导致的。加上近期各地高温雨水天气较多,鸡蛋的储存期变短,市场流通减慢,价格出现下滑。”

在蔬菜方面,价格下降的主要有芸豆、黄瓜、西红柿,分别为2.25元/斤、1.15元/斤、2.3元/斤;价格上涨的主要有卷心菜、白萝卜、青辣椒,分别为2.48元/斤、1.42元/斤、2.5元/斤。在水果方面,香蕉、梨分别为3.82元/斤、5.57元/斤,橘子价格稳定,为4.86元/斤。(葛洋)

一周天气



阵雨消暑热

7月7日,我们正式迎来“小暑”节气,阳光已经迫不及待地开启“霸屏模式”,火辣辣的太阳直射大地。此后的一周,我市局部气温高达37℃以上。7月6日,记者从市气象台了解到,我市高温过后将迎来降水,在一定程度上能够为人们带来短暂的凉爽。具体天气情况如下:

7月7日(星期五):晴间多云,偏西风2~3级,气温22℃~34℃,局部37℃以上。

7月8日(星期六):晴到多云,偏西风转偏东风2~3级,气温22℃~35℃,局部37℃以上。

7月9日(星期日):多云间晴,偏东风3级,气温23℃~37℃。

7月10日(星期一):多云转阴天,偏东风3级,气温24℃~36℃,局部37℃以上。

7月11日(星期二):阴天有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温22℃~33℃。

7月12日(星期三):阴天,部分地区有阵雨,偏西风3级,气温23℃~30℃。

7月13日(星期四):阴天有阵雨、雷阵雨,偏西风2~3级,气温22℃~30℃。

夏日天气多变,高温和雷雨成为常客,即将到来的阵雨可以缓解燥热,却也带来了闷热,大家不妨多喝绿豆汤,既能解渴又能消暑热,也要多关注临近天气预报预警信息。(吴若雨)

如何避免买到“烂心”苹果

近日,张女士从超市里买了一些苹果。“我特别喜欢吃苹果,灵宝亲戚每年冬天都送来甜脆可口的‘红富士’。现在7月了,市区超市居然还有‘红富士’在卖,5块多一斤,前几天买了,但其中有一个是‘烂心’果。”那么,挑选苹果时,怎样避免买到“烂心”苹果?

“烂心”苹果大体上有两种原因,一是苹果在开花期受到真菌侵害,直到成熟采摘,最终果核核心部位发生霉变;二是采摘时温度较高,苹果“无氧呼吸”作用增强,产生大量的酒精导致苹果细胞受损,最终“烂心”。前者需在开花早期喷药防范,后者需选择低温采摘,减缓其新陈代谢速度,存放时保持通风,避免苹果“无氧呼吸”增强。“烂心”苹果果肉发生变质,口感苦涩,食之对人体有害,那么购买苹果时,怎么避免买到“烂心”苹果呢?

看表面。一是挑选果面光滑的,不要那种有斑点或有凹坑、有疙瘩的。二是选果面颜色鲜艳或红一黄一白过度柔和的,如果果面颜色缺乏过度比如突然由红直接到白,十有八九属于晒伤果、落果。

掂重量。苹果挑到手里,轻轻地往上抛,接住后感觉分量,沉的留下,“有点轻”弃之。

选绿柄。这一条很关键,不但挑选带果柄的苹果,而且还要选果柄绿色的,那种果柄干枯甚至黑枯的不要买。别看苹果在冷库或窖洞放了半年之久,品质好的苹果果柄始终青绿,而“烂心”果其果柄十有八九是黑枯的,甚至轻轻一拔就掉!

入夏以来,此时的苹果口感不及秋冬,营养流失也厉害,尽量选择食用时令果蔬。(徐新格)

研究认为: 每天尽早、限时饮食 有助预防糖尿病

中国有句俗语:“早饭吃好,午饭吃饱,晚饭吃少。”美国一项新研究佐证了这一说法。研究人员提出,每天在早起后8小时内吃东西,其他时间不吃,这种每天尽早、限时饮食模式,可有效控制体重和血糖,减少2型糖尿病风险。

肥胖可能带来多种健康问题,包括2型糖尿病、心脏病等,但肥胖是可预防的。美国佐治亚大学日前发布的新闻公报说,该校团队综合分析了多份科研文献,发现每天吃东西的次数与肥胖和2型糖尿病风险相关,减少餐次、规律饮食、不吃夜宵,对健康有明显益处,尤其是饮食时间窗口从早晨开始的方案。

研究人员说,人类在历史上大部

分时间里都处于食物匮乏状态,而最近几十年来一日三餐外加零食的多餐饮食模式加上充足的热量会使胰岛素受体长时间超负荷运转,容易导致胰岛素敏感性下降,糖尿病风险上升。多餐还可能导致身体的代谢紊乱,妨碍肠道菌群的正常运作,还让身体没有机会动用脂肪储备,难以减轻体重。

研究人员发现,限时饮食使身体有充分的休息时间,有助于维持健康的代谢模式。在不同时段的限时饮食方案中,不吃早餐容易导致整体饮食质量下降,不吃晚餐则对饮食质量影响较小,而且更容易减少总体热量摄入,因此把饮食时间窗口放在早晨到中午的效果最好。坚持吃高蛋白、低糖分的早餐非常重要。

研究还显示,其他限制饮食的方案如隔天断食、每周两天断食、连续多天断食等对健康的益处很少,甚至可能弊大于利。相关论文发表在《国际期刊(营养学)》上。(据新华社)

呵护孩子心理健康 警惕青少年抑郁症

青少年抑郁症轻则会对学业、生活质量和人际交往造成阻碍,重则会影响到青少年的身体健康。近年来,青少年抑郁症问题逐渐进入大众视野,如何呵护好孩子心理健康,成为一道重要的民生课题。专家提示,加强青少年抑郁症防治,早发现、早干预、早治疗尤为重要。

《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出,18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%;50%的抑郁症患者为在校学生。青少年抑郁症患病率已达15%至20%,接近于成年人。有研究认为,成年期抑郁症在青少年时期已发病。

国家健康科普专家库专家、北京师范大学心理学部党委书记乔志宏介绍,抑郁症是人类大脑器官疾病。青少年抑郁症的发生有生理、心理和社会等方面

的原因。大脑内部生物构造、遗传基因、大脑活动等是导致抑郁症产生的生理因素;游戏文化、减肥文化、唯分数教育观等会给青少年造成心理负担和精神负担;家庭结构的改变也会给青少年的心理健康造成一定负面影响,缺少父母关爱的青少年患抑郁症的风险更大。

青少年处于心理发展的关键时期,如何识别青少年抑郁症的早期征兆和危险信号?专家介绍,情绪方面,青少年可能出现易怒、暴躁、爱发脾气的情绪症状或者出现情绪极其低落、没有愉悦情绪体验等现象;认知方面,对自我的评价、对他人和社会的看法极其负面;行为方面,退缩到最基本的生存状态,对周遭的一切不感兴趣;生理方面,存在明显的失眠或早醒、暴饮暴食或吃得极少等问题。青少年至少两周很少露出笑容、情

绪消沉或者易发脾气,家长就要给予关注了。

青少年出现抑郁症倾向该怎么办?乔志宏认为,抑郁情绪是每个人都会经历的正常反应。考试成绩不理想、家人生病、挨批评等导致的情绪低落是正常的。但低落情绪长时间持续就会变成一种症状,它伴随着认知的改变。这时就需要通过医院专业的诊断来判断是否达到了抑郁症的标准。

乔志宏建议,家长要帮助孩子树立自信心,关注孩子的感受;孩子可寻求学校心理健康教育教师、心理咨询师的指导;学校的心理健康教育教师要帮助青少年掌握维护自己心理健康的方法和技能,其他任课老师也应积极协调与帮助。

“很多家长对抑郁症的态度不正确,容易忽略孩子的想法和感受,认为孩子

出现问题是因为受到的挫折太少,其实不然。过去遭受的磨难,有时会变成精神财富,有时也会变成精神包袱。”乔志宏说,当孩子遭遇挫折后,家长要给予强大的支持,构建积极的亲子关系,帮助孩子意识到挫折并不代表彻底失败,在过程中是能够有所收获和成长的,切忌放任孩子不管。

如何帮助青少年更好地缓解抑郁情绪?专家介绍,如果是已经明确诊断抑郁症,并在康复过程中持续进行药物治疗的青少年,不要自行停药或减药。一旦发现不适,应及时寻求医生帮助。日常生活中,要保持放松愉悦的积极情绪。建议青少年与家人、朋友保持联系,建立良好的人际关系。家长可以在青少年在意的方面给予鼓励,帮助其树立自信心。(李恒)



加强防溺水教育

进入夏天,防溺水工作一直是家长和校园关注的重点。为了预防溺水事故发生,提高幼儿的防溺水的自觉性和识别险情、紧急避险、遇险逃生的能力,近日,义马市市直幼儿园组织开展防溺水安全教育活动,老师通过课件、图片、故事等形式,让孩子们了解溺水的危害,提高幼儿自我保护意识和能力。

张海朋 高于竺 摄

警惕“闪电杀手”硫化氢



生活中存在很多有毒有害气体,例如大家熟知的一氧化碳、甲醛、甲烷等,这些“隐形的杀手”每年都夺走很多人的生命。本期给大家普及一个比较陌生的,但是会导致人“闪电死亡”的气体——硫化氢。

硫化氢说明书

硫化氢是一种无色的毒性比较剧烈的窒息性气体,具有细胞窒息及中枢神经抑制作用。如接触1000mg/m³以上浓度的硫化氢气体,能引起呼吸中枢抑制而即刻死亡,称为“闪电死亡”。死亡原因主要为脑水肿、肺水肿及反射性呼吸停止。急性硫化氢中毒可对神经系统、呼吸系统及心肌造成损害。

接触硫化氢的机会会有哪些?

- 1.化工生产的工业废气、废水中
- 2.垃圾堆、粪坑、沼气池
- 3.家庭卫生间的便池及下水道
- 4.鱼舱内

(三门峡市中心医院 胡珂)

中毒的临床表现

轻度中毒:主要表现为流泪、眼睛刺痛、流涕、咽喉部灼热感,或伴有头痛、头晕、乏力、恶心等症状。

中度中毒:会出现咳嗽、胸闷、视物模糊、眼结膜水肿及角膜溃疡,有明显的头痛、头晕症状。

重度中毒:出现昏迷、肺水肿,呼吸循环衰竭,吸入极高浓度(1000mg/m³以上)时,可瞬间猝死。

现场抢救及治疗措施

若空气中含极高硫化氢浓度时,会引起现场多人“闪电死亡”,施救者应正确佩戴专业的防毒设施设备后,立即使患者脱离现场至空气新鲜处,有条件时立即给予吸氧。

对呼吸或心脏骤停者应立即施行心肺复苏。施救者口对口人工呼吸时,应防止吸入患者的呼出气或衣服内逸出的硫化氢,以免发生二次中毒。

三门峡市中心医院高压氧治疗中心提醒您:硫化氢中毒事故屡有发生,中毒病死率高达41.8%。硫化氢中毒后,综合治疗的同时需要使用高压氧治疗,因为高压氧治疗对加速昏迷的复苏和防治脑水肿有重要作用。

非机动车收到罚单也要及时缴纳罚款

近日,有不少市民反映,在驾驶共享单车、电动摩托车等非机动车辆时,由于闯红灯、不佩戴头盔、人行横道上逆行、在机动车道驾驶等违法行为,而“喜提”交警开具的“罚单”一张。而许多人收到“罚单”却不以为意,没有在在规定时间内缴纳罚款或者不知道如何缴纳罚款,因此产生滞纳金。本报记者整理一些缴纳罚款的方式,与您分享。

当收到交警开出的处罚决定书时,非机动车车主可通过现场缴纳、线下缴纳、线上缴纳(如“交管12123”APP、微信、支付宝)三种方式缴纳。现场缴纳:在处罚决定书上,会有条形码或二维码,非机动车车主用支付宝扫一扫,按照操作支付就行了。线下缴纳:当事人可携带车票、行驶证、身份证到车管所或交警大队服务窗口缴费。

天气炎热,为了避免来回奔波麻烦,非机动车主可选择线上支付最为便捷。当事人可通过三种方式进行缴纳:一是在“交管12123”APP上,登录进入首页后,点击“更多”,找到“罚

款缴纳”处理违章业务。这里需要注意,有时罚款信息上传可能有些滞后,当天可能看不到罚款信息,可以多等一两再来查看。二是通过微信,找到“我的”,点击“服务—城市服务—交管”,页面往下翻即可看到“电动车罚单缴费办理”,点击进入,然后输入处罚决定书编号(交警当时开具的纸质处罚决定书第一行数字),进行支付。三是通过支付宝,进入首页后,点击更多,找到“城市服务”或者“市民中心”进入页面,点击“交管—罚款缴纳”即可看到违法信息,确认后就可以付款了。

这里需要特别注意的是,当事人处罚决定没有异议的,应当自收到罚款行政处罚决定书之日起15日内,可自行选择缴纳方式进行缴款,逾期不缴罚款的,每日将会加收罚款金额3%的滞纳金。

同时,也借市民朋友们,惩处不是目的,目的是希望大家不要违反交通法规,保证自己的生命财产安全才是第一位的。(崔盼盼)



每周一菜

糖醋鸡翅

糖醋鸡翅是一款广受欢迎的家常菜,制作原料主要是鸡翅,最好选用翅中。

制作时,先把鸡翅洗干净,两面各划几刀,起锅烧水。水开后,放入鸡翅,加料酒、葱和姜片,煮几分钟,把鸡翅中的血污煮出来,撇去浮沫后,捞出用温水冲洗干净备用。

把鸡翅晾干水分后,加适量生抽、蚝油、花椒粉,把鸡翅腌制20分钟。这时,可以切点葱姜蒜末备用。再调一碗糖醋汁,首先把糖、醋、“味极鲜”(或者生抽)、料酒、水准备好,先倒1匙料酒、再倒进两匙“味极鲜”(或者生抽),然后再加入3匙红糖(或者白糖)、4匙醋,最后加入5匙水,将碗里所有配料搅拌均匀,一碗经典的糖醋汁就调好了。

起锅烧油,把腌好的鸡翅放入锅中,小火慢煎,煎至两面金黄,多余的油脂出来了,就可以盛出。重新起锅,倒入适量油,爆香葱姜蒜末后,倒入煎好的鸡翅,翻炒均匀,再倒入提前调好的糖醋汁,翻炒均匀后,开小火,盖上盖子焖煮入味,煮3到5分钟后,再开盖大火收汁,等汤汁收干后,即可起锅装盘,撒上葱花点缀,即可享用美味。

(本报记者)