

记者跑市场

### 家常菜价格下降 “阳光玫瑰”将迎上市高峰

一场突如其来大雨洗刷了高温,久违的清凉一扫往日酷热带来的烦闷,令人不禁想走出房间,大口呼吸新鲜空气。7月13日,记者走访城区各大商超和菜市场看到,随着大量蔬菜的上市,各类家常菜的价格普遍有所下降。在市区魏鑫农贸市场,像黄瓜、西红柿、洋葱、青椒等的当日价格分别为0.8元/斤、1.5元至2.8元/斤、1.3元/斤、1.5元/斤;其他绿叶蔬菜如白菜、卷心菜、西芹、青菜、生菜,当日价格分别为1.5元/斤、1.5元/斤、2元/斤、1.5元/斤、2元/斤。

进入夏季后,鸡蛋由于受高温雨水影响,储存期变短,市场流通放缓,价格持续低迷,在某社区超市,记者看到新鲜红皮鸡蛋为4.39元/斤,已经低于上周鸡蛋批发价格。

猪肉价格则较为稳定,当日五花肉、后腿肉、纯瘦肉、排骨价格分别为11.5元/斤、11.5元/斤、12.9元/斤、19元/斤。猪肉摊贩刘阿姨告诉记者:“这段时间天气太热,大家胃口都不好,买肉的人也比以前少了。”

各类夏季果品集中上市,市场上的水果价格也形成了激烈竞争。目前夏季明星水果——西瓜的价格普遍维持在1.5元/斤,其中“甜王”西瓜1.58元/斤,无籽“夏宝”西瓜2元/斤,“麒麟瓜”2.98元/斤。近年来备受追捧的“阳光玫瑰”、巨峰葡萄的价格分别为8元/斤和9元/斤。据水果摊贩马女士介绍,“阳光玫瑰”即将迎来一波上市高峰,预计价格还能有进一步下降的空间。(史融)

一周天气



### 进入三伏迎暑热

7月13日,记者从市气象台了解到,2023年三伏天具体初伏时间为7月11日~7月20日,共10天。上周,我们经历了高温和强对流天气的“无缝衔接”,7月13日,降水天气逐渐暂停,接踵而来的是经过降水“救场”后的较为凉爽舒适的天气。具体天气情况如下:

7月14日(星期五):阴天到多云,偏西风3级,阵风6级,气温21℃~30℃。

7月15日(星期六):晴间多云,偏西风2~3级,气温21℃~32℃。

7月16日(星期日):多云间晴,偏东风2~3级,气温20℃~32℃。

7月17日(星期一):晴间

多云,偏东风3级,气温21℃~32℃。

7月18日(星期二):晴间多云,偏东风2~3级,气温20℃~30℃。

7月19日(星期三):多云,偏东风2~3级,气温21℃~33℃。

7月20日(星期四):多云转阴天,部分地区有降雨、雷阵雨,偏东风3级,气温22℃~34℃。

三伏天做好防暑的同时,也不可过度贪凉,大量饮用冷饮会损伤肠胃,大汗后受凉还可能导致供血不足。接下来一周,降雨雷雨或将再至,市民在防暑的同时,也要注意做好针对雷雨的应对措施。

(吴若雨)



### 职场女性如何缓解心理压力

女性在生活中扮演着重要的角色,既要参与工作,又要照顾老人和子女,还要维系好工作、家庭中的关系。据世界卫生组织报道,女性异常心理发生率远高于男性,而在焦虑症的患病率中,女性竟是男性的2倍以上。面对如此大的压力,女性应该如何调整心态呢?

对压力要有正确的认识。不是所有压力都产生负面影响,相反,适度的压力会使人产生一种积极向上的动力,激发我们体内的“抵抗机制”,调动自身的免疫系统。但当机体长期处于超负荷压力状态时,就会产生许多生理或心理的不良反应,如心率增快、血压升高、免疫力降低、焦虑、抑郁、恐惧及各种躯体不适。如果不能及时调整,就会出现机体多系统平衡失调,导致多种身心疾病的发生。

要学会自我调适。同样性质、同样大小的刺激作用于不同个体则会呈现出程度上的差异,有些人产生严重的心理问题,有些人出现较轻的适应困难,还有些人则安然无恙。这说明,心理健康不仅与社会心理刺激的强度有关,也与受到心理中介因素的调节和影响如个人性

格、心理素质、家庭社会支持、应对策略等有关。

要保持一颗平常心。不要总是抱怨命运的不公,要心存善念,常怀感恩,善于发现生活中的美好,以积极心态去面对,树立正确的处世观,把压力看作是生活中不可分割的一部分,做好抗压的心理准备。

要加强情绪管理。管理好情绪是一个人能力素养的体现,我们在生活中,常会遇到突如其来的压力,要保持冷静的头脑和稳定的情绪,静下心来找出解决问题的办法,要学会克制愤怒,也要学会适当地发泄和转移情绪。

要有自知之明。正确评估自己的能力与水平,制定切实可行的目标计划,分清轻重缓急,切忌由于自我期望过高,无法实现愿望而导致心理压力增加。遇事多从坏处着想,向最好的方面努力,不要因好胜心强而去做力不从心的事,增加自己的挫败感。

要广泛培养兴趣与爱好,如书法、下棋、听音乐、跳舞、读书等,修身养性,陶冶情操。

以上这些,都是平时我们能够拿来用的减压方法,生活中不妨一试。(三门峡市康复医院 方敏)

## 我市消防部门提醒: 夏季谨防四类“火患”

每到夏季,气温不断升高,用电量增大,稍不注意就容易引发火灾。近日,我市消防部门提醒市民,防暑防晒的同时,也千万要记得防火,别让消防安全“中暑”,夏季谨防四类“火患”。

注意电器设备安全。夏季高温,大功率电器的使用频率增加,电气线路存在超负荷运转现象,容易因电源绝缘层损坏短路打火,或者电器电机进水受潮短路等原因发生火灾。要选购合格电器产品,注意电器设备使用过程中的通风、散热,

防止因元器件受潮腐蚀或温度过高引发火灾。空调、电风扇等电器设备不宜长时间使用,离人时应及时关闭电源。

注意燃气用具安全。要选用合格的燃气灶具、气瓶及配件,有条件的建议安装燃气自动报警、自动切断和熄火保护装置。不得擅自拆改燃气管道和设备,不得将使用燃气的房间住人或堆放杂物。使用燃气时,应打开门窗通风,并现场留人看护。使用燃气后,应及时关闭管道和气瓶、灶具阀门开关,定期检查燃气管道是

否老化、松动。发现燃气泄漏时,要迅速切断气源,及时开窗通风,不要触动电源开关、使用明火或者在燃气泄漏现场拨打电话。

注意蚊香使用安全。夏日夜间,使用蚊香驱蚊现象普遍,稍有不慎,极易引燃周边蚊帐、衣物、纸张等易燃、可燃物品。在驱蚊时应注意,将点燃的蚊香放在金属支架上,并远离易燃可燃物品放置。使用电蚊香时要注意用电安全,用完及时断开电源,防止因长期通电

“干烧”引发火灾。

注意车辆使用安全。炎炎夏日,机动车辆长时间超负荷使用,发动机油污严重,加之极端高温天气以及发动机舱通风不畅等原因,容易导致机动车辆自燃事故发生。在使用过程中要注意车辆的日常保养和检修,按照规范要求配备车载灭火器,不在车内存放和使用降温喷雾,不在仪表盘、手套箱等车内部位放置打火机、香水、空气清新剂等受热膨胀后容易爆炸引发火灾的物品。(梁如意)



7月11日,夜幕降临,灵宝市新规划的小吃一条街热闹非凡,各种风味小吃琳琅满目,令人目不暇接,既丰富了群众的夜生活,又推动了灵宝夜经济发展。同时,提醒广大市民,夏季炎热,天气多变,大家在享受美食之时,要增强食品安全意识,吃得健康、放心。 本报记者 许爱珍 摄

### 日常无须过度防晒

随着三伏天的到来,外面骄阳似火,大街上随处可见被遮阳伞、防晒衣、冰袖、帽子、面罩、墨镜等“全副武装”的“防晒星人”。其实,夏季本身就是展现美丽的时刻,把自己包裹成“养蜂人”,美感全无。防晒无可厚非,但无须过度,过度防晒反而会引发一些身体和心理疾病。以下是一些防晒小常识,帮你杜绝防晒焦虑。

一、过度防晒会引起维生素D缺乏,造成骨质疏松,甚至还容易导致脱发、疲惫、长胖、感冒等。在影子长度大于或等于身高的时间段里,晒太阳20—30分钟,可维持

体内维生素D的充足水平。

二、室内一般无须防晒,但挨着窗户或者不拉窗帘的除外。对着电脑也无须防晒,电脑产生的是蓝光,而防晒防的是紫外线,两者可以说“八竿子打不着”。

那么,如何选择防晒产品(方式),可分为“化学防晒”和“物理防晒”两种。“化学防晒”指根据紫外线指数,选择不同防晒倍数的防晒霜。防晒霜外包装上的SPF、PA值越高,则越不容易晒伤。使用时,取一元硬币大小的防晒霜,由内向外均匀涂开(切忌来回画圈揉搓),出门前15—30分钟涂

抹,这样防晒有效成膜。如果长期在户外活动的话,最好2—3个小时补涂一次。“物理防晒”最直接的概念就是通过遮挡阳光达到防晒效果。选择防晒产品时,防晒衣和遮阳伞要选深色的,墨镜尽量选灰色镜片,遮阳帽选那种抽绳的大檐渔夫帽。

如果我们只是日常通勤的话,“涂防晒霜+遮阳伞+口罩”完全是足够的,没必要“全副武装”,四肢适当晒晒太阳完全没有问题,这样不仅可以补钙,还可以促进睡眠、愉悦心情。(崔盼盼)

### 老年人须提防“高温病”

本报记者 葛洋

7月9日一大早,家住我市和平路附近的张阿姨就在家人的陪同下,来到了医院。“连续两个晚上没有休息好,早上起床昏昏沉沉的,头晕目眩,还有心慌的情况。”在黄河三门峡医院中医科,张阿姨向医生讲述了自己的症状。

张阿姨今年76岁,是中医科的“老朋友”。她患有高血压、糖尿病等老年性基础病,但在医生的日常监护治疗下,病情较为稳定。中医科主任郭信为张阿姨诊断后发现,她的血压比之前有所升高,高压达到了160毫米汞柱,心率也比正常加快。

连续几日的高温天气,大家都真切感受到了太阳的“热情”。“居高不下”的气温,会让人燥热难耐,老年人尤其感觉明显,有时甚至还会伤“脑”伤“心”,诱发其他多种疾病。”郭信说,张阿姨的情况不是个例,这几天,来医院就诊的老年患者明显增多。

老年人身体各项机能下降,再加上很多老年人本身患有高血压、糖尿病、心血管疾病等多种基础病,更是在高温天

气中应重点受到关注的对象。记者了解到,三门峡市气象台发布的高温橙色预警信号中,特别指出了有关部门应对老、弱、病、幼人群提供防暑降温指导,并采取必要的防护措施。

酷暑难耐,老年人应提防哪些疾病的侵袭呢?郭信结合临床症状,为老年人提出了夏季防病建议。一要预防中暑,避免长时间待在阳光下,尽量选择凉爽的地方休息,并注意补充水分以防脱水。二要谨防高血压和心血管疾病,避免剧烈运动或

过度劳累,遵循医生的建议并及时服药控制血压。三要关注呼吸系统疾病,避免与感染者接触,勤洗手,保持室内清洁通风,保持良好的个人卫生习惯。四要预防食物中毒,避免食用过期或不洁食物,合理安排饮食结构,增加营养,提高自身抵抗力。

“高温天气下,老年人一旦出现身体不适,应及时到医院就诊。老年人心脏不适的情况最为凶险,其中心搏骤停是最危急也是最严重的一种情况,其黄金急救时间仅有4分钟,老年人千万不可大意。”郭信说。



### 土豆炖排骨

入伏后,天气炎热,人们容易食欲差,胃口不佳。此时,需要健脾、开胃的美食为身体补充营养,而一道清淡又营养的土豆炖排骨是最合适不过了。排骨含有丰富的蛋白质、维生素、胶原蛋白等,做好后肉香扑鼻、土豆软糯,营养非常丰富。

制作时,选用猪排骨,斩成小块,清洗干净,凉水下锅,加入料酒、葱段和姜片,煮沸几分钟后,撇去浮沫,把排骨捞出过温水洗净沥干。起锅热油,放入一把冰糖或者白糖炒糖色,中小火慢慢炒至枣红色冒密集小泡,把排骨快速倒

入锅中翻炒,让糖色均匀地裹在排骨上,这时排骨就会呈现出非常诱人的颜色了。加入葱姜蒜翻炒一下,再加入热水,水要没过排骨,再放入适量八角、香叶、花椒粒、桂皮等一起炖煮,起到去腥增香的作用。土豆软糯,营养非常丰富。制作时,选用猪排骨,斩成小块,清洗干净,凉水下锅,加入料酒、葱段和姜片,煮沸几分钟后,撇去浮沫,把排骨捞出过温水洗净沥干。起锅热油,放入一把冰糖或者白糖炒糖色,中小火慢慢炒至枣红色冒密集小泡,把排骨快速倒

(本报记者)