

记者跑市场

高温天气拉高绿叶菜价

上周短暂的降雨让人们享受片刻清凉,本周连续的升温又让大家回到了炎热的夏季。7月20日,记者走访市区部分农贸市场、超市,发现最近绿叶蔬菜价格有所上升。

在市区魏鑫农贸市场,往日市民家中常备的“当家菜”菠菜的价格已经涨到5~6元/斤,茼蒿4元/斤,相较于上周价格涨幅普遍在2元以上,这让正在挑选蔬菜的市民不禁直呼“太贵啦”。一菜摊老板表示,现在他卖的菠菜批发价格也在4元/斤左右。“地里的绿叶菜比较娇嫩,最近天气持续高温,很多绿叶菜都不好生长。”据这位老板介绍,夏季到来,人们口味普遍清淡,对绿叶菜食用需求增加,但最近绿叶菜货源减少,

更使得绿叶菜在市场上“身价倍增”。

除绿叶菜外,夏季其他常见蔬菜价格依旧平稳,以宏远农贸市场为例,西红柿价格为1.5元/斤,蒜薹5元/斤,西兰花4元/斤,花菜3.5元/斤,豆角3.5元/斤,青辣椒2~2.5元/斤,黄瓜1.5元/斤,芹菜1.8元/斤,包菜、白菜1.5元/斤。

据市区润南农贸市场一位姓李的经理分析,高温天气导致绿叶菜出现减产,绿叶菜又保存运输不易,因此才会使得价格走高。“新鲜蔬菜价格受市场供需影响较大,未来几天,绿叶菜价格还会继续上涨,不过涨幅应该不会这么大了,每年这个时候绿叶菜都会涨一点,属于夏季正常的市场波动。” (史融)

手足口病高发 小心孩子中招

高温天气,手足口病等传染病进入高发期。

“周末带孩子去了游乐场玩,隔天身上就开始出现水泡,并有传染现象。”近日,市民李先生在朋友圈发表了这样的内容,告诫大家注意防范手足口病。

据了解,手足口病是由肠道病毒感染引起的儿童常见传染病,多发于5岁及以下儿童。一年四季均可发病,以夏、秋季多见,每年4月至7月是手足口病的流行高峰。

该病的主要症状是手、足、口、臀部出现皮疹或黏膜疱疹,有时会出现高热或低热现象。手足口病对幼儿危害大,可引起手、足、口腔等部位出现疱疹,严重的患儿会出现肢体抖动、呕吐、心跳或呼吸加快,少数患者会出现严重的并发症,如脑炎、脑干脑炎、肺水肿、肺出血、心

脏功能衰竭等。相关专家提醒,手足口病流行期,应做好预防工作。首先,接种EV71灭活疫苗可预防EV71病毒引起的手足口病等相关疾病,符合条件的婴幼儿应尽快接种。其次,尽量不带孩子去人员流量密集的公共场所,每天晨起可检查孩子手心、脚心和口腔有没有异常,关注孩子的体温变化。同时,要避免孩

子和患儿密切接触,如亲吻、拥抱、共用餐具或水杯等,日常生活中要做到勤洗手、多喝水、吃熟食、常通风。

需要特别提醒的是,该病具有传染性,传播途径有消化道传播、密切接触传播(如皮肤)、呼吸道传播等。因此,如果孩子发病,要及时就医,不要让孩子带病去幼儿园、学校等。 (吴琼)

子

子

一周天气



雨水再次“上线”

三伏天气,“热”是不变的主题。阳光强力挥洒着热情,连续几日的晴天持续占据天气舞台的“主角”。7月20日午后开始,受副热带高压西伸北抬和低槽过境的影响,我市有阵雨、雷阵雨过程,局部伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气。具体天气情况如下:

7月21日(星期五):阴天转多云,有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温21℃~32℃。

7月22日(星期六):晴间多云,偏东风2~3级,气温23℃~35℃。

7月23日(星期日):晴到多云,局部有阵雨、雷阵雨,偏东风2~3级,气温23℃~35℃。

7月24日(星期一):多云间阴天,有阵

雨、雷阵雨,偏东风3~4级,气温23℃~35℃。

7月25日(星期二):阴天,有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温24℃~29℃。

7月26日(星期三):阴天间多云,部分地区有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温25℃~33℃。

7月27日(星期四):阴天,有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温23℃~32℃。

虽雨水常伴,但气温仍然很高,大家尽量避免在午后气温最高的时段到户外活动,外出注意防暑防晒。此外,提醒大家在大雨来临之前加强防范,外出携带雨具,做到有备无患。 (吴若雨)



突发事故的“急救攻略”

突发火灾、煤气中毒、心脏骤停、车祸大出血……当灾难来临时,作为普通群众,应该怎么做做到高效急救,最大限度挽救生命?下面几条信息要牢记:

煤气中毒要够稳

我国茶文化源远流长,围炉煮茶作为一种新型的饮茶方式,逐渐成为年轻人的社交“新宠”。然而,怡人茶香的背后却暗藏隐患。多地报道因室内围炉煮茶操作不当而引起的煤气中毒事件,一氧化碳这一“隐形杀手”再次引起大众警惕,在围炉煮茶时,大家应做好通风和规范用具。

当意外发生,救助者应匍匐进入现场并用毛巾捂住口鼻,不能携带明火入内。进入室内应立即开门开窗,关闭煤气,将中毒者第一时间转移至通风保暖的场所平卧,解开身上衣物确保呼吸通畅。若是中毒者处于昏迷状态,可将其头部偏向一侧,注意清除口腔内分泌物,防止窒息,同时可用指甲掐人中穴促使中毒者保持清醒。

创伤性出血要够快

创伤性出血作为伤后不可避免的灾害,如果得不到及时有效地处理,极大可能会演变成灾难,危及生命。

生活中,如遇突发创伤性出血,最直接快速的止血方法是按压止血法,即临时

用手指用力压迫伤口近心端的动脉阻断血液流通;或用干净的衣服和纱布尽量覆盖伤口,不要揭开看,途中只增加不更换布料,用力按压止血。日常大约90%以上的出血都可以直接压迫止血。需要注意的是,要防止伤口内有碎骨片及远端缺血情况发生。

胸外按压要够狠

说到胸外按压,具体怎么做才是有效规范的?北京协和医院的刘教授表示,实现高质量心肺复苏,灌注压是否达标至关重要。大家在做胸外按压时,一定要注意按压频率每分钟在100至120次之间,按压深度为5厘米至6厘米,保证每次按压后胸部完全回弹,减少按压中断(按压分数大于80%)以及避免过度通气(通气频率小于每分钟12次)。

老年人在运动时,要注意选择安全的运动场所,居家锻炼也应进行自主疲劳评分及谈话实验等监测行为,防止意外发生。

大家遇到上述情况,也要立即拨打120急救电话寻求帮助,120调度员也会指导大家用科学的方法利用好救护车赶到前的“空窗期”,提升急救患者生存率,为实现“呼救即抢救,上车即入院”的急救目标添砖加瓦。 (三门峡市120急救指挥中心 刘梦苗)

动物实验显示:

有氧锻炼可延缓帕金森病发展



三门峡市科协主办

意大利科研人员通过动物实验发现,对于早期帕金森病,高强度有氧锻炼可促进脑部分泌一种生长因子,恢复重要脑区的“可塑性”,从而延缓病情发展,维持运动和认知能力。

此前科学界发现,有氧锻炼能阻止帕金森病的致病蛋白质——α-突触核蛋白扩散,保护脑部分泌一种生长因子,恢复重要脑区的“可塑性”,从而延缓病情发展,维持运动和认知能力。意大利圣心天主教大学的这项新研究详细分析了其中机制,相关论文发表在美国《科学进展》期刊上。

研究人员给大鼠脑部注射α-突触核蛋白,模拟早期帕金森病,然后让其中一部分大鼠进行不同强度的跑步机运动,每次30分钟,每周连续锻炼5天,4周后视觉空间任务测试大鼠的运动和认知能力,并取脑组织样本观察神经元形态变化。

与不锻炼的大鼠相比,高强度锻炼的大鼠在测试中的表现明显更好,纹状体区域的脑源性神经营养因子水平较高,使神经突触的“长期增益效应”得以恢复。后者是发生在神经电信号传输中的一种持久增强现象,与突触的可塑性有关,被认为是构成学习和记忆基础的主要分子机制之一。

研究人员说,在帕金森病早期进行有规律的锻炼可能带来长久的益处,停止锻炼后这些益处仍然存在。 (据新华社)

多彩暑期生活



7月20日,走进灵宝市图书馆,馆内空调开放,座无虚席,有200余人在这里读书、学习。暑假以来,图书馆成为不少学生和家长们避暑纳凉和学习“充电”的好去处。 段景波 摄



近日,在池阳县张村镇中心小学对面的小广场上,伴随着动感的节拍,运球、传球、投篮……几个孩子配合默契,现场气氛热烈,扣人心弦。篮球运动丰富了山区孩子的暑假生活,促进他们健康、快乐成长。 陈小锋 摄



暑期以来,池阳县体育中心在早晨、傍晚免费对外开放,为广大市民营造宽松、舒适的生活环境。图为7月19日傍晚,家长们带着孩子在体育中心避暑纳凉。 王家臣 摄

夏季献血, 这些事项要记牢

本报记者 单义杰

夏季,有人对高温气候下献爱心存顾虑。对此,三门峡市中心血站相关工作人员表示,献血是否影响身体健康与季节没有太大关系,夏季献血要注意切勿饮酒、清洁皮肤、适当饮水、充分休息等。

据了解,健康、适龄的献血者在符合献血条件的情况下,一次性献血200毫升至400毫升不会影响身体健康。市中心血站工作人员提醒,夏季献血前,应注意以下事项:

清淡饮食,切勿饮酒。献血前1—2日内切勿饮酒。在献血前后的1—2日内,应注意清淡饮食,增加一些高蛋白和易消化的食物,多吃新鲜蔬菜水果,切忌贪凉或暴饮暴食,更不要食用油腻的宵夜。

清洁皮肤,保持卫生。夏季献血前,要注意献血部位清洁,最好不要让局部出汗明显,

保证皮肤干净卫生。献血后的当日,要注意针眼处的清洁卫生,洗澡以淋浴为好,不要让脏水、肥皂水进入或刺激针眼,以防感染。

适当饮水,避免暴晒。在高温环境中,人体消耗量较大,体液的丢失进而增加血液浓度,献血者要适当补充水分。需要注意的是,应少喝果汁、汽水等饮料,以免对胃肠道产生不良刺激,影响消化和食欲,多喝白开水或淡盐(糖)开水。另外,献血者前往献血时,请避免被太阳直射,衣着浅色为好。

充分睡眠,注意休息。献血前需保证充足睡眠,如果在献血前熬夜、抽烟、喝酒等,都可能导致献血人员的血液健康受损。因此,献血前应该通过合理的方式调节好身体,保持血液状态健康。

夏季心浮气躁? 看看中医怎么说



河南省中医药文化宣传教育基地 三门峡武强中医院

好多人在火热的天气下,不但身体燥热,连心情,也不由自主烦躁起来。

中医认为,夏季乃火之当令,五行中五脏相应为心,炎夏火热,与当令心气相应,则容易使心阳过盛,心火偏旺,以致心浮气躁,急躁易怒,甚至出现流鼻血、口舌生疮、小便赤黄等不适症状。

这时,需要调节情志,平复心境。如《黄帝内经·素问·四气调神大论》所云:“使志无怒”。通俗说就是“心静自然凉”。

辅助食疗,可以喝绿豆荷叶粥,也可以居家熬粥时加入莲子,都有很好的清心效果。如果小便赤黄明显,可以喝竹叶绿豆水,小儿烦躁、啼哭

不止,再少加入灯芯草,就会有安神的效果。

入伏以后,暑湿之气渐重,则会困扰脾胃,蒙蔽清阳。脾胃负责消化食物,然后把消化后形成的精华物质,也就是转化的能量输送到全身,使人体产生动能。清阳就是能量物质中清轻上扬的部分,给头部、面部器官提供能量,使头脑清醒,耳目明目。

暑湿之气对脾胃产生了困扰,蒙蔽了清阳,使人们在夏季经常感觉到周身乏力,头脑昏沉,提不起精神。红豆、薏米熬水有健脾渗湿的效果,荆芥、薄荷、姜丝凉拌则可化解湿浊之气,令人神清气爽。

“春夏养阳”,炎夏季节,腠理开张,容易出汗。中医讲,“汗为心之液”“汗出亡阳”,过多出汗会导致阳气的亡失。因此,夜卧早起,闻鸡起舞,在夏季最为适宜。

当然,夏季出汗是正常的生理现象。我们要顺应自然,“无厌于日”,汗出而不使太过。 (三门峡武强中医院院长 李武强)