

记者跑市场

水果占“C位” 凉菜受欢迎

7月27日,“大暑”节气过去不久,天气炎热依旧。记者走访了市区几家农贸市场和超市发现,往年1月到7月,蔬菜价格就会出现波动,但今年的“夏淡”并不淡,各大市场供应充足,许多菜价稳中有降。

在崤山路千禧超市,大部分菜价和往常相比并没有很大变化,整体价格稳定。西瓜、小台芒、鹰嘴芒等水果价格比原先有所下降,越南白心火龙果每斤3.58元、红心火龙果5元四个、“阳光玫瑰”葡萄每斤12.8元、青提每斤4.98元,深受市民欢迎。西瓜的供应量较大,目前每斤1.29元。蔬菜方面,长豆角每斤2.99元、西红柿每斤1.79元、圆茄子每斤

0.99元,相比以往价格都有所下降。鸡蛋每斤5.19元,由于天热,不耐保存,所以价格有所上涨。受行情影响,猪肉价格略微上涨,目前每斤11.98元。“青菜等各类蔬菜波动都不大,少数蔬菜因为供应量少,批发价上涨,是非常正常的,过几天供应稳定后就会逐步恢复正常价格。”商户表示。

记者在虢鑫农贸市场看到,火龙果等清爽实惠的水果销量持续走俏,此外,许多市民为了减少高温天在厨房“开火”的频率,适合凉拌、冷吃的食材也成为热销品种。“晚上主要吃蒜薹炒肉、凉拌黄瓜,天气热,胃口不好,饮食以清淡为主。”一位市民表示。(吴若雨 张依凡)

一周天气



超强台风即将带来风雨影响

近日,台风“杜苏芮”成了气象领域的热门词。记者从市相关部门了解到,这个近10年最强登陆的台风,预计将以每小时10~15公里的速度向西北方向移动,于7月28日在福建中部到广东东部一带沿海登陆,后将以北上路径为主。受此影响,接下来的一周,我市将迎来明显降水天气。具体天气情况如下:

7月28日(星期五):阴天,有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温21℃~30℃。

7月29~30日(星期六、星期日):阴天有阵雨、雷阵雨,局部伴有强降水、雷暴大风、冰雹等强对流天气,偏东风3级,气温21℃~30℃。

7月31日(星期一):阴天间多云,有分散性阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温24℃~29℃。

8月1日(星期二):多云间阴天,东

部、南部有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温23℃~30℃。

8月2日(星期三):多云间阴天,局部有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温24℃~30℃。

8月3日(星期四):多云间阴天,局部有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温22℃~31℃。

本报提醒广大市民,要及时关注预警信息,提高防范极端天气意识,雷电大风、暴雨等天气尽量避免户外活动,行驶车辆尽量绕开桥洞、涵洞及低洼积水路段,遇特大暴雨影响视线时,靠边停车,雨量集中引起路面积水,不要紧急制动、急转弯,不在积水中盲目通行。不靠近有漩涡的地方,防止跌入缺失井盖的窨井、地坑,注意远离用电设备,避免因设备漏电引发危险。(吴若雨)

阿斯巴甜危害及风险评估报告发布

每日限量内可放心食用



国际癌症研究机构、联合国粮农组织/世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会发布了人工甜味剂阿斯巴甜对健康影响的评估报告,将阿斯巴甜归为“可能对人类致癌”(2B类致癌物)之列,认为只要摄入量限定在一定范围内,可放心食用。

阿斯巴甜是一种人工甜味剂,化学名称为天门冬酰苯丙氨酸甲酯,被食品工业视为代替蔗糖的甜味剂。自20世纪80年代以来,阿斯巴甜广泛应用于无糖饮料、口香糖、酸奶等各种食品和饮料产品中。迄今,阿斯巴甜在食品中的使用已在全球近100个国家获得许可,但围绕阿斯巴甜对健康的影响,数十年来争议不断。

在发布的这份最新评估报告中,国际癌症研究机构援引对人类致癌性的“有限证据”,将阿斯巴甜归类为“可能对

人类致癌”(2B类致癌物)。具体来说,阿斯巴甜对人类致癌的证据有限,对实验动物癌症及致癌机制的证据也都有限。

联合国粮农组织/世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会在评估报告中重申,评估数据表明,并无充足理由改变此前确定的每日每公斤体重40毫克以内的阿斯巴甜允许摄入量标准,一个人每天的阿斯巴甜消费量在这个限度内是安全的。

世卫组织官网发布的一份新闻公报说,针对阿斯巴甜的健康影响,国际癌症研究机构和上述食品添加剂联合专家委员会进行了独立和互补的评估。经过审查现有科学文献,两方面的评估都指出,阿斯巴甜在癌症和其他健康影响方面的现有证据存在局限性。

世卫组织营养和食品安全部门主任弗朗切斯科·布兰卡在新闻公报中说:“对阿斯巴甜的评估表明,虽然在常用剂量上阿斯巴甜安全性并不是主要问题,但已对其潜在影响作了描述,而且还需通过更多、更好的研究来进行调查。”

(王其冰)

太阳镜也有寿命 老化就及时更换

最近的高温天气,让越来越多的人出门时戴上了太阳镜。多数人更换太阳镜的理由是坏了、丢了、不够时尚了,但其实还有个重要的理由经常被大家忽略,那就是太阳镜老化失效了。天津专业配镜师王雪提醒,太阳镜的防紫外线能力会随着使用逐渐下降,有必要及时更换。

太阳镜镜片本身的基础材质能够吸收一点紫外线,太阳镜镜片的镀膜,也能反射掉一部分紫外线,很多太阳镜的镜片里还会加入吸收紫外线的原料。这样就能将绝大多数紫外线“拒之门外”,没法再伤害我们的眼睛。

但这种保护并不是永久的。紫外线携带很高的能量,会让太阳镜的材料老化,让防晒成分吸收紫外线的能力下降。太阳镜外那层亮闪闪的镀膜,其实

是金属气相沉积的结果,镀膜可能磨损、氧化,反光能力下降。这些都会让太阳镜的防紫外线能力大打折扣。

要想让太阳镜用得长久,不用时要及时收纳,以免磨损或被日光直晒。开车的朋友千万不要随手把太阳镜搁在中控台上让阳光暴晒。临时放置太阳镜,切忌镜片朝上以免磨损。使用眼镜盒或眼镜袋,因为这些专用收纳容器内部柔软,不伤镜片。不可随手把太阳镜往兜里一揣或者扔到背包里,与钥匙、钱包、手机等摩擦很容易损坏眼镜的镀膜,还可能直接压坏镜框。清洁太阳镜时,可以使用洗洁精、洗手液等清洁剂打出泡沫来清洁镜片,冲洗干净后用擦镜布蘸干,或直接使用专用的湿擦镜纸,比起干擦更不容易产生划痕。

(狄慧)

洪涝来时,农业生产巧应对

据最新气象信息预报,未来几天,我市部分地区将出现阵雨、雷阵雨天气,局部有短时强降水、雷暴大风、冰雹等强对流天气。记者从市农业农村局获悉,此轮降水,能有效补充土壤水分,对秋作物生长非常有利,但高温高温天气也为杂草生长及病虫害繁衍创造了条件,对农业生产造成不利影响,要提前做好防范应对。

防洪排涝。密切关注天气变化,提前疏通沟渠,做好防洪排涝工作。天气放晴后,对低洼易涝或排灌不畅田块,快速抢排积水,防止农作物因积水出现

旱象现象。

中耕晾晒。天气放晴后及时浅中耕,破除板结、疏松土壤、除草保墒,改善田间通风透光条件,使其尽快恢复生长。结合中耕培土,护根系,增强植株抗倒伏能力。

扶捆培土。对玉米、油菜等倒伏严重田块,及时扶株,与相邻植株上部捆扎,根部培土,防止再倒伏;对倒伏程度相对较轻田块,要及时扶直、培土,增加通风透光,保持正常生长。

趁墒追肥。目前春播玉米已进入灌浆期,夏播玉米正值大喇叭口期,正

是需肥的关键时期,要结合中耕抓紧追施速效化肥,促苗快发,玉米每亩追施尿素10~15公斤。

防治病虫害。秋作物田温度高、湿度大,正是多种病虫害混合发生的高峰期,要突出抓好玉米大小斑病、褐斑病、黏虫、玉米螟、红蜘蛛、蚜虫以及大豆、花生等作物的棉铃虫、甜菜夜蛾、造桥虫、叶斑病等病虫害的防治,选择高效、安全、环境相容性好的农药,采取综合防治措施,力争将病虫害危害造成的损失降到最低。

抢种改种。对缺苗断垄严重田块,

进行大苗移栽、催芽补种,保证密度。对绝收秋田,合理安排,抓紧时间抢种、改种,可选种绿豆等生育期较短的秋作物,或改种萝卜、白菜、青菜等蔬菜,力争将损失降到最低。

加强田间管理。对未受灾的秋作物,要趁墒中耕追肥,强化病虫害防治,落实各项田间管理措施,以管理促增产,推广玉米晚收技术,确保玉米充分灌浆成熟,增加产量,弥补受灾地区的产量损失,实现以丰补歉,夺取秋粮生产丰收。

(本报记者)

体长1.2米野生娃娃鱼在灵宝被放生



7月23日,灵宝市朱阳镇境内首次发现一条体长1.2米、体重约26斤的大型野生娃娃鱼。该娃娃鱼皮肤为棕黄色,在灵宝市农业农村和朱阳镇相关人员的共同努力下,于7月25日中午成功放生。

娃娃鱼学名大鲵,分布于我国山西、

陕西、河南等地,主要栖息在山区较宽阔、水流较缓、砾石较多的小溪中,有重大科研价值。

近年来,灵宝市大力实施“绿色发展、生态优先”战略,环境质量不断改善,野生动植物种群数量不断增加,吸引了国家珍稀的一、二级野生保护动物停留或安家。首次发现有大型娃娃鱼栖息的朱阳镇,是黄河一级支流泓农洞河发源地,森林覆盖率55%,2020年成功入选第六批全国森林康养基地试点建设乡镇。

(文/图 李忠民 卫伟)

(任沁沁)

早诊早治 预防老年人骨质疏松

随着年龄增长,骨量会逐渐减少,老年人患骨质疏松的概率也会增加。多位医学专家提示,老年群体应重视骨密度筛查,定期体检,改善生活方式,做到早发现、早诊断、早治疗。

66岁的崔先生在过去2年里发生2次骨折,平时也经常背痛、乏力,去医院做了全面检查才发现患有骨质疏松;72岁的陈女士总会出现肌肉酸痛,自打退休后身高也越来越矮了,到医院检查后才发现患有骨质疏松……

“与心血管病、糖尿病等慢性病相比,骨骼健康问题易被忽视。”北京大学人民医院骨关节科主任、主任医师林剑浩说,原发性骨质疏松多见于中老年人。随着年龄增长,“硬骨头”也有变脆的一天,人体激素分泌水平降低,影响钙代谢和钙质吸收,造成骨量减少、骨骼脆性增加。

北京大学第三医院骨科研究员宋纯理介绍,很多骨质疏松患者早期可能没有症状。当骨质疏松发展到一定阶段,会出现腰背疼痛、身材变矮、驼背或全身骨痛,并可伴肌肉痉挛甚至活动受限。骨质疏松患者一旦受到外伤,极易发生骨折,老年患者还易引发或加重多种并发症。

“骨骼不单是一个支撑器官、储存钙磷的器官,还是一个重要的内分泌器官,与很多器官系统的代谢都有关系,健康骨骼是健康生命的支撑。”宋纯理说,老龄化、女性绝经、脆性骨折史、不健康生活方式、影响骨代谢的疾病等都会导致骨质疏松。

如何防治骨质疏松?多位专业人士表示,骨质疏松是人体正常衰老的表现,可控可控,不必过于恐惧,但也不能轻视。每个人都是自己健康骨骼的第一责任人,要加强营养、均衡膳食、戒烟限酒、避免跌倒、规律运动,坚持科学的生活方式。同时,建议老年人每年进行一次骨密度检测,切忌盲目补钙,要遵医嘱服药,结合自身情况对症下药。

(李恒)

高温催热“防晒经济”

本报记者 葛洋 实习生 刘筱静

记者在采访中了解到,今年夏天,以防晒霜和防晒喷雾为代表的“软防晒”产品热销依旧,防晒衣、防晒口罩和冰丝袖套等“硬防晒”装备也同样受欢迎。

“防晒经济”持续火爆,消费市场不断扩大。在位于义乌商贸城的防晒用品店,店主董丽薇说:“最近两年,我们一直在卖防晒用品,一般从年后就开始备货,三、四月防晒用品陆续下单,‘五一’会迎来一个小高峰,‘618’会



为进一步规范校外培训机构办学行为,防范化解各类风险隐患,落实河南省教育厅2023年“监管护航”暑期专项行动和义乌市暑期培训机构治理工作部署会议精神,近日,义乌市教体局联合该市文广旅、市场监管等部门,组成“双减”联合督查组,对校外培训机构开展联合检查。

张亚丽 张洪杰 摄

再迎销量高峰,一直可以卖到10月份。”在各大网购平台,防晒用品的销量也是节节攀升,随着民众防晒意识增强,在催热“防晒经济”的同时,进一步带动了消费市场不断发展。

选好防晒用品,防晒不忧心。现在防晒的产品越来越多,那么怎样才能选出合适的防晒产品呢?记者了解到,防晒是一场持久战,在挑选防晒产品时,消费者一般采取“软防晒”和“硬防晒”两手抓的原则,针对防晒霜、防晒乳等“软防晒”产品,较为注重其滋润、保湿、防护等功效,以及50+、100+防晒系数等,而对于防晒衣、防晒帽等“硬防晒”产品,则更注重产品品牌、质量、舒适度等多重要素。

暑期不可忽视的交通安全细节