

记者跑市场

时令果蔬货足价稳 核桃花椒抢“鲜”市场

立秋虽到,暑热未散,不少市民饮食口味依旧清淡。8月10日,记者走访了市区几家菜市场 and 超市发现,冬瓜、黄瓜、桃子、葡萄等果蔬货足价稳,鲜核桃、鲜花椒等时令产品也陆续上市,各类绿叶菜仍是不少市民的买菜“标配”。

眼下正值葡萄成熟的时节,在市区魏鑫农贸市场,不少水果摊上都有葡萄的身影,一串串果肉饱满的葡萄吸引了不少市民驻足挑选。“户太八号葡萄10元3斤,先尝后买。”商贩张师傅一边招呼顾客,一边叫卖。“现在正是葡萄大量成熟的时候,品质不错,价格也很亲民。”张师傅说,葡萄都是自

家果园产的,家里的果园也在同步销售,周末顾客会多一点,平时主要是在市场上售卖。

“买葡萄不要挑有皱纹的,轻轻按压葡萄,有弹性的最好。”正在选购葡萄的李女士说,自葡萄上市以来,家里的葡萄就没断过,每次买上两三斤,吃完了再买。

此外,市场上一些时令产品也颇受欢迎。来自灵宝的去皮鲜核桃9元/斤,本地鲜花椒6元/斤,花椒叶1元一把,鲜韭花4元/斤。不少市民选购时表示,目前气温依然偏高,食欲弱,选购一些时令产品换换口味更能促进食欲。(本报记者)

一周天气



进入“立秋” 适度纳凉

目前“立秋”节气已过,暑去凉来,意味着夏季将尽,秋季将至,最近几天天气也比较应景。虽然已经立秋,却并没有进入真正的秋天,气象学意义上连续5天,日平均气温低于22℃才为入秋。所谓“热在三伏又有秋后一伏”之说,立秋还在伏天,暑热仍是目前天气的主旋律,防暑防晒工作依然不能放松。

8月11日(星期五):多云间阴天,有短时阵雨,偏东风3级,气温23℃~33℃。

8月12日(星期六):多云转阴天,有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温22℃~32℃。

8月13日(星期日):阴天间多云,有分散性阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温22℃~32℃。

8月14日(星期一):多云间阴天,局部有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温22℃~31℃。

8月15日(星期二):多云间阴天,局部有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温21℃~31℃。

8月16日(星期三):多云间晴,偏东风3级,气温23℃~32℃。

8月17日(星期四):多云到阴天,偏东风3级,气温22℃~33℃。

立秋之后气温的早晚温差逐渐明显,往往是白天很热而夜晚却比较凉爽,大家多关注天气变化,合理安排生活。强对流天气仍占据着主导地位,湿热的势头还没退去,湿的感觉又涌上心头,高温高湿,体感更加闷热,要注意适度纳凉。

(吴若雨)

新研究揭示晒后 皮肤为何不立即变黑

科普峭函
三门峡市科协主办

太阳下暴晒后,为何皮肤不会立即变黑,而是过一段时间才变色?一项新研究揭示了其中奥秘——受紫外线辐射后,人体优先修复皮肤细胞中的脱氧核糖核酸(DNA)损伤,皮肤色素沉着的相关机制会被抑制,从而延迟出现“晒黑”。

为保护皮肤免受紫外线辐射伤害,人体会在遭受辐射后修复皮肤细胞中的DNA损伤,并增加黑色素的产生,使皮肤变得更黑,防止将来再次受到辐射损伤。但很多人去沙滩晒太阳后,不会立刻变黑。

以色列特拉维夫大学近日发布公报说,该校研究人员领衔的一项研究发现,人体受到紫外线辐射伤害后,会优先启动皮肤细胞DNA修复机制,暂时抑制色素沉着的相关机制,只有在细胞尽其所能完成修复后,才会开始产生更多黑色素。这也是为什么暴露在阳光下时,皮肤不会马上变黑,而是在数小时甚至数天后才开始变色。

研究人员还在这项发表于美国《皮肤病学研究杂志》上的研究中,介绍了在这一DNA修复机制中发挥重要作用的蛋白质如何运作,并表示这些研究成果为进一步开展相关研究打下基础,也为拓展创新性手段防治皮肤疾病、预防皮肤癌带来启发。(据新华社)

健康之声
三门峡市卫健委主办

绿豆汤真的解中药药性吗?

时下天气炎热,立秋后还有一段“秋老虎”的高温天气,如何避暑、解暑,对大家来说,是一个比较关注的话题。

工作或劳碌了一天,晚上下班后回家煮一锅可口的绿豆汤,适当加入白糖或冰糖,不但是人间美味,还能清热解暑。但笔者在临床上经常遇到有患者询问:“服用中药期间是否能喝绿豆汤?”等问题。在此,有必要从中医理论方面答疑解惑。

绿豆本身就是一味中药,它具有清热解暑、消暑生津、利水消肿的功效。民间常说的绿豆汤解药性其实解的是药物与食物中的毒性,而不是解中药的药性。绿豆汤是否解药性和所服中药汤剂的药性有关。应该根据所患疾病的寒热虚实,及所服中药的药性而定,不能一概而论。比如患者是中暑、咽喉肿痛、咳嗽痰黄、

腮腺炎、口干口苦、皮肤或泌尿系感染,热积便秘等实热证时,在服清热中药汤剂的同时,服用绿豆汤可以起到相辅相成的作用,达到事半功倍的效果。但如果患者所患疾病为虚寒病症,服用的是人参、黄芪、附子、肉桂、干姜、高良姜等温补类药物或者桂枝、细辛等温经散寒类中药时,服用绿豆汤这样的具有清热作用的食物时,绿豆的清热作用就会抵消一部分上述温补类以及温经散寒类中药的温补效果,从而降低药效影响治疗效果。

如无忌忌,绿豆汤中可以放入少量白糖,不但可以达到调味的作用,更重要的是糖的甘味可以补中气、养津液,补充因夏季炎热大量汗出而伤津耗气失去的能量。(三门峡市中医院 柴松波)

市水产站提醒广大养殖户——

做好六项预防措施 确保渔业安全度汛

安全生产关系到渔民生命财产安全和切身利益,也关系到渔业的健康、稳定、高效和可持续发展。为切实贯彻落实“安全第一、预防为主”和“三管三必须”的指导思想,市水产站结合汛期容易发生的养殖水体和水环境的变化、溶氧降低、氨氮指标升高等因素对水产养殖的影响,提出了六项预防措施,指导和帮助广大养殖户积极应对,确保渔业安全度汛。

及时采取安全预防措施。池塘和水库要注意天气和水位变化,必要时采取加高堤坝、设置围网等措施,防止因洪水漫堤造成损失。开展抢险救灾时,要注意人身安全,生产人员要配备救生设施,生产过程中不可进行危险操作,遇到危险情况要及时撤离。尽可能在水库泄洪道采取防护措施,如设置拦网等。

抓紧修复养殖设施。对于损失轻微的水产养殖区,要对养殖设施、塘口堤坝等进行全面加固修复,对围网养殖进行扶桩补桩,清除水草等杂物,水位

一旦回落,要抓紧抢修养殖设施,为补放苗种做准备。对生产设施损坏严重的养殖水体,首先判断养殖水体剩余水产品的数量,然后采取相应措施防止剩余养殖水产品的逃逸,洪水彻底退去后再进一步修复。对无法修复的要进行捕捞,达到上市规格的水产品及上市销售。对于池塘精养区,要及时整修进排水系统。与外河水位差较高的池塘,应回水减少水位差,防止倒埂逃鱼;要及时检查修补进排水口,防止渗漏,以防鱼类再次逃逸。

做好塘内水生动物养殖。适时补放水产苗种,认真做好受灾渔业水域尤其是塘堰和围网区域内剩余水产动物情况的调查,科学评估灾后养殖水域内现存水产动物的数量,以便做好消毒免疫、苗种补放和后期的饲养管理工作。可采用拉网检查,或根据水产动物对草料、配合饲料摄食量,估算养殖水域剩余水产品数量。有条件的苗种生产企业,可开展大宗淡水鱼苗种的秋季繁殖。

防止疫病发生。大灾之后易发大疫,洪涝期间,所有的水域、陆地都连成一片,水产动物的各种病原体到处滋生蔓延,极易引起疫病的流行和暴发,所以要加强对养殖水域的病原监测,以防各类动物性疫病相互传播。一是做好死鱼无害化处理,及时打捞死鱼进行无害化处理;二是坚持巡塘及时发现病害,对疫病进行有效的监测,共同防控疫病的暴发与流行;三是准确诊断科学用药,切忌滥用药物,杜绝使用违禁药,避免造成次生死鱼事故。

做好水体消毒。水灾之后随着气温、水温的持续升高,水产动物进入快速生长期,也是水产养殖生产的关键时期。一是灵活掌控水色和透明度。以养殖鲢鳙、鲤鲫等肥水性鱼类为主的水域,水色应保持嫩绿色或茶褐色,透明度在20~30厘米为好;以草食性品种为主的水色应保持草绿色或黄褐色,透明度在30~40厘米为好。二是及时调节水质。洪水过后对水体全面消

毒,及时换水、加注新水,不断调节和改善水质,适当延长增氧机运转时间。三是谨防水域缺氧“泛塘”。坚持早晚巡塘,天气炎热季节,密切注意观察水产动物的摄食及活动情况。一旦出现缺氧征兆应及时注入新水或开启增氧机或撒入增氧剂。

加强投饵。降雨时由于水温降低,鱼类吃食减少,应适当降低饲料投喂量,防止饲料浪费及预防水质恶化。水灾后,水质变瘦,天然饵料生物量减少,难以保证水产动物正常生长的营养需要,因此,应选择配合饲料、加大饲料投喂量,并坚持“四定、四看、一检查”投饵法,即定时、定位、定质、定量,看天气、看水色、看水产动物吃食、看水产动物活动,检查水下有无残渣剩饵。养殖草鱼、鲤鱼、罗非鱼等杂食性鱼类的,每周应投喂青饲料1天,以提升养殖动物的抗病能力,预防病害的发生。

(李保民 赵宪钧)



8月5日,范池县韶园三期公园内,一支健步队伍在进行健步走。近年,该县着力打造优美环境,绿化、美化、净化身边公园,环境变好,市民健身有了好去处。王家臣 摄

炎炎夏季,如何远离痛风之痛

痛风,疼痛来得快,来得猛,就像一阵风,中医把它称作“虎咬风”。

中、西医病名都体现了痛风来得突然,疼痛剧烈的基本特征。除了深夜或晨起时无外伤因素突然发生剧烈疼痛之外,疼痛的关节局部还会有红肿、热痛的表现。疼痛部位最常见于脚大拇指的跖趾关节,因此影响站立、行走,当然躺床上不动时,也会有剧烈的疼痛。

痛风是高尿酸血症的一个关节局部症状。当血液里尿酸多的时候,就会形成尿酸盐结晶,沉积在关节的滑膜、韧带等组织结构内,刺激这些组织出现炎症反应,引发剧烈的疼痛。

尿酸盐的溶解和析出与温度直接相关,温度越低,尿酸盐结晶越容易析出。

所以,尿酸盐结晶多沉积在温度相对较低,且位于肢端的脚大拇指的跖趾关节。除此之外,踝关节、膝关节和手部的指间、掌指关节,也都是尿酸盐结晶喜欢的地方。

痛风性关节炎在急性期表现为剧烈的疼痛,慢性期还可以不断侵蚀关节,造成关节结构的破坏和功能的障碍甚至丧失,给病人造成很大的痛苦。

痛风石是高尿酸血症的另一个常见症状。常见于耳轮、眼睑位置,形成后可摸到绿豆大小的硬疙瘩。当然,关节内及关节周围也可以形成大大小小的成堆的痛风石,有些甚至导致皮肤破溃,长期不能愈合,流出像石灰水一样的白色液体。

高尿酸血症与糖尿病、高脂血症堪称“孪生兄弟”,都属于代谢紊乱性疾病,有一定家族倾向,且与饮食结构关系密切。这“弟兄”三个,只要有一个出来作妖,其余两个可能很快前来助阵。尤其是有家族史的朋友,更要引以为重视,及时调整饮食结构和习惯。

发病的主要原因:高尿酸血症是由于摄取高嘌呤物质过剩,不能正常转化吸收而导致的,继而发生痛风。高嘌呤饮食物主要包括:除了去皮和内脏的家禽肉之外的所有肉类,酒类,木耳、紫菜、香菇、腐竹等等,应尽量避免摄取。

防治的主要方法:管住嘴,最为重要。食物鲜味越重,嘌呤就越高。火锅底料、高汤、料酒、蚝油等,这些所谓提鲜

的食物辅材,都是高嘌呤的藏身之地,尿酸高的朋友应敬而远之。

炎炎夏季,撸肉串、吃海鲜、涮火锅、喝啤酒,确实是很惬意。但这些嗨爽组合,也正好是一场痛风派对。有“三高”情形或痛风病友的朋友,一定要抵御诱惑,克制馋虫,让痛风无机可乘。(三门峡武强中医院院长 李武强)

中医科普

河南省中医药文化宣传教育基地
三门峡武强中医院

远离网络游戏 呵护心理健康

近年,网络游戏行业蓬勃发展。多样的人物、各式的装备、绚丽的服装,尤其让青少年沉溺其中。然而不可忽视的是,部分游戏中充斥的暴力、血腥等场景,正在影响着青少年心理健康和三观形成。

作为青少年网络舆情的重要组成部分,网络游戏的危害早已敲响社会各界的警钟。以留守儿童为例,伴随网络信息的普及化,多数孩子在缺乏父母的约束管教下,逐渐迷恋上网络游戏,由此滋生出怠惰、自私的心理,甚至演变成犯罪。为此,鼓励引导青少年远离网络游戏,呵护其心理健康,是当前社会面临的一项重大课题。

游戏的世界不同于真实的生活,对于心理尚未完全成熟的青少年来说,网络游戏会模糊他们的道德认知,使其产生错误的价值观与人生观;还会使青少年产生懒惰心理,荒废学业,慢慢扭曲

人格。更进一步讲,网络游戏可能会使国外不良文化侵入,影响青少年正确的政治立场和爱国情怀。

青少年是国家的未来和民族的希望。面对这种情况,相关部门要进一步规范网络市场,深化体制改革,让青少年认识到网络游戏的危害。同时,家庭、学校和社会要一起努力,共同关注和呵护青少年的心理健康。对于已经深陷网络游戏的青少年,家长可以采取适当的教育方式进行干预和帮助,以免他们在歧途上越陷越深。

青少年时期是人生的重要阶段,闲暇时,可以通过网络游戏这个“副线任务”放松自我。但不要忘记,学习深造才是应该进行的“主线任务”。青少年要学会自觉主动远离网络游戏,接触自然社会,关注自身成长,呵护心灵健康,成为更好的自己。(本报记者)

立秋已过, 请警惕“轮状病毒”

立秋后,很多孩子容易腹泻,其实,这是感染了轮状病毒性胃肠炎。

轮状病毒属于呼肠病毒科,分为A-G7个组,其中A组主要感染婴幼儿,B组主要感染成人。轮状病毒肠炎是通过粪-口传播,患者及无症状带毒者是主要的传染源,家畜、家禽也是潜在的传染源。急性期患者的粪便中含有大量病毒颗粒,病后可持续排毒4~8天,极少数可达18~42天。患病婴儿的母亲带病毒率高达70%。

轮状病毒肠炎多急性起病,5岁以下,尤其6个月到2岁的婴幼儿易感,可能出现以下症状:小于3个月月龄宝宝体温超过38℃,大于3个月月龄宝宝持续反复高热;频繁呕吐不能进食;频繁蛋花汤样大便,可达10余次/天,严重者腹胀、固定部位持续腹痛;少尿或无尿、皮肤弹性变差等脱水表现;精神萎靡、淡漠、易激惹、嗜睡、神志不清等。

预防轮状病毒该怎么做:

- 目前尚无有效抗轮状病毒的药物。因此,接种轮状病毒疫苗是预防轮状病毒性胃肠炎最有效的措施。
- 宝宝及看护人要养成良好的卫生习惯,尤其不要让宝宝吃手。
- 注意家庭卫生,室内常通风,宝宝的食具使用前需清洗干净,衣被、玩具等要勤换洗。
- 鼓励和坚持母乳喂养。
- 被轮状病毒污染的物品,要彻底消毒,可通过高温、消毒剂或阳光暴晒等多种方式。

(三门峡市疾控中心 马敏)

