

记者跑市场

瓜果种类多
市民选购忙

三伏接近尾声,但高温依然“疯狂”,多亏市场上琳琅满目的时令蔬果为人们送来凉爽。8月17日,在虢鑫农贸市场,质优价廉的瓜果让人目不暇接,叫卖声、还价声不绝于耳,场面好不热闹。

当日上午,记者走访发现,不少菜品、瓜果价格稳中有降。上海青2.5元/斤、芹菜2元/斤、生菜2.5元/斤、黄瓜0.8元/斤、冬瓜1元/斤、洋葱1.3元/斤、西瓜0.8元/斤、桃子2.5元/斤、巨峰葡萄2.5元/斤、哈密瓜1.5元/斤、红心火龙果10元10个。

在一众瓜果中,圆润饱满、清脆香甜的苹果格外受欢迎。卖苹果的王师

傅介绍,目前售卖的主要是华硕苹果,这种苹果脆甜爽口,根据大小、品质不同,每斤价格从4元至6元不等。此外,冬枣也已零星上市,品质较好的冬枣价格可达18元/斤,虽然相比西瓜、葡萄等水果,冬枣的价格较高,但依然挡不住市民的选购热情。“这冬枣吃起来又脆又甜,挺好吃的。”市民张俊告诉记者,冬枣维生素C含量高,家里大人孩子都很喜欢吃,每年都会买点吃。“一日吃三枣,终生不显老。”摊主王师傅称,最近几天买冬枣的顾客很多,水果种类日渐丰富,大家自然也愿意换换口味。

(本报记者)

一周天气



“处暑”节气到 雨水“赶走”高温

“三伏天”迎来了最后一周,阳光还在不遗余力地释放着热量,35℃左右的高温让人吃不消。8月23日,我们将迎来“处暑”节气。所谓“处暑”,就是出暑的意思,走过夏季,走进秋季,天气逐渐凉爽。预计未来两天我市仍以多云天气为主。

8月18日(星期五):多云到阴天,偏东风2~3级,气温24℃~34℃。

8月19日(星期六):多云间阴天,有阵雨、雷阵雨,偏东风2~3级,气温23℃~33℃。

8月20日(星期日):阴天间多云,有分散性阵雨、雷阵雨,偏东风2~3级,气温22℃~30℃。

8月21日(星期一):阴天到多云,有阵雨、雷阵雨,偏东风2~3级,气温

22℃~31℃。

8月22日(星期二):多云间晴,偏东风2~3级,气温24℃~33℃。

8月23日(星期三):多云,局部有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温22℃~32℃。

8月24日(星期四):阴天,有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,气温22℃~30℃。

我们逐渐告别酷暑难耐的夏天,但在夏秋过渡期,外出仍需要防暑防晒,医生建议大家夜里切勿贪凉。此外,目前我市夏玉米等大秋作物将进入产量形成的关键期,连续几天的晴热和高温天气,提醒农民朋友要密切关注农田土壤墒情变化,适时灌溉,确保大秋作物稳健生长。

(吴若雨)

中国科学家实现
从二氧化碳到糖的精准全合成



著名学术期刊《科学通报》8月15日刊发最新研究成果显示,中国科学家在实验室内实现了从二氧化碳到糖的精准全合成,人工合成糖迈出关键一步。

糖是人体所需能量的主要来源。人工合成糖是近年来科学界孜孜以求的方向,在此之前,全球已有多位科学家作出不同程度的贡献。

此次研究成果由中国科学院天津工业生物技术研究所与大连化学物理研究所科研团队历时两年多攻关完成。论文第一作者杨建刚介绍,团队将高浓度二氧化碳等原料在反应溶液中按一定比例调配,在化学催化剂和酶催化剂的作用下,得到了葡萄糖、阿洛酮糖、塔格糖、甘露糖4种

己糖。己糖是在自然界广泛分布,与机体营养代谢最为密切的糖的统称。整套实验的反应时长约17小时。与通过种植甘蔗等农作物提取糖分的传统方式相比,糖的获取时长实现了从“年”到“小时”的跨越。

此次糖合成的效率为0.67克每升每小时,比已知成果提高10倍以上。葡萄糖的碳固定合成效率达到每毫克催化剂每分钟59.8纳摩尔碳,是目前已知的国内外人工制糖最高水平。

研究还实现了人工合成糖的精准控制。“通过控制不同酶的不同催化效果,理论上可以合成几乎任一类型的糖。”杨建刚说。

德国科学院院士曼弗雷德·雷茨就论文给出评价意见认为,从二氧化碳转化为糖是特别有挑战性的工作。这一成果提供了一种灵活性、多功能性和高效性的糖合成路线,为绿色化学打开了一扇门。

(据新华社)

拒绝暴力游戏 呵护健康成长

随着互联网发展日新月异,网络游戏也越来越普及。不少青少年沉溺于网络游戏,甚至是充斥在暴力、惊悚、恐怖的游戏当中,渐渐模糊了现实世界和网络世界之间的界限,由此滋生出暴力、怠惰等不良心理,直至演变成犯罪行为。

由暴力网络游戏引发的暴力事件数不胜数。据媒体报道,因游戏未能通关,一未成年男子持刀砍向朋友,导致其朋友死亡,最终法院对其判处有期徒刑。无独有偶,北京一17岁男子因上网成瘾,打算窃取爷爷奶奶的生活费,因担心惊醒家人,便持刀当场将奶奶砍死、爷爷重伤,最终在村外躲避一晚后投案自首。一15岁男子应“网上邀约”,多次带路,与游戏网友实施持刀抢劫,最终被抓捕归案……一个个鲜活的案例警示着社会,暴力网络游戏对于青少年的心理健康和正确的

三观形成,有着严重的不良影响。

面对孩子沉迷于网络游戏,家长可以采取适当的教育方式进行帮助,而不能盲目以暴力解决,或者送去所谓的戒瘾机构。游戏的世界不同于真实的生活,要积极正确地引导青少年学会辨别现实与网络的边界,融入真实的社会交往,不被暴力网络游戏影响。

青少年是国家的未来、民族的希望。一方面,家庭结构失衡,孩子缺少管教,是青少年出现行为偏差的催化剂;另一方面,不恰当的家庭教育方式方法也会使一些有不良行为倾向的青少年因缺少科学、有效的教育引导,而错过了在犯罪前进行干预的黄金时间,从此误入歧途。因此,社会和家庭要一起携手,共同呵护青少年的成长。

(本报记者)

三门峡市主城区2023年
义务教育阶段学校招生政策问答

一、坚持“免试划片、相对就近入学”原则如何理解?

答:“免试”是指义务教育阶段学校招生入学工作不得举行或变相举行与入学挂钩的选拔考试或者测试。“划片和相对就近入学”指教育行政部门根据适龄儿童、少年数量和分布状况,结合学校布局、规模情况,交通安全等,确定义务教育阶段学校接收学生的区域范围和招生人数,划片招生只针对起始年级小学一年级和初中七年级学生入学。

二、招生时间是怎么安排的?

答:主城区义务教育阶段学校招生时间为2023年8月20日至8月25日,其中:民办学校8月20日至8月21日,公办学校8月22日至8月25日。

三、主城区小学、初中招生对象是怎样规定的?

答:小学新生招生对象为主城区有固定住所,且年满6周岁(2017年8月31日以前出生,包含8月31日)的适龄儿童,初中新生招生对象为已完成小学教育的

适龄少年。

四、适龄学生可以同时到多个学校报名吗?

答:适龄学生在报名期间只能到一个学校报名,因择校到片区外学校报名耽误入学的,学生监护人承担耽误入学的责任。已被民办学校录取的学生,不能再到公办学校报名。

五、家长具体如何给孩子选择学校报名?

答:2023年三门峡市主城区公办义务教育学校招生报名继续实行“网上预约登记、现场初审资格、系统预录信息、部门审验证件、公开招生结果”的招生办法。学校提前公布招生简章(含招生对象、招生区域、招生计划、报名时间、报名流程、录取办法和所需携带材料等);网上预约登记,8月20日8:00—21日12:00,家长登录“线上三门峡”手机APP,根据学校招生区域、实际居住地、户籍信息等选择符合报名条件的学校、招生批次,登记学生姓名、身份证号、户籍所在地、实际居住地、预报名学校、联系电话等信息,每名学生只能登记

一所学校,学生家长要根据学校招生区域和本人实际居住地、户籍信息等如实选择学校、批次,登记信息,现场资格审核,学校根据错峰招生工作要求,以电话或短信等方式分批通知已网上预约登记的学生家长在规定时间内到校向学校提交相关材料;网上录取,监护人在学校现场资格初审通过后登录河南省义务教育招生服务平台录入信息。

六、招收进城务工人员随迁子女的学校有哪些?如何报名?

答:主城区所有小学、初中均可招收进城务工人员随迁子女。根据主城区学校的资源配置状况,适龄学生的分布和需求状况,以及学生法定监护人在主城区的户籍、房产、居住等情况,进城务工人员随迁子女入学不划定片区,到相对就近的学校按照批次报名入学。在所有批次招生结束后,仍未入学且确需在主城区就读的,可到各级教育部门申请,由教育部门根据学校学位情况统一协调,各学校不得以任何理由拒绝接收。

(本通讯员)



夜游
函谷关

8月15日晚,灵宝函谷关历史文化景区实景演出、灯光秀、投影秀吸引了众多游客前来观看。

今年,函谷关东门景观得到提升改造。为激发夜间文旅新业态,景区暑期精心打造夜游函谷关重点文旅项目,深受游客青睐。

本报记者 孙猛 摄

强身锻炼护腰椎 以后别说“腰不行”



常见的腰椎病包括:腰肌劳损、腰椎间盘突出、腰椎滑脱和腰椎管狭窄症。

腰肌劳损,是腰部的肌肉因为久坐或长时间弯腰劳作出现了损伤。

腰椎间盘突出,是腰椎的弹性连接结构椎间盘的纤维环破裂,椎间盘里边的髓核从原来的位置跑出来,压迫刺激

神经出现症状。

腰椎滑脱,大多数是因为椎骨间连接的韧带结构松弛、断裂,以及骨结构先天没有长好或断裂后出现的椎骨前后左右的错动,通常是向前方错动发生滑脱。

腰椎管狭窄症,是因为腰椎骨质增生多出来的骨头,挤占了神经通道出现的症状。

实践证明,正确的锻炼能够起到促进疾病恢复,预防疾病发生和复发的作用。这是因为,虽然锻炼很难对骨头、韧带、椎间盘这些组织产生直接的作用,但是正确的锻炼却可以增强肌肉的力量。肌肉的力量强大之后,就可以对腰椎起到有效的保护和支撑作用,同时还能弥

补椎间盘破裂突出和韧带、骨骼结构损伤所失去的功能。

锻炼方法正确与否很关键,一些错误的方法应及时放弃,例如爬行锻炼就不可取。这是因为古猿动物的脊柱关节是插笋关节,榫卯结构,稳定牢固,适合爬行运动。古猿动物进化成直立行走的人类之后,脊柱关节变成了关节面之间的平面接触,靠椎间盘连接,韧带和关节囊固定。这种结构,在正常的活动情况下就比较容易出现损伤错动,因此更不适合爬行姿势。

倒走也是很多人推崇的锻炼腰椎的方法,可能会有作用,但不确切。引体向上和拉单杠是作用有限的锻炼方法,肌

肉力量差的人,还有可能会造成肩袖损伤。游泳是很好的锻炼方法,但蛙泳对腰椎滑脱的患者并不适合,因为大幅度高频率的腰部过伸动作,可能加重腰椎的滑脱。

正确合适的腰椎锻炼方法主要包括:风摆荷叶、俯卧背伸(小燕飞)、五点支撑(空中架桥)这一套标准动作。锻炼时应注意缓慢均匀用力,每天1—2次,每次坚持10—15分钟。此外,骑自行车、挺胸收腹状态下阔步行走、瑜伽、自由泳,这些都是合适的锻炼方法。腰椎锻炼的关键就在于长期坚持,久久为功。

(三门峡武强中医院院长 李武强)

遇到火灾不要慌
牢记这些小技巧

本报记者 崔盼盼

日前正值三伏天,天气炎热,气候干燥,极易发生火灾。有研究表明,一旦发生火灾,普通人处于浓烟的环境中最多只能坚持7—9分钟,然后就会因为热量而导致死亡。那么如果市民居住在高层楼房,遇到火灾,又该如何自救呢?为此,记者整理了一些火灾自救要点,与大家分享。

如果是房间外面发生火灾,这时候应该尽快进入一个有完好的门和充足水源的房间。用毛巾、棉被等堵住房门的门缝,然后不停地往上浇冷水,构建临时的防火墙,这样可以最大限度地减少屋外浓烟和火焰的进入,为救援争取时间。

如果是邻居家起火,且不清楚火势大小,我们先不要着急往外跑,更不要乘坐电梯。此时先拨打“119”,然后可打开房门,到楼梯间观察是否有烟?如果这时楼梯间有

烟,不管是否有防烟面罩或湿毛巾都不要往楼梯间跑。应转变思路,返回房间,构建临时防火墙,等待救援人员的到来。

如果起火楼层较低,火势小,且有逃生通道,在疏散过程中,被困人员应用湿毛巾或手帕捂住口鼻,防止吸入毒气。由于着火时烟气大多聚集在上部空间,因此在逃生时,不要直立行走,应弯腰或匍匐前进。但当遇到石油液化气或城市煤气火灾时,不可采用匍匐前进方式。

其实,自救方法再多,也难抵火灾发生给身心、财产带来的伤害,防患于未然更为重要。请市民定期排查家中消防安全隐患,比如出门时关闭燃气阀、厨房用火不离人、发现楼道堆放易燃物时及时移除……切莫存有侥幸心理而造成终生悔恨。



做好七项措施 预防高血压

高血压是一种常见的健康问题,但是可以通过一些预防措施来降低患病的风险。

健康饮食:健康的饮食习惯对于控制血压至关重要。减少高盐、高脂肪和高胆固醇食物的摄入,增加新鲜水果、蔬菜、全谷类和健康蛋白质的摄入,如鱼类、豆类和鸡胸肉等。

控制体重:保持适当的体重对于控制高血压非常重要。如果您超重或肥胖,逐渐减轻体重可以明显改善血压控制和整体健康。

定期运动:规律的体育运动是降低血压的有效方式。适量的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,每周至少进行150分钟,有助于血压的控制。

控制饮酒和戒烟:饮酒和吸烟都与高血压的发生和加重有关。限制酒精的摄入和戒烟有助于在正常范围内维

持血压的稳定状态。

减少咖啡因摄入:过量的咖啡因摄入可能导致血压升高。减少摄入咖啡、茶、碳酸饮料和巧克力等含有咖啡因的食物和饮品。

控制压力:长期的压力和焦虑会增加高血压的风险。寻找适合自己的减压方式,如运动、冥想、按摩等,有助于降低血压。

定期体检:定期检查血压值并进行身体健康评估是发现和控制高血压的重要方法。及早发现和治疗高血压可以避免其导致的并发症。

请谨记,这些建议可以帮助减少患高血压的风险,但并不能完全消除风险。如果您有高血压家族史或其他潜在风险因素,请咨询医生获得专业建议。

(三门峡市陕州区人民医院 王志敏)