

记者跑市场

卢氏县假期研学旅游市场火热

部分果蔬价格浮动 菠菜成为菜中“贵族”

近段时间早晚凉爽,微风不燥,市民们更愿意走出家门散步、购物。8月31日早上,记者走访市区部分农贸市场、超市,发现最近果蔬价格有所浮动,但顾客选购热情不减。

在市区魏鑫农贸市场,往日市民家中常备的“当家菜”菠菜的价格为每斤10元,前来问价的市民都不禁直呼:“太贵啦!”据市区河南农贸批发市场相关负责人介绍,目前本地菠菜每斤价格在3元至4元之间,而市场上价格高的菠菜来自云南,品相较好,但因路途遥远,运输成本高,所以价格也高,单批发价就已达到每斤8元左右。

除此之外,黄瓜每斤1.6元,西红柿每斤2元,价格也有所上浮。其他常见蔬菜价格依旧平稳,而正大量上市的应季水果价格还有所下降,质优价廉颇受欢迎。“特价!特价!纯甜的‘阳光玫瑰’特价啦!”在一家水果摊位前,每斤4.5元的“阳光玫瑰”葡萄吸引不少顾客驻足选购。“老人和孩子都爱吃这脆甜的葡萄,现在价格也好,多买点回去。”顾客张艳边挑选边说。一家售卖玉米的摊位前也挤满了顾客,该摊位老板李师傅介绍,这些本地玉米虽然个头不大但香味浓,每穗0.5元的价格特别划算,近段时间销售情况都不错。

(本报记者)

今年暑假期间,卢氏县研学旅游市场持续火热,来自全国各地的孩子们在老师或家长的带领下相聚清静卢氏,游览自然山水,感受文化底蕴。

“同学们,我们今天下午的任务是围绕这个湖各自取景构图,下课前完成一张风景速写。”初秋的清静卢氏,凉风习习,风景宜人。来自西安市青蓝艺术学校的700余名师生在此开展为期8天的研学活动,这些学员大都是即将面临艺术联考的高三学生。他们在老师的带领下,尽情徜徉在卢氏县秀美的山水之间,享受视觉盛宴,激发创作灵感。

“这是我第一次参加研学活动,非常开心。这里美丽的环境给我们带来许多写生素材和灵感,待我考学完成后,要带着家人一起来这里感受美食和美景。”西安市青蓝艺术学校学员王熠说。在豫西百草园,学员们听蝉鸣鸟唱、看传统村落,以画笔记录浪漫诗意的田园风光;在豫西大峡谷,学员们看流水潺潺、观峰峦叠嶂,用双手临摹动人的山水神韵。“这里的每一处风景都像是天然生成的山水画,我和同学们在这里研学期间,不仅开阔了视野,还大大提升了自己的专业能力。”西安市青蓝艺术学校学员李净纯说。

近年来,卢氏县持续发挥自然资源、人文特色、红色资源优势,拓展旅游产业新业态,赋能全域旅游新格局,全面带动研学旅游发展,吸引全国各地学生来此研学。该县将在研学旅行的理念构想、项目运营、产品设计、课程研发、营销推广、运营管理等多个环节发力,让学生在行走的课堂中有所获、学有所得,持续点燃文旅发展“新引擎”,为文旅康养产业链建设和卢氏县文旅事业高质量发展注入强劲动能。

(张表帅 谢宇飞)



掌握沟通方法 促进亲子互动

8月31日上午,沁池县青年李静举办家庭“姐姐们的草帽趴”沙龙活动,十余名家长和孩子参加活动,通过在温馨和谐的氛围中互动体验,让家长和孩子掌握沟通的方法,增进亲子间互相理解,促进亲子间有效沟通。

段华峰 摄

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

减肥到底要不要节食?

脾为后天之本,胃为水谷之海。食物入胃后,经过胃的腐熟消化所产生的精微物质(即营养物质),经脾的调度运达全身,供人体吸收利用。多余的水分和糟粕,在脾的功能推动下,经尿道、呼吸、汗孔、肠道排出体外。

那么,减肥到底要不要节制饮食呢?适度节制当然是必要的。因为暴饮暴食,长期过多摄入高脂、高糖食物,如冰激凌、蛋糕、红烧肉等,不但会使人肥胖,还会伤及脾脏,使脾的运化功能下降。反之,过度节制饮食,使胃经常处于饥饿状态,就会频繁启用脾的运化功能,忙于调配精微物质补充人体必需的营养。久而久之,脾就会处于疲劳运行状态,从而导致功能下降,不能正常代谢水分,造成喝水也胖的状况。

减肥,节制饮食是必要的,但需适度。不可使胃经常处于饥饿状态,让脾的功能受损,使减肥变成了越减越胖。保持饮食结构合理,营养均衡,按时定量;做到起居有度,科学运动,不熬长夜、不睡懒觉,才是减肥的有效途径。(三门峡武强中医院院长 李武强)



建设美好家园 你我共携手

近日,卢氏县东明镇江渠村组织党员志愿者、保洁员,开展人居环境卫生集中整治行动。同时,该村号召村民维持房前屋后环境整洁、美观,改善个人卫生习惯,以“小环境”的改善带动“大环境”的改变,推动形成“讲文明、爱卫生、树新风”的良好生活风尚。

曲璐璐 摄

科普睛函 三门峡市科协主办

据北京航空航天大学8月28日消息,该校李光、杨朝阳教授团队联合解放军总医院王丽强教授团队等多个研究团队研制的鼠源性神经生长因子(mNGF)缓释凝胶,在小鼠去角膜神经模型的治疗过程中表现出显著的促进角膜神经再生的作用。在临床试验阶段,7例患眼的角膜病灶在使用缓释凝胶后均显著缩小,且未出现明显不良反应。其中有3例患眼在治疗结束后观察到了角膜神经的明显再生。相关研究成果发表在学术期刊《中国神经再生研究(英文版)》上。

王丽强介绍,神经营养性角膜病变(NK)是指任何原因引起的角膜神经密度减小、功能下降。糖尿病、颅内肿瘤、视神经损伤等都会导致NK,严重威胁患者视力且治疗方法有限。“重组人源化神经生长因子(rhNGF)是目前唯一经美国食品药品监督管理局认证的用于NK的临床用药,但其价格昂贵且用药频率高,给国内患者增加了治疗负担,因此临床急需一款效果显著、价格可接受的药品。”王丽强说。

李光和杨朝阳团队为此研发了一种具备温敏、透明、缓释特性的眼用凝胶,并在暨南大学苏国辉院士的指导下,由王丽强团队完成治疗角膜去神经损伤小鼠实验和临床试验研究。

李光介绍,由于mNGF与rhNGF高度同源,因此mNGF在我国临床治疗神经损伤疾病时被广泛使用,疗效显著且成本较低。研究人员利用凝胶缓释技术,将mNGF加载入壳聚糖凝胶中,该凝胶能在小鼠眼表稳定释放神经生长因子超过20小时,可显著促进小鼠角膜神经密度及角膜知觉的恢复。此后,研究人员开展了该眼用凝胶治疗NK患者的临床疗效观察。7例中度或重度患眼在经过8周的治疗后,眼表的角膜上皮损伤均得到明显恢复。

苏国辉表示,这是一次从临床需求出发而进行的基础研究,为我国自主研发药物在临床治疗NK方面奠定了基础。(王怡)

新型眼用凝胶可促进角膜神经再生

秋高气爽 养生正当时

秋高气爽,天高云淡,早上和晚上的气温下降,天气好似一下子凉爽起来了。不过,不少人觉得乏力、困顿、莫名悲伤,还有一部分人口鼻干燥、清涕直流、喷嚏频作。为更好地呵护身体健康,大家要在秋高气爽时节把握机会,做好养生工作。

科学饮食,养肺润肺。炎夏刚过,暑热天气耗损阴津,加之秋季以“燥”为主气,此时人们容易感到疲乏无力,还会感觉口鼻、皮肤干燥,甚至出现咳嗽、咽痛等症状。所以,秋季饮食要以酸甘养阴、滋阴润肺为原则,更好地保养肺部。可适当吃些酸味食物收敛肺气,比如葡萄、石榴和山楂等。另外,肺属金,对应白色,秋季可多吃些白色食物滋补肺气,比如梨、银耳和莲藕等。

适当添衣,防止受凉。秋季,体质较差的人很容易受外界环境影响,出现咳嗽、打喷嚏等不适症状。有的人甚至会诱发慢性阻塞性肺病、支气管哮喘等。因此,在着装方面,人们应正确看待“春捂秋冻”,不可盲目贪凉。秋季穿衣应厚薄适宜,初秋略薄,深秋略厚。当前处于初秋时节,早晚气温较低,大家要注意适当添衣,防止受凉,预防呼吸系统疾病和肺部疾病的发生。

早睡早起,调节情绪。专家提醒,秋季,自然界阳气渐收,阴气渐长,作息应该遵循“早睡早起,与鸡俱兴”的原则。一般而言,秋季,人们的情绪普遍不太稳定,容易烦躁、伤秋。特别是在花木凋零、秋风萧瑟的深秋,人们容易感到苦闷,还会有垂暮之感,不利于自己的身心健康。因此,秋季养生要以调节情绪、培养乐观心态、保持心理平衡为首要原则。

注重保健,未病先防。为强身健体,根据秋季的特点,人们可在医生的指导下服用一些中医药保健品和维生素制剂。此外,还可适当食用西洋参、沙参、麦冬、百合、杏仁和川贝等食药同源类食品,在增强身体免疫力的同时做到未病先防。如果出现皮肤干燥、口舌生疮、咳嗽、毛发脱落等情况,还可适当食用一些具有滋润润肺功能的补品或药膳。(吴潇涵)

挑选苹果有诀窍 甜不甜立马知道

三门峡苹果即将进入销售旺季。想要在大量上市的苹果中挑选出优质的苹果,可以遵循以下技巧:

外观选择。挑选外表光滑、色泽鲜艳、没有明显瑕疵和变形痕迹的苹果。苹果的果皮上可能会有有一层薄薄的果霜,但这层果霜是正常的。大小选择。应尽量选择大小适中的苹果,太大的苹果可能还没有完全成熟,太大的苹果则可能已经过熟,风味不佳。重量选择。苹果的重量可以反映出苹果的含水量,同样大小但较重的苹果可能更多汁,而较轻的苹果可能已经失去了一些水分。气味选择。挑选具有清新果

香的苹果,如果苹果失去了果香或者有异味,那么很可能已经变质。果脐选择。选择果脐较深的苹果。果脐较深的苹果更容易成熟,也更加甜美。果点选择。选择果点均匀、细小的苹果。果点均匀的苹果表面更加光滑,而细小的果点则说明苹果的生长环境较为适宜。种类选择。不同种类的苹果口感和甜度也会有所不同,可以根据个人口味选择适合的品种。例如,红富士苹果通常比较甜,而国光苹果则比较酸。以上是挑选优质苹果的一些技巧,希望对您有所帮助。(史融)

6个小妙招 帮您缓解感冒症状

进入9月,尽管午后阳光热情依旧,但早晚吹拂的凉风还是会提醒您注意:夏季已远,秋日到来。较大昼夜温差,容易导致人们受凉感冒,继而打开人体免疫系统的大门,让别的疾病乘虚而入。如果不幸中招,想要缓解感冒症状、加速恢复,以下这6个小妙招可能会帮到您。

热水泡脚。每晚用较热的水泡脚15分钟,水量要没过脚面,泡后双脚要发烫。生吃大葱。生吃大葱时,可将油烧热浇在切细的葱丝上,再与豆腐等凉拌吃。冷水浴面。每天用冷水洗脸,洗脸时用手掬一捧水洗鼻孔,即用鼻孔轻轻吸入少许水,再擤出,反复多次。按摩鼻沟。两手对搓,掌心热

后按摩迎香穴(位于鼻沟内,横平鼻外缘中点)10余次。呼吸蒸气。初发感冒时,在杯中倒入开水,对着热气做深呼吸,直到杯中水凉为止,每日数次,可减轻鼻塞症状。热风吹面。感冒初起时,可用电吹风对着太阳穴吹3至5分钟热风,每日数次,可减轻症状。另外,养成这些生活习惯可以预防感冒:勤洗手,避免脏手接触口、眼、鼻。均衡饮食,加强锻炼,充足休息,避免过度疲劳。经常通风,注意个人卫生,少去人群密集的场所。尽可能避免与病人接触。总之,保持良好的生活习惯和卫生习惯,是预防感冒的最有效方法。如果出现感冒症状,应及时就医并按医嘱服药。(史融)