

记者跑市场

菜价小幅波动 深秋柿子热销

一场秋雨一场寒,10月以来,断断续续的雨天让人感受到了浓浓秋意,也让部分蔬菜价格出现了小幅波动。

10月12日,记者走访市区魏鑫农贸市场发现,土豆、南瓜、冬瓜等家常菜的价格和节前基本持平;部分菜价稍有上浮,如生菜4元/斤、黄瓜2.7元/斤、茄子1.5元/斤;白萝卜、胡萝卜、小白菜等价格均有下降。此外,鸡蛋5.6元/斤,价格有所回落。“前一段时间接连下雨,有些菜涨价了,好在经常买的家常菜价格变化不大。”当天上午,正在买菜的市民张女士告诉记者,最近可供选购的蔬菜种类也不少,主要还是挑家里爱吃的购买。

挑家里爱吃的购买。“没有涨价的菜多是本地蔬菜,供应相对比较充足,受阴雨天气影响小,而涨价的菜多是外地蔬菜,运输储存成本的增加,导致价格上涨。”蔬菜商贩李师傅介绍。

秋季是大批农副产品丰收的季节,市面上新上市的柿子、柚子等时令水果及农产品深受市民喜爱。橙红甜蜜的软柿子10元3斤,清甜爽口的脆柿子2.5元/斤,吸引着不少市民围观选购。“这脆柿子摸起来很硬,以为会有涩味,没想到甜度不输软柿子,买回去跟家里人一起尝尝。”一位正在选购的市民说。

(王梦)

秋季水产养殖必备攻略

秋季是水产品生长、育肥和收获的重要季节,也是水产养殖生产管理中最关键的时期。此时,一方面正是水产品大量集中上市的季节,拉网比较频繁,容易对池塘养殖鱼类造成影响;另一方面,对在元旦、春节前上市的水产品来说,如今正是进行后期生产管理的关键期,若管理不当,一年的辛勤工作可能会付诸东流。那么,秋季水产养殖,应该注意哪些事项呢?请收下这份必备攻略。

加强水质调节。“养鱼先养水”,良好的水质是开展水产养殖的基础和前提。首先要及时换水,少量多次,吸收中上层水,增加浮游生物种类,防止和减少蓝藻、绿藻繁殖形成的“蓝泥水”,养殖池每半个月洒一次生石灰,增加水钙,一般每亩10千克左右。为了降低亚硝酸盐、硫化氢和pH值过高,应使用芽孢杆菌、光合细菌、硝化细菌等微生物制剂来调节水质。此外,应根据天气和养殖物种的活动,及时合理打开增氧装置,以增加水溶解氧量,促进水产品的食欲和抗病性。

科学投喂。此时水温适中,是鱼类生长的第二个高峰期,此时喂养应遵循“定时、定位、定质、定量”的“四定”原则。喂食应根据天气、水质和鱼类摄食情况灵活掌握。饲料必须营养全面,适口性好。同时,要保证饲料新鲜。坚决杜绝使用发霉、腐烂、变质的饲料,避免造成水体污染。同时,鱼饵应根据不同鱼类的食性和营养需求,合理喂养,每天喂量为池鱼体重的3%—4%,做到精准、科学投喂。

病害防治。秋天是鱼病的高发期,可以每20天左右在整个池中洒一次消毒剂,在饲料中加入食盐来预防和控制鱼类细菌性疾病的产生。同时,每天早晚做好池塘巡工作,

检查水产品的活动和摄食情况,并定期检查水质,监测鱼样,发现鱼病要及时采取措施,加以治疗。对于病害治疗要坚持“准确诊断、精确施策、靶向治疗、减量用药”的指导原则,坚持“规范用药”和“处方用药”,坚决杜绝使用违禁渔药和“三无”(无厂名、无批号、无产品说明书)渔药,并严格执行休药期制度,确保水产品的质量安

全。另外,对于河蟹等容易逃生的品种,应注意检查防逃设施是否有漏洞,并及时对养殖品种进行大小分池养殖,达到成品规格的就上市。(赵宪钧)

一周天气



凉意升级 勿盲目“秋冻”

俗话说“吃了寒露饭,单衣汉少见”,意思是寒露节气过后,天气明显冷起来。近日,秋天离开的脚步愈发地快了,夜间的空气中多了一丝寒气,提醒大家根据天气变化,适时添衣。未来一周,我市最高气温达到23℃,但昼夜温差较大,可能会迎来一场弱降水,之后气温会明显下降,市民出行最好携带雨具。

10月13日(星期五):多云间晴,偏西风3级,气温11℃~21℃。  
10月14日(星期六):晴间多云,偏西风2~3级,气温10℃~22℃。  
10月15日(星期日):晴间多云,偏东风3级,气温11℃~23℃。  
10月16日(星期一):多云间晴,偏东风3级,气温10℃~21℃。

10月17日(星期二):多云转阴天,有小雨,偏东风转偏西风3级,气温12℃~21℃。

10月18日(星期三):小雨转晴,西北风4级,阵风6级左右,气温10℃~18℃。

10月19日(星期四):晴间多云,西北风3级,气温9℃~17℃。

寒露过后,气温下降,空气干燥,专家提醒,在湿度较小的情况下,病菌繁殖滋生加快,感冒病毒的致病力增强,请注意关注天气,预防感冒。小孩和老年人应合理安排好日常的起居生活,保持充足睡眠,适当进行体育锻炼,抵抗秋燥,注意洗澡不宜过勤,平时多喝水,保持好心情。(吴若雨)

新研究:嗅觉会影响人类对颜色的感知

科普哨声 三门峡市科协主办

人类的眼睛看到什么颜色,只和视觉有关吗?一项近日发表在《国际学术期刊》上的新研究发现,嗅觉也会影响人类对颜色的感知。

人类大脑会“整合”视觉、嗅觉、味觉等多种感官信息来理解周围环境。已有研究发现,颜色会影响人们对气味的感知,例如人们可能会觉得橙色的饮料是橙子味的,而实际上饮料是樱桃味的。

为探究气味是否会影响人们对颜色的感知,英国利物浦约翰·穆尔大学等机构的研究人员对24名嗅

觉和视觉正常的成年人展开测试,其中包括11名男性和13名女性,他们的年龄在20岁至57岁间。受试者需面对屏幕上的一个正方形色块,并通过手动调整滑块,把正方形调成中性灰色。同时,他们在房间里被随机注入咖啡、焦糖、柠檬等不同物体的气味。

结果显示,当受试者闻到咖啡气味时,他们眼中的“灰色”更偏棕色;当闻到焦糖、柠檬等的气味时,他们眼中的“灰色”也和真正中性灰色有所出入;而在没有特殊气味的情况下,他们辨识出了真正中性灰色。

研究人员说,这表明气味的确会影响人们对颜色的感知,但这种影响的程度还有待进一步研究,例如闻到不太常见的气味,人们又会如何感知颜色。(据新华社)



休闲垂钓好去处

位于市城乡一体化示范区(高新区)大王镇闫家坪村的垂钓园,游客正在休闲钓鱼。闫家坪村交通便利,水资源丰富,近年,当地大力发展渔业项目,以水产育种为主线,农旅、康养为核心,发展生态循环养殖,为农户增收开辟新渠道,打造了乡村产业新亮点。

本报记者 张明 摄

烧烤虽美味 安全更重要

外焦里嫩的烤肉、蒜香浓郁的贝类、清新爽口的蔬菜……天气凉爽,伴着习习微风惬意“撸串儿”,仍是不少市民的热选。烧烤吃起来虽回味无穷,但也要多多留心,适可而止。

食材选择要细心。在选择肉类、海鲜或蔬菜时,要注意查看食材的新鲜度,比如,新鲜的肉类颜色看上去自然红润,富有光泽,表面微干,凑近闻没有异味。如果是不新鲜的肉类,颜色暗淡,没有光泽,闻起来会有酸味或异味。

荤素搭配要精心。烧烤油盐含量较大,热量也比较高,所以尽量选择瘦肉,少选肥肉,可以适当点一些鱼肉、豆腐干等。同时,可以用新鲜的绿叶菜裹着烤

肉吃,再搭配一些以蔬菜为主的凉菜或热菜,补充膳食纤维、维生素等营养成分。

特殊人群要关心。烧烤食品含有较高的脂肪和胆固醇,且难以消化,心血管疾病患者和肠胃病患者要避免过度食用。另外,烧烤食品难以保证卫生,可能存在细菌等有害物质,儿童和孕妇的体质相对较为敏感,不宜多食烧烤。

外出就餐要费心。外出就餐时,务必要选择取得正规资质、卫生条件较好、加工过程规范、食物原料来源清楚的经营单位。同时,不过量饮酒,避免增加健康风险,安全享受美食。(谷得鑫)

浪漫花海秋意浓



10月10日,市民在沁阳县仰韶村国家考古遗址公园的古遗址公园的粉黛乱子草花间拍照。连日来,在我市各个公园内,大片的粉黛乱子草迎风开放,伴着微风,粉红色的花穗随风摇曳,如云如雾,给秋天带来几分梦幻的浪漫,吸引着市民和游客前来打卡拍照。陈旭 摄

认真对待孩子的心理健康问题

近年,心理健康问题呈现“低龄化”发展趋势,加强儿童青少年心理健康教育已成为全社会的共识。心理健康专家表示,抑郁、焦虑、多动症、抽动症、孤独症是目前儿童青少年常见心理行为问题和精神障碍。

中国心理卫生协会心理评估专业委员会委员、山东省戴庄医院儿童青少年心理科主任钱丽菊表示,儿童青少年的抑郁检出率高,但就诊率低,部分孩子甚至长期处于社会适应不良状态,无法正常上学或保持正常的人际交往。针对这一诊疗现状,提升大众对儿童青少年心理健康的认知迫在眉睫。

钱丽菊表示,心理学界普遍认为,孩子在0—3岁时是安全感、信任感建立关键期,父母要多陪伴、多关爱;3—6岁时,父母要适当放手,让孩子尝试培养自主、自信;6—12岁要鼓励孩子坚持,培养孩子勤奋刻苦品性;12—18岁时,父母要培养孩子的独立性,能担当和有责任意识,能知道自己是谁、要干什么。

中学阶段是出现抑郁、焦虑情绪的高发阶段。“青春期叛逆和心理健康问题有时候不太好区分,所以有些家长更愿意相信孩子是青春期叛逆,而忽视了孩子出现心理问题的可能。”钱丽菊表示,叛逆期是正常的青少年发展阶段,而抑郁焦虑等心理问题,如果得不到正确处理,可能发展为精神心理疾病。

专家建议,当孩子出现生活作息改变、情绪明显波动、话少、生活兴趣下降、容易急躁、厌学、人际交往被动或者头痛、胸闷等多种躯体不适问题时,父母需要关注孩子的心理发展动态,去听去看孩子发生了什么事,去感受孩子的感受,做倾听者、支持者,适当时候提供建议和帮助。

如果仍不能解决问题,就要寻求专业帮助,评估孩子的心理健康状况,然后在评估基础上,或接受心理治疗,或到精神科就诊。心理问题一旦发展为精神心理疾病,就不是简单的心情不好或心态不好,而是会给孩子带来身心双重伤害的疾病。(李志浩)

肺炎支原体来袭,须警惕



最近,肺炎支原体的发病率骤升。肺炎支原体屡屡被医生和家长们提及,那么,肺炎支原体到底是什么?它会带来哪些危害?我们又该如何预防呢?

1.什么是肺炎支原体?

肺炎支原体(MP)是迄今发现的能在体外固体培养基上生长、不依靠活细胞而生存的最小微生物。它是介于细菌和病毒之间的一种病原微生物。儿童和青少年是主要的感染群体,不同地区的流行季节有差异,在我国北方地区秋冬季多见。

2.感染后,有哪些临床症状?

感染后,早期常见发热、咽痛、头痛、疲倦、畏寒,随着病情发展,这些症状可能逐渐缓解,但咳嗽越发严重,比较常表现为顽固的剧烈干咳。

3.传播途径和预防方法有哪些?

肺炎支原体主要通过飞沫或者接触传播,近距离接触感染者或携带者有被感染的风险。

目前还没有可预防肺炎支原体感染的药物或疫苗,我们要养成良好的个人卫生习惯,勤洗手,保持家庭卫生清洁;尽量补充营养,保证充足睡眠;在流行季节,注意室内通风,尽量减少去人群密集、通风不良的公共场所。(三门峡市疾控中心 马敏)



“落枕”,小心颈椎病

现代生活,不良生活习惯及工作行为方式,使我们人体面临的慢性损害增加,加快了身体结构退化,尤其是颈椎的退化更加明显。

日常生活中,我们往往会遇到一种情况:晚上睡觉好好的,早上醒来,发现脖子不能灵活转动了,这就是我们常说的“落枕”了。一部分人可能一会儿就能缓过来,大多数人则需要几天,甚至会反复发作。

一、病因

1.睡觉时枕头过高、过低或过硬,将使颈部处于过伸、过屈状态,引起肌肉痉挛劳损。

2.睡觉时的姿势不当,会引起头颈部肌肉过度扭转、拉伸或扭伤。

3.长期缺乏锻炼、低头伏案,可引起颈椎不稳,导致小关节紊乱。

4.头颈部暴力活动,如突然回头动作引起的扭伤、肩扛重物造成的肌肉拉伤。

二、与落枕相关的疾病

1.颈椎病。通常来说,在临床中,落枕是可以自愈的,配合贴膏药或轻轻按摩会好得更快,基本一到两天,疼痛就会有明显缓解。但如果落枕后3天上还没有明显好转,就需要高度重视了,这可能是颈椎间盘突出所致的颈椎病问题;如果连续在一段时间内反复出现落枕,

则颈椎病的可能性就更大。

另外,经常出现以下问题的人群更要注意了:

经常反复出现落枕且年龄较大的患者;反复落枕合并上肢放射性疼痛、手指麻木的患者;落枕合并双手乏力、行走不稳(行走时如踩棉花)的患者;落枕合并发热、盗汗、短期内体重快速减轻、夜间疼痛明显影响睡眠的患者。

2.其他疾病因素。骨质疏松、颈椎肿瘤、蛛网膜下腔出血等疾病。

三、序贯疗法治疗体系

1.一般治疗。注意休息,减少颈部肌肉负荷。必要时可以用热毛巾或搓手

掌心来热敷颈部。疼痛严重时,可服用非甾体抗炎药物,如扶他林片、芬必得片等。对于多数患者可进行适度的颈部活动锻炼,可以加速落枕康复。

2.中医治疗。普通针刺、推拿、颈椎牵引、穴位中药贴药等。

四、预防

1.工作中,避免长期低头伏案。  
2.避免长期卧床玩手机。  
3.选择合适的枕头,高度以肩外缘至耳缘高度为宜,软硬度合适。  
4.日常注意颈部保暖。  
5.平时注意强化颈肩部肌肉锻炼。(三门峡市强中中医院骨科 朱云峰)