

记者跑市场

“果盘子”丰富
“菜篮子”充足

进入深秋,市民的“菜篮子”“果盘子”依然货丰价稳。

10月19日,记者在市区虢鑫农贸市场看到,一些水果商贩正在叫卖红富士苹果,一个个红彤彤、光溜溜的苹果整齐地摆放在摊位上,格外引人注目。“这苹果4元一斤,皮薄脆甜,不用削皮直接吃!”一位商贩对自家苹果品质颇有信心,他介绍,现在正是长枝型苹果采收季,销量还不错。此外,大枣2.5元一斤,脆柿2元一斤,香蕉2元一斤,砀山梨2.5元一斤,蜜橘2.5元一斤,“2元区”水果种类十分丰富,都是市民争相选购的热点。

包菜1元一斤,生菜3元一斤,菠菜2元一斤,白菜1元一斤,茄子1.5元一斤,黄瓜2元一斤……市场上,大部分家常蔬菜价格都比较稳定。“最近白萝卜大量上市,价格挺便宜。”正在选购萝卜的市民刘子欣说,应季的白萝卜又脆又爽口,自己喜欢生吃,买回去还可以烙饼、炖肉汤、腌泡菜,每种吃法家里人都喜欢。记者注意到,除了外皮翠绿的沙窝萝卜,还有洁白的白玉萝卜,价格从0.6元一斤至1元一斤不等,不少市民驻足挑选。(王梦)

一周天气



气温小幅升高
唱起“小晴歌”

丹桂飘香,秋意正浓。连日来,我市气温起伏不定,常常遇到冷空气入侵,最近几天在雨水的洗刷下,气温骤降。未来几天以晴天和多云为主,温度呈上升趋势,称得上是秋高气爽。然而温差较大,需注意添衣保暖。

10月20日(星期五):晴间多云,偏西风2~3级,气温6℃~18℃。

10月21日(星期六):多云间晴,偏东风2~3级,气温8℃~19℃。

10月22日(星期日):晴到多云,偏东风转偏西风2~3级,气温10℃~20℃。

10月23日(星期一):多云到晴,偏西风2~3级,气温9℃~20℃。

10月24日(星期二):晴间多云,偏西风2~3级,气温10℃~22℃。

10月25日(星期三):晴到多云,偏西风2~3级,气温11℃~22℃。

10月26日(星期四):多云间阴天,偏西风2~3级,气温12℃~22℃。

寒露时节,天气多变,秋燥在寒露节气亦表现得非常明显,很多人在白天会感觉到口干舌燥,这时应及时补水保湿。未来一周,大家要注意日常饮食,根据个人的具体情况,适当多食甘、淡滋润的食品,随着气温的不断下降,要保持良好的作息习惯,早睡早起,保证优质充足的早餐,适当进行运动,增强身体免疫力。早晚温差大,要注意适时添加衣物,衣柜里的秋衣秋裤也是时候拿出来晒晒太阳,派上用场了。

(吴若雨)

专家:
久坐与死亡风险密切相关



科普峭函

三门峡市科协主办

久坐对身体伤害有多大?日本早稻田大学教授冈浩一朗近日接受日本《每日新闻》采访时表示,久坐与死亡风险密切相关,不时站起来活动一下更有益健康。

冈浩一朗说,久坐与死亡风险密切相关,这一点已越来越清楚。坐的时间太长之所以对身体有害,一个主要原因是身体中体积较大的肌肉

——腿部肌肉得不到活动。这会导致代谢变差、血流量下降,进而造成血糖和甘油三酯升高,血压也会受到影响。

“并不是说坐就不好,重点是要有间歇。”冈浩一朗说,调查显示,即便坐的总时长相同,长时间连续坐着和中间有间歇的人,其死亡风险也是不同的。

冈浩一朗建议每坐30分钟后站起来活动3分钟左右,至少每坐1小时起身活动5分钟左右,活动方式包括原地踏步、深蹲、站着抬抬脚后跟等。

(据新华社)



烟雾病,你知多少?

烟雾病是一种慢性血管狭窄闭塞性疾病,以脑血管某些部位慢性进行性狭窄或闭塞,继发出现侧支异常的小血管网为特点的脑血管病。

烟雾病的临床表现分好几种,症状轻的表现为头痛、头晕、抽筋、癫痫发作,严重的表现为短暂性脑缺血发作(TIA)、脑梗塞、脑出血,其危害不容忽视,病人可能出现偏瘫、失语,甚至威胁生命。有头痛、头晕等症状要及时进行检查,可通过血管造影(DSA)、磁共振血管成像(MRA)、CT血管造影(CTA)等检查是否有烟雾样血管。

哪些人容易得烟雾病?在性别上,女性烟雾病发病率要高于男性;在年龄上,烟雾病发病呈现双峰分布,儿童4至10岁和成人35至60岁,是容易发病的两个年龄段。在烟雾病的分类上,主要分为缺血型烟雾病和出血型烟雾病,而儿童以缺血型烟雾病为主,成人以出血型

烟雾病为主。

烟雾病如何治疗?烟雾病的治疗有两种手段,一种是药物治疗,另一种是手术治疗。目前来看,没有有效的专门针对烟雾病治疗的药物,通常是用抗血小板和抗凝的药物,促进血液循环,增加侧支血管的代偿,来达到治疗的效果。手术治疗是公认的比较有效的治疗手段,主要采取颅内外血管重建术,包括直接搭桥和间接搭桥两种形式。手术治疗就是通过构建新的血管,来给大脑供血,进而达到相当于治愈的效果。

烟雾病如何预防?目前来看,没有明确的方法来预防烟雾病的发生,但是像健康饮食、规律的生活方式、适当的运动等,都可能起到一定的预防作用。另外,定期接受体检,特别是脑血管方面的检查,对烟雾病的早期诊断很有帮助。

(三门峡市中心医院神经外科王建飞)

随遇而安“懒人游”

周末,家住北京市朝阳区的蔡畅与朋友来到一家洗浴中心,准备在这里从中午一直待到晚上。“彻底躺平放松一下,最近两个周末我都是这样度过的。”蔡畅说。

当大学生“特种兵式”一日游走红网络,主打舒适到底的“懒人游”也正在升温。美团、大众点评数据显示,9月以来,相关评论比去年同期上涨100%,攻略笔记同比上涨90%。

除了在洗浴中心一站式吃喝玩乐,还有不少年轻人热衷于“住着玩”——假期找一家酒店或民宿入住,不计划、不打卡,不赶热门、拒绝排队,主打“随遇而安”,足不出户也可以获得满意的旅游体验。

一段时间以来,旅游需求在节假日集中释放,旅游景点“人从众”难题凸显,大大降低了游客的旅游体验。对一些游客来说,与其在景区排队,不如在旅游行程上“做减法”,在舒适体验上“做加法”。“‘十一’假期我们预订了万宁的一家民宿,准备住上一周,让身心有一个休养生息的机会。”广州白领曹阳告诉记者,民宿设备齐全,不仅能洗衣做饭,还能健身、烧烤、看电影,不出门也能将一天安排得很充实。

“‘懒人游’的兴起,是供给端和需求端相互作用的结果。”中国社会科学院旅游研究中心特约研究员、新时代文旅研究院院长吴若山表示,从需求端看,年轻人的消费观念和消费方式

更加追求个性化、多元化、品质化,不再满足于过去“走马观花式”的赶路,旅游过程中更加注重获取舒适便捷的个人体验。从供给端看,“懒人游”有了更加丰富的体验和可能性,“放慢旅游”缩短了旅途往返的时间,让人们有更多时间和精力慢下来,细嚼慢咽地品味目的地的文化和风景。

像曹阳这样选择慢游的游客不在少数,美团、大众点评数据显示,主打深度体验的民宿周租和月租需求火爆,暑期以来,按周或月预订的民宿订单量同比上涨超200%。

“‘懒人游’兼具‘懒’与‘质’的特点,覆盖吃喝玩乐方方面面,对民宿、温泉、外卖、小吃等各类消费起到带动作用,有利于形成新的增长点,驱动旅游新业态新模式发展,加快旅游业复苏步伐,进一步释放消费潜力。”吴若山说。

虽然“懒人游”并非当下旅游的主流选择,但也反映出年轻消费者生活方式和消费观念的变化。吴若山建议,商家要深入理解旅游消费新趋势,不断创新和优化产品供给,提供更加多元化的服务,满足并合理引导消费者预期,把握“懒人游”催生的市场新机遇。

响应用户需求的变化,不少酒店正逐渐变得“目的地化”。吴若山表示,文旅部门应注重理念引导,让更多商家结合当地文化提质升级,让消费者“感受当下,不负旅途”。

(据《经济日报》)



全民健身 老有所乐

10月17日,在灵宝市体育馆,老年人有的在打乒乓球,有的在打羽毛球、篮球,还有的在练太极。近年,灵宝市持续完善公共设施,积极开展全民健身运动,让老年人老有所乐、老有所为,获得感、幸福感大大增强。

邢博 摄

高速交警部门提醒:
秋冬季外出行车小心团雾

进入秋冬季节,气温逐渐下降,雾天增多,部分道路易出现团雾情况,对安全行车有不利影响。我市高速交警部门提醒,外出行车如遇团雾,一定要提高警惕、小心驾驶。

什么是团雾?连日来,记者采访了我市多名机动车驾驶员,大多数人都遇见过团雾,但对团雾究竟是什么并不清楚。记者查询后了解到,团雾本质上还是雾,是受局部天气影响,在大雾中数十米到上百米的局部范围内,出现的更浓、能见度更低的雾。团雾外视线良好,团雾内一片朦胧。由于突发性、局地性强,范围小、浓度大,团雾极易造成交通事故,被称为高速公路的“流动杀手”。

那么,什么情况下会出现团雾?据了解,从时间上来看,团雾容易出现在深秋和冬季,尤其是昼夜温差较大、无风的清晨或夜晚。从地点上来看,团雾容易出现在山区、低洼地区以及临河路段,比较空旷的高速公路路段也容易出现团雾。

高速交警部门表示,广大市民在外出时,应实时关注天气路况信息,选择好出行路线和时间。在行车中突遇团雾,应减速行驶、保持车距,及时开启雾灯、危险报警闪光灯等,不要使用远光灯,切忌急踩刹车,应多使用喇叭引起其他车辆注意。若高速公路能见度小于50米时,车速不得超过每小时20公里,应尽快从最近的出口驶离高速公路。如发生事故无法行驶,应及时将车辆停到应急车道,将人员转移至安全地点,立即报警求助。

(张茜)

金秋十月,红彤彤的柿子像一盏盏小灯笼挂在树梢,满树硕果累累,仿佛在庆祝收获的喜悦。柿子是生活中常见的水果,老话说,吃一个柿子顶十服药,柿子在中医中被认为有清热解毒、止渴生津等功效。这个说法有一点夸张,大家可以在平时适当吃些柿子,但是想要通过吃柿子来治病是不可能的。

吃柿子好处多多。柿子可以作为减肥佳品。柿子可以增强饱腹感,减少食欲,有助于控制饮食量。柿子可以提高睡眠质量。适量食用柿子,可以舒缓紧张情绪,减轻压力和焦虑感,改善睡眠质量。柿子有助于降低血压。适量食用柿子可以起到一定的降压作用,对高血压患者具有一定的保健作用。

吃柿子也有禁忌。柿子不能与寒性食物同时食用。柿子本身属于寒性水果,同时食用其他寒性水果,容易引发腹泻、腹痛等肠胃不适症状。柿子不能与高蛋白食物同时食用。柿子含有鞣酸,鞣酸与蛋白质结合形成不易消化的鞣酸蛋白,引发腹泻、呕吐等不良症状。柿子不能与含钙高的食物同时食用。柿子中的鞣酸会与钙形成不易消化的鞣酸钙,食用不当,易引发胃部不适。

需要提醒大家的是,食用柿子建议在饭后半小时,这样人体能够最大限度地吸收柿子中的营养成分,减少对肠胃的刺激。

(郭红玉)



彩陶研学 乐趣多多

10月17日上午,渑池县仰韶学校组织学生到仰韶文化考古公园游客中心开展研学实践活动,让学生体验陶艺制作的乐趣。学生们认真听取陶艺老师讲解仰韶彩陶制作工艺的工序和要点,练泥、拉坯、塑形……撸起袖子动手制作属于自己的陶艺作品,在实践中感受彩陶艺术的精湛巧妙。

段华峰 摄



痛经,除了子宫内膜异位症之外,大多属于功能性疾病,宫寒、血虚、血瘀、气机不畅是常见因素。前两者属于虚寒性疾病,后者属于实证。

首先介绍一下简便易用的艾灸疗法,无论虚实皆可应用。选关元、血海、三阴交等穴位。关元穴在前正中线上,肚脐以下四横指的位置。三阴交穴在内踝尖上四横指胫骨后缘。血海穴,屈膝,以对侧手掌按其膝盖,二至五指向膝上伸直,拇指向膝内侧约呈45°角斜置,指端尽处取穴。每次月经前一周开始艾灸,每次每穴灸15分钟,至本次月经结束停止。

宫寒体质的女士往往手足冰凉,小腹部凉,经期期间尤其畏寒。可以干姜和红糖,加少许茶叶做成茶饮,平常饮用,至经期加入桂花行气止痛。

血虚体质者往往面色萎黄无华,倦怠乏力,月经量少,色淡。可以红枣、龙眼肉代茶饮,经期加入玫瑰花活血止痛。阿胶膏也可以配合服用。

血瘀体质者则急躁多梦,口唇青紫,脱发。行经期间或经至之前表现为剧烈的刺痛,经血有血块,或者颜色发黑。以玫瑰花、月季花、桂花代茶饮。行经期间服用益母草膏。

气滞所致的痛经的女士,往往性格较为内向,爱生气,表现为面色发青,胸胁胀满,乳房疼痛,小腹胀痛,唉声叹气。可以用小茴香煮水服用,经期疼痛时服用元胡去痛片。关键是要注意调畅情志,保持好的心态,就能不治自愈。

(三门峡武强中医院院长 李武强)

缓解痛经有妙招