

记者跑市场

菜品供应充足 草莓抢“鲜”上市

“小雪”已过,寒意渐浓,各农贸市场依然一派火热景象。11月23日,记者在市区几家菜市场走访时了解到,近段时间,市场上瓜果蔬菜供应充足,部分蔬菜价格有所波动。

当日上午,记者在市魏国农贸市场看到,不少家常菜货足价稳,土豆每斤1.5元,生菜每斤2.5元,青菜、菠菜、小白菜均为每斤1.5元,茄子每斤1.2元,南瓜、冬瓜每斤1元。而一些“冬储菜”的价格持续走低,白萝卜每斤0.2元,白菜每斤0.3元,包菜每斤0.7元。记者在走访中注意到,山药、红薯等农产品均较受欢迎。“山药营养丰富,很多人买来给家中老人、孩子吃。”魏国

农贸市场一摊主告诉记者,最近一段时间,山药的销量还不错。

此外,记者在部分农贸市场、超市和水果店看到,包装精美的草莓被摆在显眼位置。虽然这些草莓价格“高在上”,却依然受到不少市民的青睞。当日,在魏国农贸市场的一家水果摊前,摊主正招呼着前来选购草莓的顾客。“大的每斤20元,小的每斤16元。”摊主介绍,这些是本地产的纯正奶油草莓,每斤16元的草莓一早就卖完了。市民王女士告诉记者:“虽然现在草莓价格有点贵,但每次路过看见它们红彤彤的样子就忍不住买一些,回去和家人一起分享。”(王梦)

科普峭函

三门峡市科协主办

研究显示消极情绪也有用

近日,美国心理学工作者协会发表的一项研究称,尽管愤怒通常被视为一种负面情绪,但它也可以成为人们实现生活中具有挑战性目标的强大动力。

“人们通常认为幸福是一种理想状态,大多数人认为追求幸福是人生一个主要目标。”该研究的主要作者、得克萨斯农业与机械大学心理和脑科学系教授希瑟·兰奇博士说,“积极情绪是心理健康和幸福理想状态,这一观点在情绪研究中一直占据主导,但之前的研究表明,包括愤怒等负面情绪在内的多种情绪混杂在一起也会产生最好的结果。”

兰奇说,已经被人们研究了数十年的情绪功能主义理论认为,所有的情绪,无论好坏,都是对一个人所处环境中的事件的反应,目的是提醒这个人注意需要采取行动的重要情况。例如,悲伤可能表明一个人需要寻求帮助或情感支持,而愤怒可能表明他们需要采取行动来克服障碍。

为了更好地理解愤怒在实现目标中的作用,研究人员进行了一系列试验,试验涉及1000多名参与者,并分析了1400多名受访者的调查数据。在每个试验中,研究人员要么引发情绪反应,要么引发中性情绪状态,然后向参与者提出一个具有挑战性的目标。

在所有的试验中,在各种挑战性的情况下,与中性情绪相比,愤怒提高了人们达成目标的能力。在某些情况下,愤怒情绪与分数增加或反应时间缩短相关。

兰奇说:“这些发现表明,愤怒会增加实现预期目标的努力,这往往会带来更大的成功。”

根据兰奇的说法,愤怒在刺激人们追求目标以及实现目标方面的效果只适用于更具挑战性的情况。当目标较容易实现时,愤怒似乎与实现目标没有联系。研究结果表明,愤怒、无聊或悲伤等通常被认为是消极的情绪可能是有用的。(据新华社)

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

药补不如食补

“是药三分毒”,这是一句老话,但大家往往并不在意,尤其对所谓的药补更是钟爱有加,忘却了这句告诫。

为什么说是药三分毒呢?凡是被称为药物的都是利用它的偏颇之性去治疗疾病,诸如酸甘以养阴,辛热以温阳,以开泄消积滞,以发汗去表实,以寒制热,以热治寒,以毒攻毒。而药物所具备的这些偏颇特质,就是毒性,也是它治病的功能由来。这便是药物和食物的根本区别。

所谓食物,指的是五谷、水果、禽畜和蔬类这些可以长期食用的凡常之物。餐桌上的常见食材经过人类在进化过程中数千年的选择和培育,已经非常符合人体,虽也有不同的味道和功能,但其性质却平和温驯,完全可以满足人体的基本需要。

清朝名医徐灵胎先生《用药如用兵论》中说:“圣人之所以全民生也,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为

充,而毒药则以之攻邪。虽甘草、人参,误用致害,皆毒药之类也。”这段话清楚地告诉我们,粮食、果蔬、肉类为养生之本,凡是被称为药的都有一定的毒性,有病时才需要慎重使用,就是我们以为平和的甘草、滋补的人参应用不当也会成为害人的毒药。

魏晋时期的士大夫阶层中曾经大兴服用五石散之风,服用后周身燥热,精力旺盛,可以形骸放荡,但也带来了严重的精神和肉体伤害,甚至令人英年早逝,殒身亡命。历代皇帝的死亡中许多也和进补过度,寻求服食灵丹仙药有脱不了的关系。

药补不如食补,米面五谷、果肉类蔬,是百姓餐桌寻常之物,也是护养生命的根本基础。山珍海味、珍稀名饈,不是常食之物;野味居奇,自然应该回避;进补降火,服食养生,壮阳之药,不可妄施滥用。

(三门峡武强中医院院长 李武强)



文明旅游 从我做起

11月22日上午,三门峡市文化广电和旅游局联合魏国公园管理处,在魏国公园北门组织开展“文明旅游”志愿宣传活动。本次活动旨在增强广大市民文明旅游意识,营造和谐宜人的旅游环境,推动我市旅游业健康发展。史融 摄

河南将迎雾霾寒潮天气过程

受寒潮天气影响,11月23日至25日,河南省大部县市将有一次强降温、大风、雨雪过程,在冷空气到来前,河南全省有轻到中度雾霾天气。气象部门提醒需关注寒潮天气对人体健康的影响。河南省气象台首席预报员谷秀杰表示,与11月9日至13日冷空气过程相比,本轮寒潮过程降温幅度更大。

她介绍,受较强冷空气影响,11月23日至25日,河南全省最高气温较前期下降10℃到12℃,最低气温下降8℃

到10℃,部分县市降幅可达12℃以上。22日至23日,河南全省西北风或偏北风5级左右,北部、中西部阵风7到9级。24日夜至25日,河南全省阴天间多云,黄河以南部分县市有小雨雪,其中24日夜,西部山区局部有冻雨。

而在冷空气到来之前,雾霾已先期抵达河南。据河南省气象服务中心高级工程师魏路介绍,11月20日至22日,冷空气到来之前,由于大气扩散条件较差,河南全省有轻到中度霾,北中部、东

部有中到重度霾。21日和22日的凌晨到上午,河南北部、中东部、西南部部分县市有雾。

魏路提醒,本轮寒潮天气过程出现的大雾、雨雪天气可能造成低能见度、道路湿滑及结冰,需注意行车安全;降温剧烈,感冒指数高,易引发脆弱人群心脑血管和感冒等疾病,公众需及时添加衣物做好防寒保暖;电力、天然气等能源需求加大,相关部门需提前做好保暖保供准备;同时防范大风、强降温、冻

雨对输电、森林防火、设施农业及畜牧业的影,需做好临时搭建物、广告牌等的防风加固和农牧业设施防寒保温工作。

对于本轮寒潮天气对农业方面的影响,魏路表示,冬小麦将于12月上中旬陆续进入越冬期,此次降温将有助于冬小麦抗寒锻炼。“各地需密切关注天气变化趋势,以及属地气象台站发布的最新天气预报、气象灾害预警信号和气象风险提示。”(韩章云)

一周天气



晴间气温降 防寒要升级

小雪过后,气温逐渐下降。记者从三门峡气象台获悉,我市即将迎来一次强降温、大风过程,并伴有小雨雪。

预计从11月22日夜至25日,我市将先后受到西北风和东北风的影响,风力强劲,阵风可达7~8级甚至更高。同时,全市大部地区的气温将有明显下降,最高气温较前期下降10℃~12℃,最低气温较前期下降8℃~10℃,局部降幅可达12℃。这次冷空气过程将使气温骤降,公众需及时添衣保暖,做好防寒措施。具体天气情况如下:

11月24日(星期五):多云转阴天,夜里有小雨雪,东北风4级,阵风6~7级,气温-3℃~5℃。

11月25日(星期六):阴天转多云,有小雨雪,东北风4级,阵风6~7级,气温-1℃~5℃。

11月26日(星期日):晴间多云,偏西风3级,气温2℃~13℃。

11月27日(星期一):晴间多云,偏西风3~4级,气温1℃~11℃。

11月28日(星期二):晴间多云,偏西风4级,气温1℃~10℃。

11月29日(星期三):多云间晴,偏西风2~3级,气温-

2℃~10℃。11月30日(星期四):多云间晴,偏西风2~3级,气温-1℃~8℃。

在这个季节变换的时期,人们需要特别注意保暖、养生和保健。除了添衣保暖,还需要注意保持室内空气流通、避免干燥、避免去人群密集的场所。同时,合理饮食也是关键。需要多吃温性食物,比如红枣、枸杞、生姜等,以增强身体的免疫力。建议广大市民合理饮食和注意保湿,同时也要密切关注天气预报和气象预警信息,以便及时采取应对措施。(吴若雨)

寒潮天气避风寒 增温保暖保健康

我国北方及长江中下游等地气温将大幅下降。中国疾控中心近日发布健康提示,提醒寒潮来临,公众要加强保暖防护,谨防气温骤降带来的健康危害。

中国疾控中心环境所公布的信息显示,老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病患者以及长时间在户外工作或活动的人群,容易受到寒冷天气影响,需要格外留意健康隐患。

其中,老年慢性病患者代谢功能降低,产热相对减少,体温调节系统难以适应外界温度变化;长时间处于寒冷环境中会引起冻伤,容易对孕妇和胎儿造成不良影响。

国家卫生健康委发布的“防寒保暖”健康提示明确,敏感人群应重点做到以下几点:添加棉衣裤保暖的同时,尤其要注意头胸、脖子和四肢的保暖;尽量减少外出,必须外出时做好保暖措施;注意休息,不要过度疲劳;适度增加体育锻炼,增强抵抗力;采用煤炉取暖的家庭要提防煤气中毒;关注天气预报及寒潮消息,以便及时采取必要的防护措施。

如果人体长时间暴露于寒冷环境中,出现寒战、虚脱、记忆丧失、睡意等迹象,这种情况可能是“身体失温”。中国疾控中心环境所专家表示,遇到这些迹象,要及时测体温,若体温低于35℃应立即就医。当不能马上获得医疗救治时,要尽快失去温暖的房间或住所;及时脱掉潮湿的衣服;服用热饮料,采取相关措施温暖其身体核心区域。情况缓解后,需尽快就医。(据新华社)

冬季护颈 须及时

近日冷空气来袭,频繁的大风天气更是让人倍感寒冷。记者走访我市各医院,发现康复科、推拿科诊疗人数明显增加,特别是颈椎病患者,年龄分布呈现年轻化态势。

为此,记者采访了武强中医院,该院诊疗室张大夫提醒大家,面对寒冷的冬季,要提前做好颈部、预防颈椎病的发生。冬季是颈椎病的多发季节,突如其来的降温会让肌肉僵硬,血液流速变慢,如果不注意颈部保暖,颈部肌肉受到寒冷刺激极易引发头晕、恶心甚至手麻、肢体活动受限等一系列症状。加之低温天气人们活动量减少,更加剧颈部压力。

冬季首要是做好颈部的保暖工作。若是经常有落枕的情况,除了选择合适的枕头来维持正常脊柱的生理曲度外,睡觉时也要做好颈部的保暖,必要时可以用暖手宝热敷颈部。如果经常低头伏案工作,建议每隔20分钟进行休息,从而缓解颈部肌肉紧张,减少颈椎负荷。颈椎病患者在冬季更需注意保护颈椎,在冬季不方便外出活动的时候提醒自己要保持良好的体态,按时活动颈部,促进局部血液循环。身体允许的条件下可以选择室内锻炼,采取米字操、平板支撑等方式,增强颈部肌肉力量。如出现颈部不适症状且无法缓解,须及时就医治疗,以免耽误病情。

寒冬来临,及时保暖,按时锻炼,让我们的颈部“不受限”,乐享生活的美好。(孙璟)

树木涂白加“新衣”

连日来,浉池县城市管理局组织人员配置特殊涂料,对各个公园绿化树木进行冬季涂白,防止和减轻树木遭受日灼、冻害以及病菌侵入、消灭寄生在树上的越冬害虫。

因为近日,园林工人在公园进行树木涂白。陈旭 摄

营养“热知识”:

冬天吃水果凉 不妨加热试试

水果美味,可冬天冻得咬牙跺脚,冰凉的水果拿在手里都忍不住打寒战,更别说放入口中了。

“我本来就体寒,脾胃也有点虚弱,冬天根本不敢吃水果,怕引起肠胃不适。”近日,记者走访魏国农贸市场时,正在买菜的市民张女士说道。同时,经过走访,多个商户表示:“冬天太冷了,吃水果的人少,销量确实没有夏天好。”其实,冬季不妨把水果热着吃,别有一番风味。但水果热着吃还有营养吗?哪些水果可以加热吃呢?其实,水果加热吃,营养损失没那么

大,大可不必担心。“研究表明,每百克水果中含量达到克这个水平的营养物质有水、碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、脂肪。每百克水果中含量在毫克、毫克级别的营养物质有各种维生素、矿物质等。如果不考虑加热对口感的影响,仅从营养学角度出发,上述这些营养物质,在生活中更多地依赖从其他食物中获取,不必太在意加热水果造成的那点损失。”市卫生健康委工作人员告诉记者。

水果是否适合加热吃,除了考虑营养损失,还要考虑质地和口感,比如浆果类水果,猕猴桃、蓝莓、桑葚,就不太适合

加热吃,这是因为它们质地太软,再煮、蒸或烤一下就很容易烂成泥。综合考虑下来,苹果、梨、菠萝、橙子、芒果这些质地硬,维生素C含量不是很丰富,花青素、番茄红素含量也不丰富的水果,更适合加热吃。

水果是日常膳食结构中必不可少的组成。在冬季各类新鲜蔬菜较少的情况下,通过吃水果为身体补充维生素、矿物质和膳食纤维,是很重要的。水果加热食用,不仅不凉了,还有利于吞咽和消化,而且营养物质也不受影响。你学会了吗?(王夏叶)

“小雪”过后寒潮来 注意防范流感

流行性感冒,简称流感,是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。

流感患者和无症状感染者是流感的主要传染源,流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等呼吸道飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。流感病毒常见的潜伏期为1~4天,平均为2天。在流感病程中,从潜伏期末到急性期都有传染性,病毒在人体呼吸道分泌物中一般持续排毒3~7天,儿童、免疫功能受损及危重患者排毒时间可超过1周。

人群对流感普遍易感,不同于普通感冒,流感症状主要以高热、头痛、肌痛等全身症状起病,伴咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状。孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群感染流感后容易发展为重症病例,引起肺炎、神经系统损伤、肌炎、横纹肌溶解等并发症,危害严重。时下,“小雪”已过,如何在冬季保护好自己呢?一、及时接种流感疫苗。每年接种流感疫苗是预防流感最经济有效的措施,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。推荐医务人员、60岁及以上老年人、慢性病患者、6月龄至5岁儿童等重点和高危人群优先开展接种。通常接种流感疫苗2~4周后,可产生具有保护水平的抗体。为了为保证接种者在流感高发季到来前获得免疫保

护,最好在当地流行季前完成免疫接种。二、保持良好的个人及环境卫生。勤洗手,尤其是在咳嗽和打喷嚏后要尽快洗手,尽量避免触摸口、鼻和眼睛;室内常开窗通风,做好日常卫生清洁,保持一个清洁、舒适的生活环境,减少流感病毒传播风险。

三、保持健康的生活方式。日常生活中要均衡饮食,进行适量的运动,保证充足的休息,提高生活质量和整体健康,强化自身抵抗力,降低流感等疾病感染的风险。

四、注意呼吸道礼仪,保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,注意用纸巾、毛巾或手肘等遮住口鼻。

五、流感流行季节,尽量减少去人群聚集场所,避免近距离接触呼吸道感染患者。

六、出现发热咳嗽等流感样症状时,要注意居家休息和自我隔离,同时注意及时就医,外出时要注意佩戴口罩。

七、药物预防与治疗。药物预防不能代替疫苗接种。神经氨酸酶抑制剂奥司他韦和聚合酶抑制剂巴洛沙韦等是甲型和乙型流感的有效治疗药物,早期尤其是发病48小时之内应用抗流感病毒药物能显著降低流感重症和死亡的发生率。抗病毒药物应在医生的指导下使用。(河南省疾病预防控制中心 张肖肖 杨凯朝)

