

一周天气



阳光持续“上岗” 气温逐步回升

未来一周,我市天气变化呈现逐渐变晴的趋势,晴到多云的天气占据主导地位,气温也随之升高。

12月22日,我们迎来冬至节气,这是一个天寒地冻的时节。实际上,在“数九”还未开始之时,我们就已经提前体验到了冰冻的威力。

从目前的气象资料来看,12月22日至12月28日我市没有明显降水天气过程,和本周相比,虽然气温逐步回升,但最低气温都在0℃以下。

此外,记者在市气象部门了解到,仅12月20日6时至21日6时,市、县气象部门就共发布低温、道路结冰预警信号6期。

需要注意的是,12月23日和12月26日,有4到5级的西北风,还可能迎来6级阵风。行人应尽量少骑自行车,刮风时不要在广告牌、临时搭建物等下面逗留。

干燥的空气可能出现皮肤干燥、喉咙不适、静电等问题。建议大家多喝水,保持室内湿度,使用保湿护肤品等来缓解干燥带来的不适。

也要注意防火安全,避免在干燥的环境中乱扔烟蒂等易燃物品。

(吴若雨)

我市职工大额医疗费补充保险费缴费本月截止

本报讯 近日,记者从市医疗保障局获悉,我市2024年度职工大额医疗费补充保险集中参保缴费期将于2023年12月31日截止。

据了解,职工大额医疗费补充保险缴费对象为全市参加职工基本医疗保险的用人单位和个人(含退休人员)。

险统筹基金的支付保持一致,支付限额为40万元/年,实行医院一站式直接结算(无法直接结算的,可申办手工零星报销)。

市医疗保障局有关工作人员介绍,职工大额医疗费补充保险是职工基本医疗保险的拓展延伸和有益补充,是政府推行的一项惠民工程。



冬季旅游 别样风情

今年以来,义马市充分挖掘本土优质资源,加快石佛寺传统民居、鸿庆寺、新安古城遗址等一批文物保护重点项目建设,释放文旅产业发展潜能,推进文旅工作高质量发展。

张春光 冯雷 摄

记者跑市场

本地草莓陆续上市 价格有望继续回落

12月20日,记者走访市区多家水果店了解到,眼下,本地草莓已陆续上市,但市场销售量较小,目前仍处于“尝鲜”阶段。

在市区魏国路一家水果店内,本地的草莓每斤33元,来自丹东的红颜草莓每斤45元。

“听说今年草莓较往年便宜,但实际购买时还是觉得挺贵的。”当日,一位正在某连锁水果店选购草莓的市民提出了自己的疑惑。

种草莓相比依然处于高位。未来随着产量的提升,价格会越来越低。

“现在本地草莓价格虽然不算便宜,但与去年同期相比,每斤已经下跌了约10元,这可能是市场需求量减少所致。”

在鲜度、口感好的优势,比较受喜欢尝鲜的顾客青睐。对于即将到来的元旦假期,郭旭东预测草莓价格不会上浮,草莓采摘、零售可能迎来小高峰。

(王梦)

放下试试



河南省中医药文化宣传教育基地 三门峡武强中医院

您听过“拿劲”这个词吗?这是豫西地区的一种方言,意思就是全神贯注、全力以赴地去做一件事。

但在这个纷繁复杂的世界里,我们总是有各种各样的压力,像是头顶上顶着个磨盘一样,为名、为利、为面子,总是“拿劲”太大,脸上写满了“紧张”两个字。

中医说,怒伤肝、思伤脾、恐伤肾。“拿劲”其实就是这三种情绪的结合。

挛,出现肌肉绷紧,继而劳损,出现颈肩腰腿痛疾病,肝为疲极之本,肝伤则容易疲劳。思虑伤脾,脾伤则胃功能紊乱,食欲不振,大便便秘,口苦口臭,水液不能正常代谢,则会出现肥胖,病人常常会说“喝凉水都发胖”。

当然,遇到关键事情,我们都会“拿劲”,就像我们能观察到动物准备搏斗的时候,颈部的羽毛或者体毛就会耸起,这是“拿劲”时肌肉紧张的表现,是正常反应。

李武强,河南三门峡武强中医院院长,副主任医师,从事中医临床、教学、科研30余年。

健康之声 三门峡市卫健委主办

中青年血压高 中医干预有妙招

谈起高血压,大多数人总认为是老年人的专利,但近年来,越来越多的中青年被诊断为高血压。目前专家共识认为,中青年如果仅有轻度血压升高(<160/100mmHg)而无其他慢性疾病,暂时不需要使用降压药物。

一、中药茶饮:肝阳上亢型选用天麻、钩藤、决明子、菊花等泡水饮用,可起到平肝息风、降逆止眩的功效。

二、穴位贴敷:选用钩藤、天麻、三七、吴茱萸等中药研末后以醋调糊,临睡前贴敷于曲池、三阴交、涌泉等主要穴位。

困脾型;搭配足三里穴可用于肝肾亏虚型。

三、中药足浴:选用桃仁、牛膝、陈皮、丹参等药物,煎煮后泡脚15至20分钟,通过药液热力和药力的双重作用对足部皮肤黏膜、经络穴位进行刺激。

四、耳穴压豆:选择降压点、心、肝、肾、交感、皮质下等耳穴进行按摩刺激,起到平肝降逆、息风泻火的功效。

总之,中青年如果发现血压升高,建议及早就诊,在医生的指导下,通过改变生活方式和中医干预,不仅可以取得良好的疗效,还可以避免血压进一步升高,减少并发症的发生。

中央生态环境保护督察组群众信访举报转办和边督边改公开情况一览表

(上接B3版)

(第二十批) 2023年12月22日

Table with 10 columns: 序号, 受理编号, 交办问题基本情况, 行政区域, 问题类型, 调查核实情况, 是否属实, 办结目标, 处理和整改情况, 是否办结, 责任人被处理情况.