

### 未来一周气温波动雨雪频繁

进入“三九”之后，本该是“冻成一团”的时节，我市却以“暖阳”开场。1月11日，市气象台发布预报，未来一周内，我市气温将有所波动，雨雪天气频繁，风力整体偏弱。

1月12日，天气将以晴到多云为主，偏东风2至3级，最高气温预计为15℃，最低气温预计为-1℃。这样的天气条件对于大部分市民来说较为舒适，但早晚温差较大，需注意保暖。至1月13日，天气整体仍较为温和。然而，到了1月14日，天气将出现较大的变化。根据最新预报，当天多云转阴天，偏北风转偏东风4级，最高气温预计将降为8℃，最低气温预计为-3℃，风力增强，气温下降，市民需注意防寒保暖。

在之后的几天里，雨雪天气会频繁出现，气温也随之下降。1月15日至1月18日，以阴天、小雨、小雪等天气为主，最高气温预计在4℃至5℃之间波动，最低气温预计在-3℃至-2℃之间波动。针对未来一周的天气变化，气象专家提醒市民要注意防寒保暖，特别是在雨雪天气中，道路可能湿滑结冰，能见度低，导致出行安全风险较高，要注意交通安全。同时，由于气温波动较大，市民需关注天气预报，合理安排出行计划。(吴若雨)

针对未来一周的天气变化，气象专家提醒市民要注意防寒保暖，特别是在雨雪天气中，道路可能湿滑结冰，能见度低，导致出行安全风险较高，要注意交通安全。同时，由于气温波动较大，市民需关注天气预报，合理安排出行计划。(吴若雨)

针对未来一周的天气变化，气象专家提醒市民要注意防寒保暖，特别是在雨雪天气中，道路可能湿滑结冰，能见度低，导致出行安全风险较高，要注意交通安全。同时，由于气温波动较大，市民需关注天气预报，合理安排出行计划。(吴若雨)

### 腊八节临近 节日食材走俏

随着腊八节临近，杂粮及大蒜等节日相关食材逐渐走俏。1月11日，记者在走访中了解到，部分超市内杂粮、粥料的种类明显增加，大蒜等价格较为平稳。

当天，记者在市区某道超市看到，除黑米、糯米、红豆、百合等常见粥料，还有搭配好的特色杂粮粥，其中，藜麦山药粥、奇亚籽燕麦粥价格为每斤12.38元，紫薯粥价格为每斤13.8元。同时，该区域还张贴了多种具有不同功效的营养粥的熬粥食谱供顾客参考。“不少顾客喜欢自己搭配腊八粥的原料，也有顾客觉得搭配好的粥料使用更方便，可以按需购买。”销售人员表示，提前来购买腊八粥原料的多是中老年人，目前小米、黑米、糯米等产品的销量不错。

制作腊八粥也是腊八节的节日饮食习俗之一。记者在市农贸超市看到，大蒜的价格根据个头大小和卖相会有所差异，从每斤6元至7元不等。一摊主介绍，临近腊八节，大蒜销售量开始增大，大部分顾客都是用来腌制腊八蒜的。“从去年至今，大蒜产地产量较大，所以价格也低于往年，并且一直比较平稳。”市河南农贸批发市场相关负责人表示，虽然近期大蒜销量会有所提升，但目前经销商储备充足，大蒜价格不会有大幅波动。(王梦)

制作腊八粥也是腊八节的节日饮食习俗之一。记者在市农贸超市看到，大蒜的价格根据个头大小和卖相会有所差异，从每斤6元至7元不等。一摊主介绍，临近腊八节，大蒜销售量开始增大，大部分顾客都是用来腌制腊八蒜的。“从去年至今，大蒜产地产量较大，所以价格也低于往年，并且一直比较平稳。”市河南农贸批发市场相关负责人表示，虽然近期大蒜销量会有所提升，但目前经销商储备充足，大蒜价格不会有大幅波动。(王梦)

制作腊八粥也是腊八节的节日饮食习俗之一。记者在市农贸超市看到，大蒜的价格根据个头大小和卖相会有所差异，从每斤6元至7元不等。一摊主介绍，临近腊八节，大蒜销售量开始增大，大部分顾客都是用来腌制腊八蒜的。“从去年至今，大蒜产地产量较大，所以价格也低于往年，并且一直比较平稳。”市河南农贸批发市场相关负责人表示，虽然近期大蒜销量会有所提升，但目前经销商储备充足，大蒜价格不会有大幅波动。(王梦)

### 南极磷虾能吃吗



1月10日，在阿蒙森海，“雪龙2号”舰甲板上，随着对讲机里传出一声“收网”，绞车钢缆快速回收，又一网南极磷虾样品被拖上甲板。

南极磷虾一直广受关注，背后原因为何？它可食用吗？中国第40次南极考察队员、来自中国水产科学研究院东海水产研究所的杨嘉禄对此进行了解答。

“从全球来看，磷虾分布范围较广，有80多种。”杨嘉禄说，其中南极磷虾有8种，数量最多的是南极大磷虾，成虾体长多为45毫米至60毫米。

通常情况下，扎堆的磷虾厚度有二三十厘米，长度达几百米，可使大片海域呈现红褐色。“由此可见，南极磷虾数量之多，目前估计蕴藏量可能有6亿至10亿吨。”杨嘉禄说。

在南大洋，常常能看到鲸张开大口冲向磷虾，以及海豹、企鹅等往来穿梭于磷虾间捕食。“在南大洋生物食物链中，磷虾是关键一环。”杨嘉禄介绍，南极磷虾以浮游植物为饵料，同时又是鲸、海豹、企鹅等动物的主要食物，堪称南极这座生物大厦的基石。

此外，南极磷虾还被誉为“蛋白质仓库”。“南极磷虾的肉富含高蛋白，含量远高于牛肉和一般鱼类，还含有人体所必需的多氨基酸。”杨嘉禄表示，这并不意味着建议人类直接食用磷虾。

他接着解释说，由于南极磷虾外壳中氟含量较高，且磷虾死后其体内消化酶能在短时间内迅速分解虾肉，导致外壳所含的氟渗入虾肉，因此南极磷虾通常需要在出水后10小时内立即加工。

“如果作为食品，相关要求则更加严格，必须在3小时内完成脱壳处理，并加工成虾糜或虾仁。”据杨嘉禄介绍，受限于捕捞环境及食品加工技术，目前在国际上，南极磷虾的主要产品还是冻虾仁、虾粉，以及后续加工成为磷虾油、水产养殖饲料或饲料添加剂等。(据新华社)

明白这一机理，可以通过腰椎交感神经阻滞进行调节，使病人下肢发冷的症状得到缓解。神经阻滞治疗，就是把合适浓度的局部麻醉药，注射到腰椎前方交感神经链的位置，使其产生相应治疗作用。

中医则认为，下肢发冷这种情况是肾阳虚所致，可以通过服用温补肾阳的中药达到治疗目的。同时，也可以艾灸涌泉穴、肾腧穴进行自我调理。涌泉穴在足前掌最凹陷的位置。肾腧穴在第二腰椎棘突下旁开一寸半的位置，也就是最后一根肋骨下缘水平腰椎中线向外旁开，中间三根手指并拢测量减半的位置。每天艾灸一次，每次半个小时，就会有较好的治疗效果。(三门峡武强中医院院长、主任中医师李武强)

对于常人来说，这种情况简直不可理喻。然而，人体所患疾病千奇百怪，病人有表述就表明其客观存在。从西医和中医的角度来看，这种症状有着不同的见解和治疗方案。

从西医的角度理解，这种症状是因为病人腰椎前方的交感神经发生异常后出现的临床症状。交感神经是人体的自主神经，是植物神经系统的主要组成部分，控制人体脏器的功能及外周血管的循环，位于人体脊柱的前方。当腰椎前方的交感神经出现异常或受到刺激之后，就有可能导致人体出现下肢发凉发冷的异常感受。

明白这一机理，可以通过腰椎交感神经阻滞进行调节，使病人下肢发冷的症状得到缓解。神经阻滞治疗，就是把合适浓度的局部麻醉药，注射到腰椎前方交感神经链的位置，使其产生相应治疗作用。

中医则认为，下肢发冷这种情况是肾阳虚所致，可以通过服用温补肾阳的中药达到治疗目的。同时，也可以艾灸涌泉穴、肾腧穴进行自我调理。涌泉穴在足前掌最凹陷的位置。肾腧穴在第二腰椎棘突下旁开一寸半的位置，也就是最后一根肋骨下缘水平腰椎中线向外旁开，中间三根手指并拢测量减半的位置。每天艾灸一次，每次半个小时，就会有较好的治疗效果。(三门峡武强中医院院长、主任中医师李武强)

对于常人来说，这种情况简直不可理喻。然而，人体所患疾病千奇百怪，病人有表述就表明其客观存在。从西医和中医的角度来看，这种症状有着不同的见解和治疗方案。

从西医的角度理解，这种症状是因为病人腰椎前方的交感神经发生异常后出现的临床症状。交感神经是人体的自主神经，是植物神经系统的主要组成部分，控制人体脏器的功能及外周血管的循环，位于人体脊柱的前方。当腰椎前方的交感神经出现异常或受到刺激之后，就有可能导致人体出现下肢发凉发冷的异常感受。

明白这一机理，可以通过腰椎交感神经阻滞进行调节，使病人下肢发冷的症状得到缓解。神经阻滞治疗，就是把合适浓度的局部麻醉药，注射到腰椎前方交感神经链的位置，使其产生相应治疗作用。

中医则认为，下肢发冷这种情况是肾阳虚所致，可以通过服用温补肾阳的中药达到治疗目的。同时，也可以艾灸涌泉穴、肾腧穴进行自我调理。涌泉穴在足前掌最凹陷的位置。肾腧穴在第二腰椎棘突下旁开一寸半的位置，也就是最后一根肋骨下缘水平腰椎中线向外旁开，中间三根手指并拢测量减半的位置。每天艾灸一次，每次半个小时，就会有较好的治疗效果。(三门峡武强中医院院长、主任中医师李武强)

明白这一机理，可以通过腰椎交感神经阻滞进行调节，使病人下肢发冷的症状得到缓解。神经阻滞治疗，就是把合适浓度的局部麻醉药，注射到腰椎前方交感神经链的位置，使其产生相应治疗作用。

# 铁路12306优化升级候补购票功能

记者从铁路12306科创中心获悉，自1月11日零时起，铁路12306网站(含手机客户端)优化升级候补购票功能，增加候补订单和备选方案数量，扩大候补订单兑现时间选择范围，临时新增旅客列车席位优先配售给已提交候补订单的旅客，进一步提高旅客候补购票成功率。

铁路12306科创中心相关负责人介绍，为提升旅客购票体验，铁路部门加大研发力度，对铁路12306候补购票功能进行了优化升级。一是增加候补订单数量。单数量由2个增至6个，每个订单最多可添加9名乘车人。二是增加备选方案数量。原来旅客提交候补订单时，可选择相邻2个乘车日期、每个日期可选择5个“车次+席别”的组合，最多可选择10个组合。优化升级后，旅客可选择预售期内任意3个乘车日期，最多可选择60个“日期+车次”的组合，每个车次可选多个席别。三是扩大候补订单兑现时间选择范围。原来候补订单截止兑现时间最晚为开车前2小时，优化升级后调整为开车前20分钟，旅客可在

更大范围内根据实际情况自主选择修改截止兑现时间。四是临时新增旅客列车席位优先配售给已提交候补订单的旅客。旅客在提交候补订单时，可选择接受购买符合出行需求的新增旅客列车车票，在车票起售时，铁路12306将自动优先配售给已提交候补订单的旅客，旅客无需人工查询增开列车信息再购票。该负责人表示，铁路部门将持续优化12306系统功能，为广大旅客提供更加优质高效的购票服务。同时，提示广大旅客，铁路12306网站(含手机客户端)是中国铁路唯一官方火车票网络售票平台，从未授权任何第三方平台发售火车票。旅客通过第三方平台购票，不仅会遭遇附加费、捆绑销售服务等“陷阱”，还可能存在个人隐私信息泄露风险。请广大旅客通过铁路官方渠道购票，认准12306官方网站和“铁路12306”官方APP，确认票款的收款方为“中国铁路网络有限公司”，避免后续退票、改签时无法收到应退款项。(据新华社)

该负责人表示，铁路部门将持续优化12306系统功能，为广大旅客提供更加优质高效的购票服务。同时，提示广大旅客，铁路12306网站(含手机客户端)是中国铁路唯一官方火车票网络售票平台，从未授权任何第三方平台发售火车票。旅客通过第三方平台购票，不仅会遭遇附加费、捆绑销售服务等“陷阱”，还可能存在个人隐私信息泄露风险。请广大旅客通过铁路官方渠道购票，认准12306官方网站和“铁路12306”官方APP，确认票款的收款方为“中国铁路网络有限公司”，避免后续退票、改签时无法收到应退款项。(据新华社)



反诈宣传在行动

为进一步加强辖区居民防范网络诈骗意识，提升自我保护、自我防范能力，湖滨区前进街道华利社区与前进街道司法所、派出所深入社区，联合开展“反诈宣传进社区 服务群众零距离”宣传活动。

图为工作人员为老年人发放反诈宣传单，并嘱咐老年人要加强自我防范意识。张明 摄

## 对“糖”说“NO” 对健康说“YES”



为什么血糖控制的路“越走越窄”？为什么血糖控制“很好”的患者，还是得了并发症？其实，这是因为生活习惯在控糖之路上起了决定性作用。

**合理膳食** 血糖升高的主要原因是饮食缺乏管理。到目前为止，无论什么先进的治疗方案，饮食不管理，血糖就无法稳定下来。

主食要定量，碳水化合物主要来自全谷物、各种豆类、蔬菜等为好；一般来说，糖尿病患者一天可以吃250g—350g的碳水化合物，但如果血糖控制不佳，吃200g—250g即可。水果要限量，血糖平稳的情况下，水果放在两餐中间食用，并选择低GI水果，

比如樱桃、李子、草莓、杏、桃子、杨梅；晚餐有蔬菜，每天蔬菜摄入量达500g，其中，深色蔬菜占一半以上；天天有奶豆，常吃鱼、禽肉，适量蛋和畜肉，这些都是蛋白质的良好来源；少吃肥肉，少吃烟熏、烘烤、腌制等加工肉类；做饭时控制盐、糖和油的使用量。

**科学运动** 减少久坐。慢走是糖尿病患者最安全、简便，也是最容易坚持的运动。每30分钟一次，进行有规律的短时间慢走或简单的抗阻运动，可以改善葡萄糖代谢；每周≥150分钟的中等强度有氧运动，应锻炼到大型肌肉群，并具有节奏性；每周≥75分钟的高强度运动，每周3天，运动间隔不应超过2天；建议进行抗阻、柔韧性或平衡

训练，每周2至3次；适当增加力量训练。力量训练包括抗阻运动，可以提高胰岛素敏感性和葡萄糖耐量；太极和瑜伽等运动可以锻炼到灵活性和平衡性。

**睡个好觉** 熬夜和失眠是健康的大敌。熬夜影响人体内分泌节律，激素分泌紊乱直接导致血糖控制困难。

保持规律而充足的睡眠。建议时长6—9小时。晨时起床，午睡小憩15—20分钟。按照古人的经验，宜清晨6时闻鸡起舞，尽量晚上11时前入睡。

**控制体重** 体重增加、肥胖，尤其是腰围增加，内脏脂肪堆积为主的肥胖是糖尿病发病的基础条件之一。减重有利于

控制血糖，甚至可以使得早期、肥胖的糖尿病患者获得“逆转”的治疗效果。

**戒烟限酒** 烟草降低人体胰岛素敏感性，是导致糖尿病的原因之一。饮酒过量不但增加热量摄入，由此引发的脂肪肝、肝炎等，也影响胰岛素发挥作用。

**心态平和** 情绪是引起血糖波动的重要因素。“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”这七种情绪，无一例外都会影响血糖的变化。精神状态的变化，通过调节大脑内分泌激素分泌水平的变化以及神经递质的变化，控制着整个人体的代谢过程。长时间的精神紧张或焦虑，可引起胰岛素的分泌节律紊乱。(郑州大学第二附属医院 田晨光)

## 如何应对孤独症孩子的情绪问题？

孤独症孩子在交流沟通上存在一定的障碍，与人交往时，容易情绪失控甚至攻击他人和伤害自我。这些情绪行为不仅严重影响孤独症孩子的康复训练，还会危及自身以及他人的生命安全。那么，我们该如何应对孤独症孩子的情绪问题呢？记者就此采访了黄河三门峡医院儿童康复科主治医师王阔。

王阔表示，与孤独症孩子交流沟通时，要及时总结原因，对症下药，帮助孩子缓解情绪。

孤独症孩子语言表达能力差，对于自己的需求不能够用语言表达出来，当他们遇到饥饿、想要东西、生病或者生理性不适时，就会出现哭闹、尖叫等情绪行为。老师或家长应及时给予关注，耐心引导，鼓励他们通过不同形式将感受表达出来，也可以使用图片、手势及简单文字等表达要求。

孤独症孩子通常适应能力较差，遇到环境改变会出现抗拒等行为。老师或家长要在特定情境中预知孩子可能

会出现不良情绪，提前告知孩子接下来会发生的事情，有预期的行动可以让孩子更容易接纳。比如提前告知他今天可能需要去完成一件比较难的任务，过程可能会有一些困难。当孩子能够完成后，要及时给予强化和鼓励。

当孤独症孩子希望被人关注的时候，由于自身的语言能力不足，会采取一些不恰当的行为，像哭闹、自伤、伤人等来达到引起关注的效果。这个时候，老师或家长应该做到在保证孩子及他人安全的前提下，忽略他的不当行为，再通过做一些孩子感兴趣的事来转移其注意力，缓解孩子的情绪。

在日常生活中，孤独症孩子面对干预训练任务或生活中的指令不想完成时，便会借用哭闹、跑跳等行为来逃避。这时，老师或家长要想一下任务的难度是否超出了孩子的能力范围，如果任务太难，就要适当降低指令的难度，利用正确的方式去引导孩子表达要求以及完成指令。(本报记者)

## 辨别红薯粉条 牢记“六字诀”

红薯粉条是老百姓冬季餐桌上必不可少的食材，尤其是在炖菜中，吸饱汤汁的红薯粉条弹润爽滑，令人欲罢不能。然而，在购买红薯粉条时，消费者需要留心，目前市场上存在一些劣质或假冒的粉条，食用后可能对健康产生不利影响。因此，有必要掌握一些辨别真假红薯粉条的方法。近日，记者来到市区农贸农贸市场，实地探访如何选购正宗的红薯粉条。

在一处卖红薯粉条的摊位前，一摞摞土黄色的红薯粉条摆放得整整齐齐。据摊主老板李先生介绍，买红薯粉条不要选购过于白净或过于透明的粉条，那种粉条里面可能添加了明矾或其他化学物质，颜色略微偏黄的红薯粉条是正常的。同时，过细的粉条可能掺杂了其他成分。谈话间，李先生向记者介绍了他家的红薯粉条，并没有闻到什么明显气味。李先生这时点燃了一根粉条，记者随即闻到一股烧纸的味道，粉条灰烬呈灰色。“这看着才是正宗的红薯粉条，如果燃烧时有刺鼻的气味或者灰烬颜色异常，那可能是添加了其他物质。”在一旁选购的顾客说。

除开这一机理，可以通过腰椎交感神经阻滞进行调节，使病人下肢发冷的症状得到缓解。神经阻滞治疗，就是把合适浓度的局部麻醉药，注射到腰椎前方交感神经链的位置，使其产生相应治疗作用。

中医则认为，下肢发冷这种情况是肾阳虚所致，可以通过服用温补肾阳的中药达到治疗目的。同时，也可以艾灸涌泉穴、肾腧穴进行自我调理。涌泉穴在足前掌最凹陷的位置。肾腧穴在第二腰椎棘突下旁开一寸半的位置，也就是最后一根肋骨下缘水平腰椎中线向外旁开，中间三根手指并拢测量减半的位置。每天艾灸一次，每次半个小时，就会有较好的治疗效果。(三门峡武强中医院院长、主任中医师李武强)

除开这一机理，可以通过腰椎交感神经阻滞进行调节，使病人下肢发冷的症状得到缓解。神经阻滞治疗，就是把合适浓度的局部麻醉药，注射到腰椎前方交感神经链的位置，使其产生相应治疗作用。



景区上演精彩“马战”

近日，灵宝市函谷关历史文化旅游区内，马战节目《楚汉争关》表演吸引众多游客观看。该景区深入挖掘历史文化内涵，全力推动文旅创融合发展。

本报记者 侯鹏云 摄