

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

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《心理学前沿》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、听觉、嗅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,他们所在房间被随机注入咖啡、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”更偏红棕色;当闻到焦糖、柠檬等的气味时,他们眼中的“灰色”也和真正的中性灰色有所出入;而在没有特殊气味的情况下,他们辨识出了真正的中性灰色。

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)

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、不依靠活体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)



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内,游客正在休闲钓鱼。闫家坪村交通便利,水资源丰富,近年来,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营业资质、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董园赏花拍照。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)