

一周天气



霜降已至 晴天给力

风卷清云尽,空天万里霜。霜降是秋天的最后一个节气,进入该节气,意味着暮秋已至,新冬欲来,带有夏季特征的暴雨、高温、台风等灾害性天气陆续退出舞台。接下来的一周,我市天气相对平静,以晴间多云天气为主,虽然昼夜温差进一步增大,但冷空气还未形成,是相对舒适的一周。

10月31日(星期二):晴间多云,偏西风2~3级,气温11℃~24℃。11月1日(星期三):晴到多云,偏西风3级,气温12℃~26℃。11月2日(星期四):晴间多云,偏西风3级转西北风4级,气温14℃~23℃。霜降过后,冷空气活动将会越来越频繁,早晚体感较冷,早出晚归的市民要注意添衣保暖。尤其是老人、儿童和体质较弱的人群,可适当加强耐寒锻炼,预防秋寒感冒。中医提醒,由于天气逐渐转为寒凉,秋燥开始明显,注意补水保湿,养阴防燥,润肺益胃,可饮食一些较为温和的食物,适当“贴秋膘”。(吴若雨)

记者跑市场

低价红薯热销 本地苹果走俏

霜降已至,秋的脚步即将远去。10月26日上午,记者在三门峡市区魏鑫农贸市场看到,新近上市的红薯受到不少市民的欢迎。“便宜的一斤1.5元,贵的2.5元。”农户李先生介绍,红薯都是自家种的,品种主要有黄瓤和白瓤两种,黄瓤红薯比白瓤的贵一些,个头大的比个头小的也要贵一些,“最近买红薯的人挺多,生意还不错,一天能卖二三百斤。”此外,市场上烟薯、蜜薯等品种红薯也很受欢迎,价格每斤在1.25元至2元,满足了市民多样化的需求。市民张女士花费5元买了一些黄瓤红薯。“现在天气慢慢冷了,早晚熬

点红薯粥喝挺好的。”张女士说,白瓤红薯口感是粉糯的,黄瓤红薯更甜一些,家人各有所好,所以每样少买点,都可以换换口味。秋日的瓜果市场虽然没有夏日那样的热闹盛况,但当季的时令水果依然为市民提供了不少选择,柿子、橘子、苹果、石榴等都是市民选购的焦点。尤其是霜降过后,又红又大的本地苹果口感更加脆甜,深受欢迎。“咱本地苹果就是好吃,价格也合适,每次逛市场都会买几斤放在家里慢慢吃。”正在购买苹果的市民王先生高兴地说。(王梦)

秋播秋管正当时 科学管理很重要

连日来,我市广大群众抢抓时机,迅速开展秋播秋管作业。今年秋季气温偏高、土壤墒情较好,秋播小麦、油菜田杂草危害预计呈偏重发生趋势。为有效防控秋播小麦、油菜田杂草危害,我市农业部门发布提醒,要坚持“综合防控、治早治小、减量增效”防治原则,抓住冬前杂草敏感期,指导农户做好杂草防治,为来年丰收打好头阵。农户可在播种前采取精选种子、清洁田园、合理密植、施用腐熟土杂粪肥以及实行麦油、麦菜轮作

等措施,有效减轻伴生杂草危害;播种后可通过提高整地质量、合理施肥、加强苗期病虫害防治等手段,促使小麦苗全、苗壮、苗匀,提高小麦对杂草的竞争力;小麦和油菜播种前可通过翻耕或旋耕整地等物理措施灭除田间已经出苗的杂草,并坚持每三年深翻一次土壤,深度在30厘米左右,可有效压低杂草基数;小麦和油菜播种前采取玉米秸秆覆盖等生态措施,也能有效降低杂草出苗数。农户在坚持非化学农业措施为重点的防治基础之上,还可采用

必要的化学控草技术。化学控草技术因区域条件、轮作方式、土壤墒情、防治指标等有所不同。今年我市土壤墒情较好,麦田杂草防控宜采用“一封一补”策略,小麦播后苗前,选用吡草啶、吡嘧草醚、氟噻草胺等药剂及其复配制剂进行土壤封闭处理,后期根据田间杂草发生情况进行局部补施除草剂。油菜田杂草防控宜采用“一封一杀”策略,免耕型栽培油菜,在播前喷施草甘膦防除已出土杂草,播后苗前用精异丙甲草胺、乙草胺及其复配制剂进行土壤封闭处理;

移栽油菜在移栽前2至3天,用精异丙甲草胺、乙草胺及其复配制剂进行土壤封闭处理,在移栽油菜活棵后或直播油菜田杂草2到5叶期,视杂草发生情况选用不同药剂及其复配制剂进行防治。同时,我市农技人员和植保机构将持续关注秋播进展和农户需求,通过强化技术指导、做好调查监测、制定防控方案、充分宣传发动等方式,组织开展杂草科学防控,实现秋播小麦和油菜田杂草绿色可持续防治目标。(刘晨宁)



乐享户外好时光

秋高气爽,温度适宜,市民朋友纷纷走出家门,赏秋游玩。近日,在灵宝市北区养生文化园内,孩童嬉戏,游人如织,一派怡然自乐的景象。本报记者 徐媛媛 摄

健康之声 三门峡市卫健委主办

“高血同”危害大 千万要重视

张大爷拿着体检报告来医院咨询:“活了一辈子,高血压、高血脂、高血糖,高血脂早就成了‘老伙计’。谁知今天医生又说,我得了高同型半胱氨酸血症。这到底是一种什么病啊?”高同型半胱氨酸血症,简称“高血同”,顾名思义就是人体内同型半胱氨酸超过了正常值。那为啥会超标呢?有两种原因:一种是家族性遗传因素,一种是非遗传因素。非遗传因素包括衰老、嗜烟嗜酒、饮食营养不均衡、个人疾病等。千万不要小看“高血同”,危害非常大!“高血同”不仅能引起高血压、脑卒中、动脉粥样硬化、帕金森病、痴呆等,还会增加糖尿病、冠心病患者的死亡率。除此之外,对生殖健康也有很大影响,不但会引起不孕不育,还会增

加胎儿畸形的概率。那么,怎么防治“高血同”呢?第一,调整生活方式。戒烟、限酒、多运动,均衡饮食,不偏食。第二,多食用富含B族维生素及甜菜碱的食物。黄豆、腐竹、菠菜、红苋菜、猪肝、鸡肝、鸡蛋等富含叶酸,开心果、玉米、地瓜、猪肉、香蕉等富含维生素B₆,动物肝脏、鱼、奶制品、坚果等富含维生素B₁₂,藜麦、豆类、甜菜根、菠菜、枸杞、鱼、虾等富含甜菜碱。第三,药物治疗。在医生的指导下,补充叶酸、维生素B₁₂、维生素B₆等。第四,常规体检时勿忘检查同型半胱氨酸。(三门峡市中心医院药学部 刘馨)

大爷,您别追了



我们常常在公共汽车站看到这样的场景:公共汽车已经启动,后边追来一位气喘吁吁的大爷,边追边喊“等等我”。然而,汽车绝尘而去,老人继续喊上两句,弯腰喘气,继而直腰,开始气喘吁吁地“口吐莲花”。看到这一幕,我只想说,大爷,咱别追了,更不要骂了!老年人骨骼松散,身体协调性等各方面机能已经下降,跑得快容易摔跤,摔跤容易骨折。心肺功能也不可和青壮年同日而语,跑得越快耗氧量越大,增加心肺负担,加之气喘大伤身,血压出

现波动,硬化脆弱的血管容易出现意外。老年人要保持心境平和,保养好身体最为重要。赶不上车,还有下一班,实在不行打个出租车,也比发生意外要合算得多,且且且珍惜。老年人有一个通病,就是过于自信和坚强。有事不想麻烦别人,有病不告诉子女,缺乏自我防护意识。所以,有踩着凳子上高处摔下来腰腿骨折的,有把小病拖成大病的,自己到医院看病说不清病情的,治疗恢复期间需要拄拐杖怕别人笑话的。这些不服老的做法都非常危险,一旦出现意外,不但疾病得不到及时正确的治疗,给自己带来痛苦,还会给家庭和社会带来更大的负担。每个人都是自身健康的第一责任人。人上了年纪,确实非常需要积极向上的阳光心态,有自立意识。但更重要的是,凡事要根据自己的身体状况量力而行,保持包容的心态,不冒险,不逞强,不斗气,争取做一个悠闲舒适的健康老人。(三门峡武强中医院院长 李武强)

警惕“网络算命”骗局

近日,市民冉女士向本报记者反映,她在网络平台上了花了800元算命,大师解析命理后,让她购买一件2000元手串“消灾”,感觉自己上当了。本报提醒市民,要保持理性,培养科学精神,树立科学信念,擦亮眼睛,谨防上当受骗。近年来,互联网上悄然流行起“网络算命”,像人工智能看面相、专业软件看指纹、手机APP判断星座“运势”等,还有一些平台、个人以此为噱头引流,收费“一对一”算命,同时,还会推荐购买价格不菲的所谓“消灾物品”,其定价也远超市场同类产品。毫无疑问,“网络算命”是骗术,不仅存在泄露个人信息的隐患,还误导人,严重扰乱社会公共秩序,既令轻信者失财,也是在搞封建迷信活动。而网络交易更加隐蔽,容易逃避打击,受骗者很难追回损失。事实上,“网络算命”是“新瓶装旧酒”,因为无论线下算命还是线上算命都是宣扬伪科学,也都是骗人的把戏,主要依靠揣摩客户的心理,按照客户的需求看单下策。由于缺乏必要的科学常识,有些人就会被骗子所谓的“高科技”算命忽悠,并信以为真,导致不辨真伪,最终掉进陷阱。(梁媛)

“萝卜白菜保平安”

俗话说:“萝卜白菜保平安,不求医生开药方。”金秋时节,萝卜、白菜陆续成熟上市,胡萝卜、白萝卜、大白菜,在市场上都能看到它们的身影。因为新鲜价廉,这两种蔬菜成了这个季节餐桌上的常客。萝卜、白菜作为秋冬季常见的两种蔬菜,说起来总有一种“亲切”之感,大概不仅仅是因为其“亲民”的价格,它们还能提供我们人体所需要的营养,发挥多种功效。萝卜含有丰富的维生素C和微量元素锌,有助于增强机体的免疫功能,提高抗病能力,含有的B族维生素和钾、镁等矿物质和芥子油能促进胃肠蠕动,帮助消化,排出体内废物。萝卜中的淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪,帮助营养物质的吸收。萝卜生食辛甘而性凉,熟食味甘性平,可消积滞、化痰清热、下气宽中、解毒。白菜中也含

有多种营养元素,具有美颜养颜、生津养胃、消脂减肥等功效。白菜水分含量比较大,还含有丰富的膳食纤维,食用白菜可以刺激肠胃蠕动,帮助消化,常食可以加快新陈代谢,预防便秘和皮下脂肪堆积,是经济实惠的减肥食物。白菜还含有大量的维生素,其维生素C含量是苹果、梨的4到5倍,常吃白菜不但可以补充身体流失的水分,所含的维生素C、维生素E还能预防皮肤色素沉着,起到护肤养颜等效果。白菜性寒、味甘,有养胃生津、清热除烦的作用。萝卜、白菜营养价值丰富,经常适量食用是非常明智的选择。正值当季,它们吃起来也是清爽可口。两者既可以凉拌生食,也可以参照食谱做熟食用,各种做法既能满足我们的味蕾,也能够为健康保驾护航。(孙璟)



为普及防灾减灾知识和技能,提升师生自救、自护能力,10月25日下午,陕州区第一初级中学小学部组织开展了安全疏散演练活动。演练过程中,全体师生按照既定路线,迅速、有序地撤离到指定安全区域,达到了疏散演练的要求,提升了该校实际应对和处置突发安全事件的能力。卫晓辉 秦敏 摄

秋冬季节—— 防范静电扰人有妙招

一脱衣服就“噼里啪啦”响,羽绒服粘上头发甩都甩不掉,开车门时指尖传来一下针刺般的疼痛……干燥的秋冬季节,各种静电现象给人带来不少困扰。静电是什么?据了解,静电是一种处于静止状态的电荷或者说不流动的电荷。静电的产生多是由于环境干燥、摩擦等原因。经常产生静电不仅会令人出现焦躁、失眠、头疼等不适症状,还可能对人体免疫系统、神经系统等产生干扰。特别是当人在加油站出现静电现象时,很有可能会引发火灾甚至爆炸。在干燥的秋冬季节,如何避免静电的产生和对人体的危害呢?首先,注重身体保湿。可以通过及时涂抹身体乳、护手霜来滋润皮肤,或者多吃西红柿、苹果等富含维生素的食物,以增加皮肤的保湿性,从自身做好防静电的准备。其次,增加室内湿度。房间要经常通风、除尘,可以经常洒水、拖地或放置一两盆清水,又或使用加湿器,以增加室内空气湿度。第三,远离静电源。尽量使用纯棉制品,而非化纤制品,害怕产生静电时,可用钥匙等小金属物先碰触门把手、水龙头、电视机等金属物品,提前释放掉静电。此外,赤足可放电。有研究表明,赤足有利于体表聚集的静电释放,因此情况允许时,可以光脚走路,消除静电。(张茜)