

一周天气



大风降温冬来到

尽管秋意尚未尽消,冬日已翩然而至。我市迎来了冬天的第一个节气——立冬,随之而来的冷空气将造成大风和降温,对降水的直接影响有限,但高海拔山区有望迎来雨夹雪或小雪。

具体天气情况如下:

11月10日(星期五):多云到阴天,有小雨或零星小雨转雨夹雪或小雪,偏东风4~5级,阵风6~7级,气温1℃~7℃。

11月11日(星期六):阴天转多云,有雨夹雪或小雪,偏东风3级转西北风3~4级,气温-1℃到4℃。

11月12日(星期日):晴到多云,西北风3~4级,气温0℃~7℃。

11月13日(星期一):多云,偏东风2~3级,气温0℃~8℃。

11月14日(星期二):晴到多云,偏东风2~3级,气温3℃~12℃。

11月15日(星期三):阴天,有小雨雪,西北风3级,气温3℃~

10℃。11月16日(星期四):阴天转多云,西北风3级,气温3℃~12℃。

市气象台工作人员提醒大家,请密切关注天气预报和预警信息。立冬后气温降低,请注意添衣保暖,外出时请穿着合适的冬装,戴上帽子、围巾和手套等保暖用品。目前还未集中供暖,家中也请确保家用供暖设备正常运行,保持室内温暖。

冬季空气干燥,室内外温差大,容易诱发感冒和呼吸道疾病。请您注意保持室内空气湿度,多喝水、保持良好的作息,增强身体免疫力。雨雪天气可能导致路面湿滑、结冰等情况,给出行带来一定风险。如果您需要外出,请务必注意交通安全,谨慎驾驶。步行时,请穿好防滑的鞋子,避免滑倒。祝愿大家度过一个温暖、健康、愉快的冬天!

(吴若雨)

气温骤降 注意防寒

根据省气象台消息,9到11日,河南再迎新一轮冷空气,三门峡地区最高气温下降8℃到10℃,最低温度将低至0℃。

温度快速下降,无疑会对人们生产生活产生较大影响,市民朋友需提前注意防寒保暖,关好门窗,减少外出,增添衣物。

近日,记者走访了位于三门峡市主城区的豫州商场、大张百货和梦之城等地,各大商超内的防寒衣物均已上架。在此介绍一些常用品类及其特点,以供大家参考:

棉服:质地柔软,保温性较强,弹性、透气性好;羽绒服:轻便,防风,保温性强;羊绒衫:质地顺滑,保暖,舒适感强;皮衣/皮革:美观

有型,御寒性强,抗静电;围巾、手套:保护关键部位,减少热量散失,骑行必备;口罩:保护面部,阻挡病毒或细菌进入呼吸道系统;耳套:防尘保暖,减少噪声干扰;护膝:保暖,改善血液循环,预防伤害。立冬已过,供暖未到,近期支原体肺炎、手足口病、流行性感冒等冬季流行病频发,个人的御寒防护就显得尤为重要。每个人是自己健康的第一责任人,应对寒冷多变天气,要适当增添衣物,增加体育锻炼,保持健康生活习惯,以良好的身体状态度过寒冷季节。

(唐柳楠)

记者跑市场

南瓜熬粥味香甜 山药滋补正当时

立冬刚过,气温持续走低。11月9日,记者在市区崤山路魏家农贸市场看到,几家卖老南瓜的摊位前围着不少选购的市民。“天冷了,买点南瓜回去熬粥喝。”正在选购南瓜的市民王女士告诉记者,她家里的老人最喜欢喝南瓜小米粥,味道香甜营养高,孩子则喜欢吃直接熬熟的,挑选南瓜尾部最合适。摊主介绍称,老南瓜都是自家种的,无论是南瓜中段还是尾部,价格都是每斤1.5元。他说:“这种南瓜筋少口感面,不管是蒸着吃还是熬粥喝味道都很好。南瓜里面含有丰富的膳食纤维、维生素和果胶,消

化能力弱的人吃起来也没负担!”走访中记者注意到,除了南瓜,山药、红薯等食材也很受欢迎。在魏家农贸市场,根据品质不同,山药价格从每斤5元至每斤8元不等。商贩张师傅告诉记者,他卖的山药都是前几天刚从焦作拉回来的,属于正宗的“铁棍山药”。张师傅说,最近一段时间天气开始冷了,山药的销量还不错。他告诉记者:“山药不仅营养丰富,而且还有很高的药用价值,买回去可以炒着吃、蒸着吃或者熬粥喝,吃法多样。”

(王梦)

注水加压进行中 供暖事项要注意

2023—2024年供暖季即将开始,我市各热力公司注水加压工作正在进行中。下面这些供暖前打压试水注意事项,广大居民需要注意。

在正式注水前,小区会张贴注水通知,确定注水时间、注水事项。热用户应记下注水通知的注水时间和维修电话,以便在暖气管线出现问题时及时与维修人员联系。

检查室内供暖设施是否存在阀门失灵、接头松动、排气阀锈蚀等故障,提前更换或修理。注水期间家中务必要留人,注意暖气片、暖气管道接口处和暖气管道阀门是否有因老化、松动等原因导致的漏水现象。

试水后,供暖系统中已经充满了水,供热公司根据情况进行供暖系统的冷态循环,此时,千万不能私自拆改供热设施,否则不仅会给供热公司带来损失,还可能会延误自家的正常供暖。

注水期间应将家中暖气的排气阀关闭,以免漏水。暖气上水后,应在家中进行“排气检查”,即打开排气阀,将暖气管道内的空气放掉,然后检查阀门关闭和开启功能是否完好。

如出现“跑、冒、滴、漏”等现象,首先要到楼道里把自家的暖气阀关闭,并立即与物业公司或供热公司取得联系。阀门开关与液化气瓶开关方向是一致的,顺时针是关,逆时针是开。(单义杰)

冬季到三门峡看天鹅 请您收下这份“攻略”

天气渐冷,天鹅陆续归来。连日来,三门峡天鹅湖国家城市湿地公园看天鹅的游人逐渐增多,记者针对大家比较关心的天鹅相关问题,采访了湿地公园管理处宣教科科长韩铁艳。

三门峡被称为“中国大天鹅之乡”,那么冬季在三门峡能见到几种天鹅?据韩铁艳介绍,冬季市民游客在三门峡最常见到的便是大天鹅,此外还能见到疣鼻天鹅和小天鹅,在湿地公园里,一年四季还能见到黑天鹅。

“目前,学术界普遍认为世界上共有五大类天鹅,除了生活在南美洲等地的黑颈天鹅之外,四种天鹅在三门峡都能见到,这是非常奇妙的!”韩铁艳自豪地说。

那么在观赏天鹅时,如何区分不同种类的天鹅呢?韩铁艳称,黑天鹅的羽毛是黑色的,最好区分,其他三

种天鹅非常相像,我们可以通过嘴巴来辨别,“疣鼻天鹅的嘴是红色的;大天鹅的别名是‘黄嘴天鹅’,因为它的嘴尖是黑色的,嘴上的黄斑面积比较大;小天鹅除了体型比大天鹅小,它的嘴尖黑的多黄的少”。

湿地公园是三门峡观赏天鹅的重要打卡地。韩铁艳表示,天鹅的最佳观赏时间是清晨和黄昏,因为此时天鹅往往比较活跃,或成群结队展翅

翱翔,或徜徉水中嬉戏玩耍,或低头觅食悠闲惬意,优美的身姿与山光水色融为一体,极具观赏性。但是由于天鹅生性胆小,对灯光、声音等都比较敏感。韩铁艳呼吁大家驾车进入园区观赏天鹅时,要尽量关闭车灯,不要按喇叭,切勿大声呼喊,同时应避免携带宠物及大型犬类入园,以免惊扰天鹅。

(张茜)



开展生态研学 播种绿色希望

11月3日,陕州区实验小学六年级的学生开展“践行生态文明 守护绿水青山”研学旅行活动。学生们进入小秦岭生态修复展厅,感受小秦岭从满目疮痍到现在绿水青山的巨大变化;参观小秦岭动物科普馆,直观了解小秦岭动物的多样性;走进植物园,近距离观赏种类繁多的秦岭植物。

图为学生观看动物标本。

段景波 摄

“双十一”购物 要实惠更要识伪辨伪

“双十一”将至,“预付满减”“限时秒杀”“瓜分现金红包”等优惠活动多多,各类电信诈骗也花样层出。中国人民银行甘肃省分行负责电信网络诈骗“资金链”治理的工作人员提示消费者,在思考如何叠加优惠的同时,更需识伪辨伪,避免落入五类骗局。

骗局一:网购退款诈骗。不法分子通过非法渠道获取消费者购物信息,冒充购物网站客服,以货品丢失、产品质量问题或交易失败等理由,主动提出退款赔付,诱导消费者在虚假网页填写个人信息;或提出多倍赔付,但需垫付同等资金才可完成理赔,最终将消费者资金骗走。

骗局二:虚假购物诈骗。不法分子先在正规网页、平台发布“低价促销”等虚假信息吸引消费者,在取得消费者联系方式后,要求其按照指示操作,诱导消费者脱离平台进行交易。不法分子还会发送包含木马病毒的虚假促销信息链接,该链接一旦点击就会造成个人信息泄露。

骗局三:虚假红包诈骗。“双十一”活动期间,各大电商平台会以派发红包的方式为促销活动预热,不法分子借机在微信朋友圈、微信群等平台诱导消费者点击“虚假”红包,借此收集大量个人信息,进而实施诈骗。

骗局四:预售商品诈骗。不法分子在微信群、朋友圈或网络平台冒充电商,发布“预购”“限时购”等信息吸引消费者,骗取消费者信任后编造收取定金优先发货、货物被扣要交罚款等理由,要求消费者汇款转账,随即拉黑联系方式。

骗局五:中奖免单诈骗。不法分子利用“双十一”电商平台抽奖活动,向消费者发送中奖短信,诱导其登录钓鱼网站实施诈骗;或当消费者根据短信内容求证中奖信息时,要求消费者先缴纳“公证费”“手续费”“保证金”进行诈骗。

工作人员提示,退款渠道选正规,脱离平台要当心,红包领取需谨慎,抽奖免单细甄别。这样才能在享受优惠的同时,避免“踩坑”被騙。(据新华社)

老年人便秘慎用腹泻药物



河南省中医药文化宣传教育基地 三门峡武强中医院

便秘是老年人常见的病症,一旦患病便难以治愈。

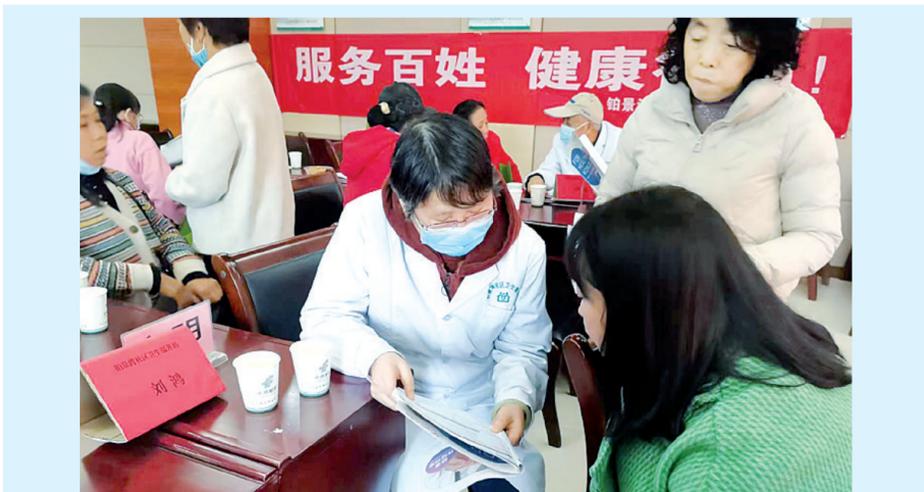
对付便秘,通过长期斗争,老人们各有奇招:有揉肚子的,有用开塞露的,有服麻子仁丸的,有吃芦荟胶囊的,有食疗的……可谓方法众多,有益无害。但也有长期喝番泻叶茶、三黄片来通便的,这就有些问题了,不应提倡。

老年人出现便秘的症状,看似是不通腹胀满,似乎应是实证,其实则是以虚证为主。其中主要是肾虚或血虚,且以血虚肠燥最为常见。阴血亏虚,缺乏津液,肠道干燥,自然大便干

结不畅。肾虚则下元温通之力下降,肠道蠕动能力下降,糟粕不能及时下行,滞留于直肠并过度吸收水分,致使难以排出。

因此,正确治疗当以养血、润肠、补肾滋养为主。若是服药,麻子仁丸、苁蓉通便胶囊、左归丸、右归丸都是不错的选择。若是食疗,黑芝麻、山药、核桃仁、黑豆、枸杞子等都有一定的效果。日常多吃多汁、带渣、粗纤维含量高的食物,炒菜用一些猪油,也都利于排便。

番泻叶、大黄、芒硝等见效快的泻药,包括三黄片等,适合身体健壮的青壮年人。老年人可以用来应急,但不能长期服用。因为这些泻药虽然作用快,但本性过于寒凉、峻猛,在通下之时往往伤及人体的阴血和正气,若是老年人服用久了,会使身体日益虚弱,便秘越来越重。(三门峡武强中医院院长 李武强)



健康知识送给“邮政绿”

11月8日,湖滨区疾控中心联合湖滨区涧河街道铂景湾社区卫生服务站来到中国邮政集团有限公司三门峡市分公司,开展健康知识讲座及相关活动。

医务人员以传染病防治为主题,通过播放PPT、发放宣传单等形式,向120余位邮政工作人员展开宣讲。讲座结束后,医务人员还为职工进行现场义诊并接受健康知识咨询,受到大家一致好评。

本报记者 张茜 摄

这些物品 勿放进微波炉加热

11月3日,江苏盐城的黄女士因着急上班,家人把煮好的鸡蛋放在微波炉里加热,不知情的她在食用时用勺子轻压鸡蛋,鸡蛋当场爆炸,汤汁四溅,令她惊恐不已:“幸好勺子压了一下,不然就在嘴里炸了!”

近年来,微波炉逐渐成为家家户户必备的电器,用它来加热饭菜、解冻食物非常方便,然而如果使用不当,微波炉很可能会带来不小的安全隐患。

那么如何安全使用微波炉?哪些物品不能放进微波炉加热呢?

据了解,第一是鸡蛋等带壳的食物,平时大家用水煮鸡蛋时,热量是从外到内传递,而用微波炉煮鸡蛋却正好相反,鸡蛋内部先加热膨胀,而蛋壳却阻挡了内部气体的释放,气体越积越多,鸡蛋内部会因为压力过大,发生爆炸。第二是水果,比如葡萄、蓝莓、圣女果等,放进微波炉很容易引起爆炸。第三是金属器皿,所有金属制品以及带有金属边的碗碟都不能放进微波炉加热,因为加热金属物时会产生电火花并反射微波,既损伤炉体又影响加热效果。第四是塑料制品,微波炉加热普通塑料会使塑料变形,还会释放有毒物质,污染食物,危害人体健康。此外,黏稠度高、凝固状的食物,如双皮奶、浓粥等,加热时间不宜过久,否则也容易发生爆炸。(张茜)