

今日“谷雨” 市民要注意祛湿



昨日,我市气温急转直下,市民又脱下薄衫换上了厚厚的棉衣。

信阳消息(见习记者 王洋)今日,是二十四节气中的“谷雨”。俗话说“清明断雪,谷雨断霜”,谷雨是春季最后一个节气,它的到来意味着寒潮天气基本结束,气温回升加快,雨水也将明显增多。医生提醒,谷雨时节,市民要注意预防邪气侵入,以防关节疼痛等疾病的发生。

据市气象台工作人员介绍,每年4月19日至21日,太阳到达黄经30°时为谷雨;今年的谷雨是4月20日。这几日,我市天气犹如坐上“过山车”一般急转直下,市民又脱下薄衫,换上了厚厚的毛呢外套。不过,起起伏伏的气温终于要有所突破了。据市气象台预测,“谷雨”一过,我市低温天气将得到扭转,气温呈上升趋势,不仅可以回到20℃以上的温暖天气,而且伴随着雨量的增多,也将迎来一年中播种的最佳时节。

谷雨时节,天气虽然转暖,但雨水渐多,空气中的湿度逐渐加大。因此,市社区卫生服务站吴医生也提醒,潮湿的环境,湿邪容易侵入人体为患,造成胃口不佳、头重脚轻、关节肌肉酸痛等情况,如果患有各类关节疾病,如风湿性关节炎,也容易在该时节诱发。所以,谷雨养生要注意祛湿,在饮食上加以配合。具有良好祛湿效果的食物有山药、冬瓜、陈皮、白萝卜、藕、海带、竹笋、鲫鱼、豆芽等。“清明见芽,谷雨见茶”,谷雨前后,也是茶叶生产的重要时节,可以喝茶以清火、明目。

想买真蜂蜜? 试试这儿招!

真蜂蜜为透明或半透明状,颜色呈白色、淡黄色或琥珀色

蜂蜜能养颜美容,还有润喉止咳、排毒去火等功效。随着天气回暖,蜂蜜销售也迎来了旺季。不过业内人士表示,蜂蜜虽好,选购时也要注意,以防买到假蜂蜜。

昨天下午,记者在团结路中段看到,一卖蜂蜜的商家搭了一个棚子,附近有大量蜜蜂飞舞。在市区一些超市和普通商店,蜂蜜也被摆上了显著的位置,许多顾客选购。蜂蜜的品种也很丰富,有洋槐花蜂蜜糖浆、中老年加钙蜂蜜膏、人蔘花蜂蜜、中老年蜂蜜膏等。不过记者在采访中发现,蜂蜜价格差别很大,瓶装蜂蜜从几元至上百元的都有。

据有多年养蜂经验的周红科介绍,蜂蜜有润喉通便、排毒去火等功效,也具有抵抗感冒的作用。许多女士购买蜂蜜则是为了养颜,不过在食用蜂蜜时不能过多,每天100克左右即可。为了保证营养,不要用滚开水沏蜂蜜茶,不要空腹食用蜂蜜。

周红科说,真蜂蜜呈透明或半透明状,看起来不是很清,颜色呈白色、淡黄色或琥珀色,以浅色为佳。假蜂蜜由于是用白糖熬成的或用糖浆冒充的,故色泽鲜艳,一般呈浅黄或深黄色。真蜂蜜为黏稠状液体,挑起可见柔性长丝,不断流。假蜂蜜有悬浮物或沉淀,黏度小,挑起时呈滴状下落,有断流。真蜂蜜气味纯正、自然,有淡淡的花香,而假蜂蜜闻起来有刺鼻的异味或水果糖味。在选购蜂蜜时,市民可以从这些方面进行识别。

蜂蜜是一种天然食品,味道甜蜜,所含的单糖不需要经过消化就可以被人体吸收,对妇女、儿童还有老人更具有良好的保健作用,因而被称为“老人的牛奶”。据分析,蜂蜜含有与人体血清浓度相近的多种无机盐和和维生素,以及铁、钙、铜、锰、钾、磷等多种有益人体健康的元素,还含有果糖、葡萄糖、淀粉酶、氧化酶、还原酶等,具有滋养、润燥、解毒、美白养颜、润肠通便之功效,对少年儿童咳嗽治疗效果也很好。(京九)

吃蘑菇有讲究

说起蘑菇,人们并不陌生,眼下,在我市市场上也有不少蘑菇品种。其实,蘑菇是人们对可食用型真菌的俗称,它包括蘑菇、香菇、金针菇、鸡腿菇等很多品种。由于蘑菇内含有丰富的营养和人体需要的微量元素,深受大众喜爱。但蘑菇虽好,吃起来还是有讲究的。

市农林科学院蔬菜研究所所长赵跃峰说,蘑菇有别具一格的味道,当它与其他食品一同烹饪时,风味极佳,是很好的美味补品。蘑菇热量低,蘑菇里的营养有助心脏健康,并能增强免疫力。蘑菇里维生素D丰富,有益于骨骼健康。蘑菇的抗氧化能力很强,可以有效延缓衰老。蘑菇还富含人体需要的维生素A、蛋白质、维生素C,而且蘑菇中的胡萝卜素可转化为维生素A,因此蘑菇又有“维生素A宝库”之称。

蘑菇的品种多,农村中每年都有误食毒蘑菇中毒的事例。一些市民有采摘野菇食用的习惯,然而鉴别毒菌并不容易。所以,市民最好不要在野外轻易尝试不认识的蘑菇,如果吃蘑菇发生了身体不舒服的感觉,应该及时到医院诊治,千万不可大意。

蘑菇虽好,但其对重金属的富集能力特别强。对于在受到污染的水和土地上生长起来的蘑菇来说,它们会对水和土壤中的重金属有富集作用。所以说,蘑菇不是不可以吃,而是要吃不在环境污染地区生长的蘑菇,最好适当减少吃蘑菇的次数和数量。

(刘春正)

樱桃上市了

近日,樱桃开始在我市上市,红红的樱桃色泽鲜艳、晶莹剔透,让市民垂涎欲滴。这些樱桃都是本地的,价格大概在15元/斤。虽然价格不便宜,但是有不少人前来购买尝鲜。因为市民正在购买樱桃。

见习记者
王洋 摄



新百家姓出炉 看看你的姓氏排第几

说起百家姓,很多人的第一反应是“赵钱孙李,周吴郑王……”但日前,根据公安部姓氏统计的一个最新百家姓排名已经出炉,排名在前的姓氏为“李王张刘,陈杨黄赵……”其中,超过1000万人的姓氏有22个。不少网友疑惑,原来排名第一的姓氏,为什么从“赵”姓一下子变成了“李”姓?

在新出炉的百家姓里,“李王张”排名前三。很多读者表示认同,“有句俗语是‘张三李四王二麻子’,讲的就是这3个姓比较常见。把你身边的朋友盘一下,肯定有这3个姓氏的人。”IT公司刘先生表示。

中国科学院遗传与发育生物学研究所的副研究员袁义达根据国家统计局第三次人口普查的抽样结果研究发现,全国最大的3个姓氏是李、王、张,分别占总人口的7.9%、7.4%和7.1%。三大姓氏的总人口达到2.7亿,为世界上最大的3个同姓人群。袁义达是根据国家统计局第三次人口普查的抽样资料,依据各地

人口的比例等距离抽样,严格按照统计学原理获得这一全国性姓氏数据的。不仅如此,当代中国的100个常见姓氏集中了全国人口的87%。其中,占全国人口1%以上的姓氏有19个,分别为李、王、张、刘、陈、杨、黄、赵、周、吴、徐、孙、胡、朱、高、林、何、郭、马。历史上,中国大约有一半的人口一直集中在这19个同姓人群中。

此外,中国的同姓人群在地区分布上也是不均衡的。在北方地区,以王姓为第一大姓,约占人口的9.9%,其次为李、张、刘;在南方地区,则以陈姓为第一大姓,大约占人口的10.6%,其次为李、黄、林、张;在南北过渡型的长江流域地区,第一大姓为李,大约占人口的7%,其次为王、张、陈、刘。

2006年,《金陵晚报》曾发布过南京百家姓排名,当时南京排名第一的姓氏是王姓,排名靠前的姓氏为“王张陈李,刘杨周徐,朱吴赵孙,黄胡马许……”

在传统的百家姓中,除了大家耳熟

能详的“赵钱孙李,周吴郑王,冯陈褚卫,蒋沈韩杨……”外,还有水、云、和等姓氏都排在百家姓前100名。而在最新出炉的百家姓榜单中,排名前100的姓氏根本没有这几个姓。有人疑惑,为什么新百家姓的百强榜单中没有自己的姓氏?

据了解,传统的《百家姓》成书于宋代,从其时代背景来看,宋代是中国皇权加强的时代,百家姓中的赵姓为国君的姓,排名第一理所当然。南宋学者王明清经考证指出,“赵钱孙李,周吴郑王”前几个姓氏的排列是有讲究的:赵是指赵宋,既然是国君的姓氏,理应为首;其次是钱姓,钱是五代十国中吴越国王的姓氏;孙为当时国王钱的正妃之姓;李则为南唐国王的姓氏……虽然后来历代都根据当时情况进行过编修,但是变化都不大。而最新出炉的百家姓排行榜,是以统计数据为基础的,一些少见姓氏未能进入前100名的榜单,也是很正常的事情。(据《金陵晚报》)

新百家姓

李王张刘陈杨黄赵周吴徐孙
朱马胡郭林何高梁郑罗宋谢
唐韩曹许邓萧冯曾程蔡彭潘
袁于董余苏叶吕魏蒋田杜丁
沈姜范江傅钟卢汪戴崔任陆
廖姚方金邱夏谭韦贾邹石熊
孟阎薛侯雷白龙殷郝孔邵
史毛常万顾赖武康贺严尹钱
施牛洪龚

这些少见姓氏,你听过没?

“第五”姓:“第五”姓是中国的一个复姓。古代中国曾经有过从“第一”到“第八”的姓氏,其中姓“第五”的人数较多。目前“第五”姓大多已经衍化成“第”姓或“五(伍)”姓。

“筴”姓:60岁的筴先生经常会被人喊作“竹先生”或者是“旦先生”,但这个姓音念“达”。对于自己的姓氏,筴先生一直苦于不知道来源。

“是”姓:去年高考期间,一张高考考生姓名纸让一个叫“是朕”的女生走红网络。如此霸气的名字,让网友一度质疑其真实性。后来,“是朕”被南京审计学院金审学院录取。(曾亚莉)