

中秋节临近

我市蛋类水果价格将上涨

信阳消息 (记者 吴楠 实习生 王玲)昨日,记者从市商务局获悉,上周我市生活必需品市场运行平稳,价格涨跌互现。在被监测的64种商品中,价格上涨的有18种,占比28.1%;商品价格下跌的有22种,占比34.4%;24种商品价格持平,占比37.5%。从商品类别看,蛋类、蔬菜类、水果价格上涨,粮食类、食用油、肉类价格下跌。预计后期,随着中秋节临近,食用油、蛋类及水果价格仍将有上涨趋势。

粮食类价格回落。上周我市粮食类平均零售价格为6.12元/公斤,较前一周价格跌幅2.55%。预计后期,中秋节来临,面粉的食用量增加,我市粮食总体价格将继续保持稳中有升态势。

食用油价格下行。上周我市食用油平均零售价格为17.48元/升,较前一周价格跌幅3.21%。预计随着中秋节的来临,食用油需求量增加,价格也将随之出现小幅上涨。

蛋类价格攀升。上周我市鲜鸡蛋平均零售价格为12元/公斤,较前一周价格涨幅4.50%。7月下旬以来,我市天气炎热,蛋鸡产蛋量下降,鸡蛋保质期变短,市场供应压力增大,鸡蛋价格大幅回升。预计后期,邻近中秋节,因制作月饼,市场需求量增加,我市鸡蛋价格仍有上行空间。

肉类价格下探。猪肉平均零售价格为23.87元/公斤,价格环比下跌2.21%。前期天气较热,群众对猪肉消费需求趋于平稳,预计后期,随着各大院校的陆续开学,短期

看,我市肉类价格将在现有价格基础上持稳运行。

蔬菜价格上涨。上周我市蔬菜类平均批发价格为2.69元/公斤,较前一周价格涨幅1.51%。前期干旱天气对蔬菜生产成本尤其是人工成本和土地成本影响较大,加上蔬菜正处青黄不接期,价格上涨。预计后期,秋季蔬菜上市,我市蔬菜价格将在现有基础上有所回落。

水果价格走强。上周我市水果类平均批发价格为4.06元/公斤,较前一周价格涨幅2.01%。8月以来,香蕉、葡萄、苹果市场价格的整体走势都是先升后降,加之进入秋季,部分品种水果上市,水果价格上涨。预计后期,由于中秋节来临,水果消费量的增加,我市水果价格仍将小幅上涨。

记者逛市场

鲜枣新上市 好吃又营养

信阳消息 (记者 王洋)七月十五枣红圈,八月十五枣落杆。中秋节临近,鲜枣也开始上市,又红又绿让人看了就嘴馋,同时,其营养价值较高,受到市民欢迎。

无论是超市还是菜市场、水果摊儿,鲜枣无疑是当季热销水果。昨日上午,记者在步行街一家超市内看到,满满一筐鲜枣被摆在水果区的醒目位置,这些枣半红半绿,个大饱满,色泽光亮,很是诱人。超市工作人员告诉记者,这些鲜枣主要来自陕西、山西、新郑一带。

清脆甘甜的鲜枣迫不及待涌入市场,也为市民的果盘添了新品种。现场,不少市民正在精心挑选个头大的鲜枣,准备一饱口福。“我平时就爱吃枣,鲜枣皮脆肉嫩,口感甘甜清香更好吃,一到上市时节,我就爱买上一兜当零食吃,既健康又营养。”正在购买的市民袁女士说。记者看到,今年鲜枣价格差距也挺大,个头稍小点的,价格多在2元左右一斤;个头大、色泽饱满的,大都在四五元一斤。

俗话说“日食三颗枣,一辈子不显老”。鲜枣相比其他水果,多项营养成分含量高,而且有健胃健脾、养血、补气的功效。“挑选鲜枣,也不用迷信个大的,小个头的枣也可以很可口。不要买颜色发青的枣,枣色发白、发亮且有一定红色的为最好。”胜利路一水果摊摊主建议,一天吃8到10个就可以了,因为枣偏热,会助火生热。

我的地盘我做主

茗阳天下二区 74 张选票选出业委会

信阳消息 (记者 周亚涛 首席记者 张方志)排队领取选票,听取业主委员会候选人的自我介绍和发言。8月23日上午,茗阳天下二区召开业主大会,选举出了首届业主委员会委员,该小区居民成立了“自己的组织”,可以更好地维护业主的共同合法权益。

在当日的业主大会上,90多位业主排队,将选票放进投票箱。上午11时许,实际投票业主74名,弃权24名,选举结果产生,选出了9位委员。过些时候,委员们将一起选出主任和副主任。在选举会上,物业负责人彭经理也没闲着,她早早地安排好近10名工作人员在现场维护秩序。“委员们的能力、品德、态度,直接关系到未来几年小区能否朝更好的方向发展,业主们手里的每一张选票至关重要。成立业委会就是替业主维权的,目的是把小区管得更好。”该小区业主谈鑫海说。

茗阳天下二区物业负责人彭经理告诉记者,在筹备成立业委会的同时,还制定了一些业委会管理公约,业主通过业委会可以对本物业区域内物业管理的公共事项向物业服务企业提出意见和建议;对物业共用部位、共用设施设备和相关场地使用情况享有知情权和监



茗阳天下二区业主投票现场。

督权;监督物业共用部位、共用设施设备专项维修资金的管理和使用;投诉本物业区域内装饰装修等影响和侵害业主共同利益的行为。“小区就是个大

家庭,通过成立业委会,业主们可以更紧密地联系在一起,也能更好地维护共同的合法利益。”当选首届业委会主任的张伟华说。

护士改行当“催乳师”

——记信阳催乳行业新锐人物余春玲

王进霞

走进北京北路社区卫生服务站,干净整洁的床铺和素雅的房间,让人立时能感觉到这名毕业于信阳卫校护理专业的“老”护士的干练。说起催乳,这个干过十几年护士的女孩子没有一丝羞涩,而是表现出一名专业人士才有的严谨和认真。“催乳是非常神圣的职业,催乳师需要非常专业。”余春玲介绍,催乳师正是通过专业的手法按摩,把乳房中的包块打软,使乳管畅通后,再指导产妇配合食疗及调节产妇周围环境等,让婴儿顺利地吮吸到母乳。

2013年,32岁的余春玲在北京某技校师从全国著名催乳专家和妇产科专家经过一段时间魔鬼般的培训课程后,开始了自己的催乳创业之路。

从事催乳行业已半年后的今天,余春玲发现自己不仅专业技能进步了,性格也

改变了很多,“变得越来越有耐心,越来越沉得住气了”。如今,做完催乳服务,她常常会陪着孕妇聊上一两个小时,客户们为此颇为感激。余春玲认为这理所当然:“我得让她们把心里话说完啊!”原来,一些家庭的小矛盾,例如婆媳不和、夫妻吵架,往往会使得产妇肝火旺,自然会影响到乳汁分泌。“心病”还要“心药”医。余春玲认为,好的催乳师同时也应该是产妇的心理咨询师。

“就像世界上没有两片完全相同的树叶一样,产妇也绝没有情况是完全一样的。”为了钻研催乳业务,余春玲购买的孕婴方面的书籍堆满了房间的书架,她俨然成了一个孕婴专家,她还专门向老中医求教,正力图通过食疗帮助催乳。

2013年冬天,家住虹桥附近的杨女士,产后多天无奶水,婴儿饿得直哭,因担心奶粉安全她又不愿喂奶粉,最后找到了

余春玲,余春玲骑着电动车,冒着大雪上门为杨女士疏通了乳腺管,让婴儿当场吃上了奶水,杨女士马上露出了笑容。

家住建设路的陈女士,生了小孩儿没几天,乳房开始发胀,后来越来越严重,疼痛难忍,苦不堪言。余春玲接到陈女士电话后,一刻也不停留,立即赶到陈女士家,一番穴位按摩后,陈女士的乳房奶水排出,疼痛立止,感动得陈女士当场哭了。

“催乳最关键的不是‘催’,而是产妇及家人观念的转变。”在这位护理专业的医学专科毕业生看来,首先得向新妈妈们灌输“母乳喂养无可替代”的观念,观念一变,什么都好做了。

经过创业实践,余春玲更是找到了从事的行业与所学专业“最佳结合点”。她告诉记者,她正在游说老公尽快成立专业的催乳公司,她相信这个关乎下一代健康和女人美丽的事业一定会迎来自己的春天。

创卫健康知识

创卫健康知识

(接上期)

143.常见传染病的传播途径有哪些?

答:①呼吸道传播;②消化道传播;③直接或间接接触传播;④通过吸血昆虫传播;⑤通过土壤传播;⑥母婴传播。

144.为什么要及时理发和经常洗头?

答:理发和洗头能够清除头发和头皮上的污垢、头屑;而且能清除病菌、预防头癣、皮肤病,防止生头虱。

145.怎样合理休息?

答:①起居定时,生活规律、睡眠充足;②适量工作,避免过度疲劳;③变换脑力和体力劳动方式;④参加适宜文体娱乐活动。

146.保证睡眠质量,睡前应注意什么?

答:①不喝茶、咖啡,不吃过多东西,可饮少量开水或牛奶;②洗脸、刷牙、洗脚、开窗;③心情平静、不做剧烈运动。

147.怎样的睡眠符合卫生要求?

答:①起居规律、按时睡觉或起床;②睡姿取右卧位,不要伏睡、蒙头或两手置于胸前仰卧;③枕头高度适中,忌过高或过低。

148.怎样摆脱不良情绪?

答:①保持清醒头脑、善于自我克制;②善于自我排解;③善于减轻自己的精神负担;④善于宣泄内心情感。

149.为什么要勤晒被褥?

答:既可以杀菌,又可以使棉絮蓬松保暖。(未完待续)