

架起心灵的桥梁



心理咨询师崔俊峰做心理辅导。



青少年举行室外心理素质拓展“盲行”。



团体心理辅导。

10月25日,以“架起心灵的桥梁,开启美好的人生”为主题的大型心理健康教育系列活动在信阳市未成年人心理健康辅导中心举行,活动包括个体心理测试与咨询,团体沙盘,音乐放松治疗,心理素质拓展,和心理健康档案管理培训等内容,来自全市中小学100多名心理教师和中小學生参加了活动。

市未成年人心理健康辅导中心是为满足我市广大青少年学生心理健康教育需求,提高未成年人心理健康水平而设立的公益性服务机构。本着积极向上、快乐成长的理念,面向全市的学生、家长和教师,开展学生心理健康辅导、家庭教育指导和教师专业提升。

文/图 本报记者 秦旭



螃蟹虽美味 食用有讲究



信阳消息(记者周静)“秋风起,蟹飘香”,又到一年吃蟹季,市民的餐桌上也少不了螃蟹佳肴。昨日,记者走访市区多家卖场发现,螃蟹销售持续火爆。然而,螃蟹虽然鲜美肥嫩、富含营养,但是在食用时并不是“百无禁忌”的。

“老板,来两只母蟹,三只公蟹。”在新华市场,市民王先生正在选购螃蟹。“现在正是吃螃蟹的时候,清蒸、油焖都特别好吃,螃蟹的销售也非常火爆。”水产店的老板陈先生告诉记者,今年的螃蟹价格不是很贵,一般的螃蟹价位在48元/斤,阳澄湖大闸蟹2两的母蟹26元/只,3两的公蟹38元/只,大多市民都会选择购买阳澄湖大闸蟹。

虽说蟹肉肥厚鲜美,但不是每个人都适合吃,吃法不当会引起身体不适。记者从市区各大医院门诊了解到,每年秋天医院都会迎来因吃蟹不当引发食物中毒或皮肤过敏的就诊小高峰。

“昨晚跟朋友一起吃饭,就吃了两只螃蟹,因为我酒精过敏没喝酒,就喝了茶叶水,吃完饭去唱歌,前后估计就一个多小时,我就开始头晕恶心,上吐下泻,浑身发冷。”家住张李湾社区的周女士告诉记者,去了社区诊所后,杜医生告诉她这是吃螃蟹不当引起的。

“吃蟹时和吃蟹1小时内不要喝茶。因为开水会冲淡胃酸,茶会使蟹的某些成分凝固,不利于消化吸收,会引起腹痛、腹泻。”杜医生解释道,还有红薯、南瓜、蜂蜜、橙子、梨、石榴、西红柿、香瓜、花生、蜗牛、芹菜、柿子这些与螃蟹相克的食物都不能一起食用,会导致食物中毒。

“螃蟹性寒,有些人群并不适合食用。比如,脾胃虚寒、消化功能不好的人,他们吃螃蟹会损伤脾胃阳气,不仅影响胃肠消化功能,而且易引起腹痛、腹泻、消化不良等症状。患有慢性肠胃炎、胆囊炎、胆结石及过敏体质的人也不适合吃螃蟹。螃蟹乃发物,蟹黄富含胆固醇,这类人吃螃蟹会促使旧病复发,加重病情。还有就是孕妇,食用螃蟹,易发生流产。”

相关链接》》》

吃蟹学会“五看”“三除”

有食家把吃螃蟹比作“秋天最为隆重之事”,这里专家教大家一些挑蟹、食蟹的小窍门。

五看。一看蟹壳:壳背呈墨绿色的,一般都体厚坚实,呈黄色的,大多较瘦弱;二看肚脐:肚脐凸出来的,一般都膏肥脂满,凹进去的,则膏体不足;三看蟹足:蟹足上刚毛丛生的较好,还可将倒数第二足拎起来,观察其是否充盈;四看雌雄:九月(农历)吃公、十月吃母,挑选时主要看肚脐,肚脐圆的属雌,肚脐尖的属雄;五看活力:将螃蟹翻转肚皮朝上,能迅速用蟹足弹转翻回的,健康鲜活。此外,腹部干净的蟹,表明水质好,污染小。

三除。买来生蟹后,无论采用何种吃法,都要做到“三除”:除蟹腮、蟹胃和蟹心。蟹腮在蟹体两侧,呈条状排列,形如眉毛,其上有病菌和脏物;蟹胃位于蟹体前半部,内有大量污泥和病菌;蟹心紧连蟹胃位于蟹黄中间,味涩,也应除去。有条件的话,除掉后最好用盐水泡一下。

天气降温 干洗店“升温”

温馨提示:高价衣物尽量保值洗涤

信阳消息(记者周静)进入10月中下旬后,我市的气温开始逐步下降,秋冬交替之际,很多市民都将放置了大半年的厚衣服拿到洗衣店干洗,市区内干洗店的生意逐渐升温。

昨日上午10时许,记者在市区北京南路和美广场西侧一家洗衣店里看到,陆续有前来送洗衣服的顾客,店内工作人员正忙着整理衣服。而在店内的地板上也堆满了等待干洗的衣服,衣架上更是挂满了已经清洗干净的衣物,其中羽绒服、厚棉服、羊毛大衣等占据大部分位置。

“最近天气在逐渐降温,进

入11月天气会越来越冷,来店送洗衣服的顾客比平时多出不少,洗的大多是厚棉衣和羽绒服。”市区五星街一家干洗店的老板告诉记者,每年秋冬换季都是店里比较忙的一段时间,闲置了大半年的厚衣服需要洗洗晒晒了,但是有些衣服自己在家洗不了,像羊毛衫、羊绒衫、皮衣比较高档的衣物,最好干洗。

“老板,你看看我这件羊绒大衣能洗吗?”“老板,我这两件兔毛的毛衣和三件羽绒服,帮忙洗洗。”在记者采访期间,陆续有市民提着衣物前来干洗。热闹的情形同样出现在胜利南路第七中学

大门南侧的一家干洗店内,“现在天越来越冷了,我就赶紧把冬天的衣服拿来干洗,不然等哪天突然变天了,可就没有衣服穿了。”前来干洗衣服的市民万露露说,冬天穿的大多是羽绒服和皮衣,自己在家用洗衣机洗太不保险了,很容易就把衣服洗坏了,送到干洗店来洗,既保险又节省时间。

“干洗衣物时最好选择正规洗衣店,高价衣物尽量保值洗涤,并保存好收据。”胜利南路一家洗衣店负责人张先生提醒市民,干洗衣服前要仔细检查衣物的口袋,把钱物拿出来,以免造成损失。