

# 年货市场掀起“节俭风”

## 绿色健康方式逐渐流行



市民正在超市选购糖果

信阳消息(记者 李亚云)春节将近,我市各大商场超市内外分外热闹,前来购置年货的人络绎不绝。记者走访我市各大商场超市发现,今年年货市场“节俭风”兴起,绿色健康方式逐渐流行。

昨日,位于东方红大道上的某超市内,不少市民集聚在散装糖果、干果的柜台前选购年货。“现在大家买年货更注重内容而不是形式了,散装糖果和糕点卖得比礼盒装好很多。散装的开心果、杏仁、核桃价格比较亲

民,买的人最多。”糖果糕点区的售货员张女士告诉记者,散装的糖果、干果最近销量猛增。

应消费者的需求,商家相应地减少了包装精美的礼盒装。“市民倾向于购买简装、散装食品。我们今年的礼盒装也做了调整,大部分商品都是简易包装。”张女士表示,现在商家推出的礼盒装一般是定位在走亲访友的简易礼盒。

“以往过年就像打一场人情仗,送礼一定要厚礼,要不怕没面子。每天大

吃大喝,人也长胖很快,对身体也不好。现在大家渐渐从这种不健康的方式中退出来了,过节时发个祝福短信或小额网络红包也可以。方式简化了,但情谊一点没变。”市民刘先生说。

“绿色健康的方式应该成为过年的新潮流。”刘先生说,今年自己家多了些“绿色年货”,购买的腌腊食品和肉类都大大减少了,多了些蔬菜水果,烟酒也购置的很少,牛奶、果汁已经准备好了。

对于如何过一个绿色、低碳、环保的有意义的春节,不少市民通过本报提出建议:注重人情,多送点包装简易的“绿色礼品”;拒绝大吃大喝,倡导健康饮食;春节时间充足,不妨搭乘公共交通走亲访友;过绿色的春节,少一点浪费、少一点形式、多一份真情,让春节回归团圆和亲情。



# 酒精中毒患者增多 过年喝酒需悠着点

信阳消息(见习记者 郭晓雨)随着春节的临近,亲朋好友都陆续回来了,抓紧办喜事的也多了,聚会宴请难免会喝酒助兴,有时一不注意就喝多了。医生提醒,喝酒需适度,千万不要喝过头。

昨日下午5时许,市民王先生在朋友的护送下来到了市中心医院的急诊室,来到急诊室时他已经昏迷了。“今天我们的好兄弟结婚,他是伴郎喝了一斤的白酒,喝到最后他不舒服就开始呕吐,我们一看到吐得有血就赶紧送他来医院。”李先生

生说道。

随后记者从市中心医院解到,每逢过节放假酒精中毒的患者就会直线飙升。“2015年从1月1日开始到春节,我们就接收了200多例的酒精中毒患者,今年从1月1日至今已有40多例酒精中毒的患者,尤其最近小半个月我们一天最少接4位到5位酒精中毒的患者。”市中心医院急诊科医生说道。

“前天晚上11时许,我们接收一个急救患者,那个患者喝多了朋友没有送他回家,他就路边睡着了,要

不是有好心市民帮他叫救护车,这么冷的天肯定会出大事的。”市中心医院急诊室护士小刘告诉记者,从1月1日开始每天都有酒精中毒的患者被送到急诊室,尤其最近每天都有3位到4位酒精中毒的病人。

据了解,酒精中毒会导致人神志不清、呕吐等症状,尤其呕吐时由于排泄物的堵塞容易造成窒息,是非常危险的。医生提醒广大市民,春节期间开心固然重要,但是还需要保护好自己的身体,不要过多饮酒,应该注重健康过年。

牛奶是最古老的天然饮料之一,被誉为“白色血液”,对人体的重要性可想而知。市场上出售的牛奶各式各样,牛奶的添加物也相当多,那么如何选用品质上佳又口感好的牛奶呢?下面就教大家如何正确挑选牛奶。

1. 市场上的牛奶饮品品种繁多,一般可分为牛乳和含乳饮料两大类。含乳饮料的包装上标有“饮料”“饮品”“含乳饮料”等字样,其配料除了牛奶外一般还含有水、甜味剂等,其蛋白质含量一般在1%左右;而牛乳制品才是真正意义上的“牛奶”,它包括巴氏杀菌乳、灭菌乳、酸牛乳等,其配料为牛奶等但不含水(复原乳除外),其蛋白质含量一般在2.3%以上。两者是不同类型的饮品,营养成分相差悬殊,不可混为一谈,所以选购时需注意两者的区别。

2. 在牛乳制品中,酸牛乳是牛乳经发酵制成的产品,不仅具有牛乳的营

养价值,而且酸牛乳含有的乳酸菌等有益微生物还会抑制人体肠道中的腐败菌,促进营养物质的消化吸收,是一种老少皆宜的营养食品;巴氏杀菌乳通常是指将奶加热到75℃~80℃,进行10秒~15秒的杀菌,瞬间杀死致病微生物,属非无菌灌装,但其细菌含量不会对健康造成威胁,口感、风味上较接近原奶的水平,营养价值与鲜牛奶差异不大,B族维生素的损失仅为10%左右,保质期是7天到15天,最长不超过16天,对储存条件有要求,一般为2℃~6℃。灭菌乳是指在130℃~140℃下,进行4秒~15秒的瞬间灭菌处理、完全破坏其中可生长的微生物

## 如何正确挑选牛奶

和芽孢,并在无菌状态下灌装,几乎不含细菌,可在常温下长期保存,又称常温奶,由于添加了化学合成的鲜奶香精或奶油等高脂肪类物质,一般味道比较浓厚,这种奶所采用的消毒方法不仅能破坏鲜奶中全部生物活性物质和大部分维生素,还会使容易被人吸收的钙离子与牛奶的酪蛋白结合,形成不易被人吸收的物质。一直以来,各种乳制品的高低之争不绝于耳,但就营养、口味、保存期限等综合因素而言,各有优劣,市民可根据自身需要选择不同的乳制品。

3. 许多市民也比较关注“复原乳”(又称“还原乳”)的问题。“复原乳”是指

## 心灵医者多善举

文林

“医生,求求你们!救救我的孩子吧!”近日,市精神卫生中心门诊来了一对母女,女儿披头散发,衣衫不整,由当地派出所的民警协助约束着,一边自言自语,一边乱踢乱打,母亲则不停地哭诉,见到穿白大褂的工作人员就跪地乞求。

在门诊值班的宁秋芬主任闻讯后,立即把患者扶到门诊室坐下。经过询问得知,这位母亲的女儿夏某某因长期罹患精神疾病遭夫家遗弃,后由郑州铁路公安送回信阳的母亲家,夏某某处在急性发作期,整日不睡觉,打骂母亲,不知进食,母亲年老体弱又患有心脏病、高血压等多种疾病,无力照顾患者,同时家庭很困难又没有足够的住院费用,因此才出现开头的那一幕。

宁秋芬了解全部情况后,立即着手安排患者入院治疗。看到患者的母亲因情绪激动而出现胸闷、气促等情况,又赶紧照顾患者的母亲喝药,安抚她稳定情绪。做完这一切,宁秋芬又开始和患者所在的乡政府联系说明情况,希望乡政府协调救助,最后由当地民政部门提供救助基金,使患者住院无后顾之忧。第二天上班后,宁秋芬处理完手头的工作,又多次联系医保中心,为患者办理医保审核手续。

看到这位素不相识的人为自己的事情忙前忙后,夏某某的母亲拉着宁秋芬的手一边哭泣一边不停地道谢。宁秋芬面对患者家属诚恳的道谢,腼腆地说:“别客气,这是我们应该做的。”

把乳浓缩、干燥成为浓缩乳(炼乳)或乳粉,再添加适量水,制成与原乳中水、固体物比例相当的乳液。国家标准允许酸牛乳和灭菌乳用复原乳作原料,而巴氏杀菌乳不能用复原乳,同时还规定,以复原乳为原料的产品应标明为“复原乳”。但有些生产企业却隐瞒真相,明明使用了复原乳为原料,却不明示,也没有在配料表中注明“水、乳粉”。虽然复原乳营养如何有许多争议,但事实上国家标准对用复原乳为原料和用生鲜乳为原料生产的乳制品的营养要求是一样的,只是必须在标签上标示清楚,尊重消费者的知情权。消费者可从标签来辨别复原乳。

