

饮食清淡 穿衣适度 注意防晒

# 天气转暖,这些你做对了吗?

**信阳消息**(见习记者 郭晓雨)连日来,我市天气突然转暖,气温不断上升,仿佛跳过了春天直接进入夏天。不少市民换上了薄衫单衣开启了夏日模式,也有不少市民感觉吃不消。如何适应这样的天气,听听相关专家怎么说。

## 饮食要注意清温平淡

随着天气越来越热,气候比较干燥,很多市民出现口干舌燥、口腔溃疡、上火等症状,严重的甚至感冒、咳嗽,这让人非常苦恼。“自从天气变暖后,我就一直上火感觉很不舒服,去看中医被告知可以通过饮食来改善,按照医生的建议来调理果然好多了。”市民李女士说。

市中心医院中医科主任王伟表示,最近来看病的市民大部分都是患有风温、感冒、流感等各种春季多发的疾病,在吃药的同时也要注意饮食方面。“天气明显变暖,饮食要注意清温平淡,多食用一些新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物,少吃酸的食物多吃一些甜的食物,要慎用或禁食热性食物。比如,可以多吃梨一类的凉性水果,既降火去燥还可以润肺生津,还可以多吃大麦粥、黄花菜、菠菜、芥菜、豆芽等,而像动物的内脏、牛羊肉、辣椒、葱蒜和胡椒要少吃。”王伟说。

## 穿衣不要贪凉快

虽然中午的温度高达二十



市民外出时撑着遮阳伞防晒。见习记者 郭晓雨 摄

多摄氏度,但是早晚气温还是不高,许多市民表示穿衣很犯难。不少市民换上了春装,有的已经换上短袖、短裙等夏装,而因昼夜温差较大很容易生病。报晓新村附近的社区医生刘浩表示,现在的天气不宜过早换上短袖、短裤,贪图凉快容易生病。

“最近昼夜温差大,附近不少居民来我这里看病。”刘浩告诉记者,如果觉得天气太热可以选择上薄下厚、照顾两头的穿衣方式,如果觉得中午实在太热可以把外套脱掉放在包里,早晚的时候穿,不然出汗太多也易着凉。

## 户外最好撑伞涂防晒霜

最近,天气炎热太阳大紫

外线很强烈,无论是出门游玩还是上下班的市民都感觉到了太阳的威力。市中心医院皮肤科的李医生提醒,户外活动时要涂抹防晒霜或撑一把遮阳伞,这样就可以避免太阳的暴晒。

要怎样才能预防日晒伤的发生?李医生建议,上午10时到下午2时是日光一天照射最强的时候,市民尽量避免户外活动或减少活动时间。“外出时最好撑伞、戴宽边帽或者长袖衫。如需要户外活动时,要涂抹日光保护因子SPF15以上的防晒霜,对日光敏感的用SPF30以上的防晒霜,每2小时至4个小时重复一次。”李医生说。

## 毛竹笋新鲜上市 选购记住这四招

**信阳消息**(见习记者 郭晓雨)到了春天绿满申城,新鲜可口的毛竹笋也应季上市,市民餐桌上多了一道可口的菜肴。昨日,记者走访市区多家菜市场 and 超市发现,毛竹笋摆在显眼的位置进行销售,不少市民选购一些回家尝鲜。

“这毛竹笋看着挺不错的,是咱本地毛竹笋吗?多少钱一斤?”在关桥附近,市民申女士看到有商贩在卖毛竹笋,就上前询问。“这都是十三里桥我自家竹园里长的,早上我老伴儿刚去林子里现挖的,特别新鲜,2元一斤。这个时候的毛竹笋最好吃,过不了半个月就下市了。”摊主说道。一听这价格不贵,看起来也比较新鲜,申女士挑选了4斤。

说起如何挑选毛竹笋,申女士很有经验,因为家里孩子和老人都爱吃,每年这个季节都会经常购买。“毛竹笋是季节性比较鲜明的食物,因为笋内纤维非常多,这个时节多吃对健康非常有益,挑笋时要掌握4个小技巧:注意看根部,根部

的‘疤’要红,‘疤’红的笋鲜嫩;注意看节,节与节之间距离越近,笋越嫩那口感就越好;注意看壳,外壳颜色鲜黄或淡黄略带粉红、笋壳完整且饱满光洁的质量较好;手感饱满,肉质洁白如玉。”申女士介绍道。

“毛竹笋买回家后,将外面的笋衣摘干净,将笋子切成片或者对半切好,焯水至半熟,挑选出一顿吃的量无论是爆炒还是煲汤都会特别鲜,焯水后吃不了的放进冰箱冷冻格什么时候想吃了拿出来就可以吃。”申女士告诉记者。

记者随后查阅相关资料了解到,毛竹笋是一种新型的保健食品。竹笋含有大量的纤维素,常吃纤维素多的食品,可防治高血脂症、高血压、冠心病、肥胖病、糖尿病、肠癌及痔疮等疾病。这是因为纤维素在肠内可减少人体对脂肪的吸收,增加肠动力,促进排便。



# 关于2016年全国公路自行车冠军赛暨第八届“体彩杯”信阳全国自行车公开赛期间实行临时交通管制的通告

2016年全国公路自行车冠军赛将于4月15日至4月19日在我市举行。为确保比赛顺利进行,保障参赛运动员的交通安全,依据有关法律规定,信阳市公安局决定对赛事相关道路实施临时交通管制。现将有关事项通告如下:

比赛项目时间和比赛管制路段

## 一、山地车环山林山道赛

1.时间:2016年4月15日

上午10:00开始比赛,起终点为郝堂村小礼堂。

2.比赛路线及管制路段:郝堂村小礼堂→山林小道→漫水桥→郝堂村小礼堂。赛道全长约7公里。涉河南路郝堂人家路口至平矿路和平矿路至郝堂村路段实施交通管制。

## 二、冠军赛公路车计时赛和公开赛公路车个人赛

1.时间:2016年4月16日

上午:8:00开赛 12:00结束  
下午:13:00开赛 18:00结束  
起终点设在羊山新区百花会展中心中心广场

2.比赛路线及管制路段:羊山新区百花会展中心广场→新七大道向东→信阳高铁站→工五路→信阳凯达光电科技→工五路→新七大道北侧→羊山新区百花会展中心广场。新七大道、工五路羊山新区百花会展中心广场向东至信阳凯达光电科技路段实施封闭,禁止车辆通行。

需途经上述管制路段车辆请从新六大街、东环路、北京路向北环路方向进行绕行。

## 三、城市绕圈赛

1.时间:2016年4月17日

上午:8:00开赛 下午:14:00开赛

2.比赛路线及管制路段:起终点设

在琵琶台广场。比赛路线:琵琶台广场向西→涉河南路→安桥→涉河北路→终点(琵琶台广场)。琴桥、安桥采取半幅通行,琴桥至安桥涉河南、北路段实施封闭,禁止车辆通行。

## 四、冠军赛男子个人赛

1.时间:2016年4月18日

上午:8:00开赛 下午:14:00开赛

2.比赛路线及管制路段:起终点设在琵琶台广场。比赛路线:琵琶台广场向西→琴桥→民桥→申桥→关桥→涉河南路→安桥→涉河北路→终点(琵琶台广场)。关桥、安桥采取半幅通行,安桥至关桥涉河南、北路段实施封闭,禁止车辆通行。

## 五、冠军赛女子个人赛

1.时间:2016年4月19日

上午:8:00开赛

2.比赛路线及管制路段:起终点设

在琵琶台广场。比赛路线:琵琶台广场向西→琴桥→民桥→申桥→关桥→涉河南路→安桥→涉河北路→终点(琵琶台广场)。关桥、安桥采取半幅通行,安桥至关桥涉河南、北路段实施封闭,禁止车辆通行。

## 六、交通管制措施

1.交通管制期间,禁止一切车辆和行人横过比赛道路;间隔放行时必须听从执勤人员指挥,务必确保交通安全和比赛顺利进行。

2.交通管制路段恢复社会交通时间由公安机关交通管理部门根据比赛情况决定。

3.由于交通管制造成的各种不便,敬请广大市民谅解。

特此通告。

信阳市公安局  
2016年4月5日