

我市部署“旅游厕所革命”新三年行动计划

新建和改造厕所 300 座

信阳消息(记者 聂品)近日,记者从市旅游局获悉,我市将部署“厕所革命”新三年行动计划。

小厕所大民生,“厕所革命”也是对陋习的反击,反映着城市文明的尺度。从早期的旱厕到现在配置设施完善的多功能厕所,我市的公厕在几年时间里,历经了多个版本的更新迭代,而这个过程更反映出了城市文明的进步。厕所问

题看似很小,但绝不是小事情。我市荣获全国“厕所革命”优秀城市奖,这是对我市旅游“厕所革命”工作的充分肯定,也是对继续深化“厕所革命”的鞭策和鼓励。

市旅游局告诉记者,我市将部署“厕所革命”新三年行动计划,按照旅游厕所A级标准,对现有旅游厕所进行全面提升。将旅游厕所建设管理纳入卫生城市、文明村镇和A

级旅游景区、乡村旅游示范点、全域旅游示范单位创建活动中,不断提升监管水平,实现“数量充足、分布合理、管理有效、服务到位、厕所环保、文明如厕”的目标。另外,按照“全域发展、质量提升、深化改革、创新探索”的要求,扎实推进“厕所革命”新三年行动计划,到2020年,再新建和改造300座旅游厕所,从景区向全域旅游拓展。

冬季爱晨练? 给您提个醒儿——

不宜过早与空腹 尽量避开雾霾天

信阳消息(记者 马依钊)进入冬季,寒冷的天气丝毫没有消减市民的晨练热情,公园里、广场上、汾河边,到处都能看到晨练者的身影。医生提醒,市民冬季晨练不可过早,不宜空腹。

很多市民都有晨练的习惯,即使在寒冷的冬天也不例外。近期,冷空气一直徘徊。早晨的低温让路上的行人缩手缩脚,叫苦不迭。可是在公园里和广场上,喜欢晨练的市民没有被严寒吓倒。昨日早晨,记者在汾河公园看到,有的翩翩起舞,有的太极舒展,有的歌声嘹亮,市民的晨练热情丝毫不减。

因为近来早晨气温较低,不少人也对晨练习惯有所调整。“早晨气温太低,太早去锻炼的话,身体吃不消。”与夏季5点多就出门锻炼不同,家住东关菜市场附近的吴大爷最近都是吃过早饭,把孙子送到学校之后才到公园锻炼。对太极拳



市民在公园锻炼 本报记者 周涛 摄

情有独钟的市民蒋秀华,也会在开练前,带领一群练太极爱好者做20分钟的热身运动,让僵硬的四肢先活动活动。

市民晨练有益于身体健康,可也要了解冬季晨练的注意事项。市中心医院内科医生介绍,冬季晨练不要太早。因人体在低温状态下,外

围血管收缩,增加了脑溢血和心肌梗塞发作的几率。还有一些市民喜欢锻炼后吃早餐,这也是不健康的锻炼方式,空腹锻炼很容易发生低血糖,从而引发心脑血管疾病。此外,遇到雾霾天气时,更不要早起锻炼,建议最好当天不锻炼,或者等太阳升起、尘埃落定再锻炼。

挂起香肠一串串 支起腊肉一排排

市民赶制“冬天的味道”迎新年

信阳消息(记者 马依钊)大雪已至,气温虽有点低,但太阳还算露脸较多,晴朗干燥微风的天气正适合腊味的晒制。这几日,小区的空地里、各家各户的阳台上,一串串、一排排撒上辣椒、滴着油的腊肉和香肠明显多了起来,成为冬日一景。

眼下正是晒腊味的好时节,而制作腊味的五花肉和排骨也成了“抢手货”。昨日,记者从汾河农贸市场了解到,五花肉每斤均价在13元左右,对比上周的价格略有上涨。“已经有不少市民开始购买五花肉回家腌制腊肉了,有的人一买就是几十斤。”

卖肉的冷老板笑着告诉记者。

昨日上午,家住民权路的王春华起了个大早,赶到汾河农贸市场买些新鲜的排骨和五花肉,她想趁着这几日的好天气,多晒制些腊肉。“我们家人都觉得腊肉比新鲜肉香,每年都会晒上很多,过年吃不完就留到来年,包馍、包饺子、炒蒜台,做法多也好吃。”

肉买回来后,王春华麻利地用温开水清洗干净,晒干水分后,撒上料酒、老抽、盐等混合腌制。“调料可以根据自己口味添加,一般要腌制一天一夜才入味,第二天就可以用绳子

穿起来,放在阳台通风的地方挂着晒,天气好的话15天左右可以晒好。”她告诉记者。

这几日,像王春华一样晒制腊味的市民越来越多。暖暖的阳光烘烤着腊肉,空气里弥漫着油脂的香味,成为信阳人冬季餐桌上的独特饮食记忆。昨日上午,在五星街一小区的空地前,20多条被撒上辣椒粒的腊肉、腊肠等分成两排,整齐地悬挂在铁架上。“虽然新鲜肉一年四季能吃到,但一到冬天却怀念腊味的味道,这也是过年的味道啊。”路过的市民忍不住说道。

“大雪”虽无雪 降温又来袭

明起至周末市区最低温将徘徊在0℃

信阳消息(记者 李亚云 韩蕾)“六出飞花入户时,坐看青竹变琼枝。”今天是二十四节气之一的“大雪”,标志着仲冬时节正式开始。不过未来三天,我市气温将有所下降,最低气温跌至零下,市民要注意防寒保暖。

记者从市气象台了解到,明天开始,我市将受较强冷空气的影响,会出现大范围大风降温天气:8日(星期五),晴天间多云,0℃~7℃;9日(星期六),晴天转多云,1℃~11℃;10日(星期天),多云间晴天,-4℃~9℃。

“大雪”时节,天气更冷,市民首先要注意防寒,根据气候的变化适当增减衣服,戴顶帽子、配条围脖、穿双保暖鞋不失为防寒的最佳选择。其次,患有心脑血管病关节炎消化系统疾病的病人,更要注意防寒保暖。大雪时节早晚

温差大,依然需要早睡晚起。脚易受寒,在寒冷的大雪时节应特别注意脚部的保暖。冬天锻炼最好避开寒冷的早晨,可以等太阳出来后再锻炼。

“大雪”节气,室内气候干燥,新鲜蔬菜减少,会造成维生素B缺乏而诱发口角炎。因此,冬季应多喝水,多吃水果和蔬菜。由于室内外干燥,空气湿度很低,一定要多喝水,及时补充水分保证器官正常的新陈代谢,一般每日补水不应少于2000毫升~3000毫升(即常说的“8杯水”,一杯约300毫升)。

另外,大雪时节,冬令进补可以开始了。体质弱、消化功能不好的人,宜慢补,可适当吃些当归生姜羊肉汤。同时多吃蔬菜、水果;体质较好的人要以平补为主,少吃太过油腻的食物,以防产生内热而诱发疾病。

信阳市食品药品监督管理局 专栏

食品药品安全知识

儿童应如何选择保健食品

建议补充保健食品:鱼肝油、钙片、符合维生素、叶黄素、乳酸菌、辅酶Q10

孩子在不同发育阶段有不同的营养需求,应帮助孩子建立科学、健康的饮食习惯,保证各种营养的均衡摄取。

在幼儿时期,由于各器官功能及消化系统、免疫系统发育不全,食品应多样化,保证营养全面摄入,制作时应切碎、煮烂。

在学龄期,帮助孩子养成良好的饮食习惯,均衡摄取蛋白质(鸡蛋、肉类、奶制品等),也要预防出现营养过剩。还要注意保证充分摄取能够维持骨骼与牙齿健康的钙、铁、锌及维生素的充分摄入也很重要,多吃瘦肉、菠菜、韭菜等富含铁元素的食物,动物肝脏、贝壳类海产品等富含锌元素的食物。孩子在课业重、压力大时,大脑活动处于紧张状态,蛋白质、磷脂、维生素、铁等营养物质消耗也有所增加,应注意及时补充。另外,用眼过多易导致眼部疲劳,影响视力,可补给叶黄素,做好视力保健。

(未完待续)