

# 中秋近,这些事儿早知道

## 假期出游“扬短避长”

信阳消息(记者 韩蕾)还有不到一周的时间就到中秋假期了,尽管只有3天假,但秋高气爽的季节正适合出游,不少市民已开始做中秋出游规划了。

昨日,记者走访了我市部分旅行社了解到,因为中秋假期较短,再加上中秋假期与十一假期只隔了十几天,所以市民选择的出行路线大部分还是交通便利的短途路线以及周边游为主。

“短途的比如说洛阳老君山,安徽的天堂寨,三峡都是不错的选择。稍微远点的比如西安,去的人也比较多。”市区中山路附近一家旅行社的工作人员说,“十一假期选择长途出游的人比较多,因为时间长。”

“今年中秋节假期是第一天就是中秋,我准备在家过节了再出去玩,也就在周边城市转转,或者去市里的景点。”家住申城大道的李先生对记者说,“过完中秋很快就是十一假期了,那个时候再考虑去远的地方玩。”

同时,本报也在此提醒有计划出行的市民,如计划跟团出行,请选择正规旅行社,在签订合同时仔细阅读相关内容。同时,请密切关注目的地的天气情况,根据天气带好相关物品和衣服。另外,自驾游出行的市民需要注意,中秋假期高速不免费,注意合理规划路线。

## 展示餐桌文明新风尚



本报记者 杨长喜

马辉是市红十字会的一名工作人员。在机关食堂就餐,马辉和身边人一样,每天都取适量的食物,餐餐“光盘”。

“光盘行动,不仅仅是一句口号,更是一次展示餐桌文明新风尚的全民公益活动。它不仅唤起了人们珍惜粮食、反对浪费的责任意识,同时也弘扬了中华民族勤俭节约的传统美德。”马辉说。

马辉认为,当前,我市正处于创建全国文明城市的攻坚期与关键期,各项文明实践活动正如火如荼地开展。以光盘行动为标志的餐桌文明,与老百姓靠得最紧,贴得最实。作为这座城市的一员,更应该从自身做起,自觉地参与到光盘行动中,让餐桌文明成为自己生活中的一种习惯,以自己的实际行动,支持我市全国文明城市的创建工作。社会各界也应积极地为消费者营造良好的“光盘”环境。为光盘行动代言,马辉说:“只要人人从我做起,光盘行动一定能在全社会形成铺天盖地的生动局面,我们的家园也会变得越发文明和美丽。”

## 月饼“购买指南”来了

信阳消息(记者 马依钒)中秋节临近,又到了月饼销售的高峰期,市场上月饼种类五花八门,究竟该咋选?9月6日,省消费者协会发布中秋节消费警示,提醒消费者购买月饼的注意事项。

包装完整,信息标注清楚很重要。消费者在选购月饼时要注意检查包装的完整性、查看产品相关信息是否标注在包装显著位置,选择简单、环保的外包装产品,提倡绿色理性消费。选购月饼时还要注意

检查月饼质量,注意检查其标识,如厂家、厂址、生产日期、主要成分、QS标识、保质期和保存方法等。查看有无霉变现象,仔细查看月饼色泽、形状和口味等。应选择购买带有QS标识的产品,确保食用安全。

面对各类吸引眼球的广告,消费者要保持理性,尤其是不要迷信“打折、促销”月饼,“保健、无糖”月饼的,对于过度包装、花样翻新、另类、巧立名目的高价月饼要慎重选

择。选购时要选择正规的生产厂家和销售商,对散装月饼及路边摊需慎重选择。

网购月饼也成为新趋势,消费者在网上选购月饼时要注意选择正规的网络运营商和可靠品牌,在收货时一定要当面验货,发现问题拒收、退货。此外,消费者在购买月饼时应妥善保存好消费凭证,自身权益受到侵害时,应及时就近向各级消费者协会投诉,或向各级市场监管部门申诉、举报,维护自己的合法权益。

## 秋季时令水果新鲜上市

# 石榴冬枣等“崭露头角”



冬枣已经上市 本报记者 韩蕾 摄

信阳消息(记者 韩蕾)“这石榴挺甜得好吃,前几天买了几个,家里人都喜欢吃,这不又来买了点。”昨日,在浉河区湖东大道的一家超市内,家住五星街附近的张女士挑选了几个石榴放进了购物袋内,“原本只想买石榴的,但来之后发现水果种类很多,忍不住多买点。”

黄澄澄的橘子、红润多汁的石榴、紫得发黑的葡萄、清脆爽口的冬枣……昨日,记者走

访了我市一些超市以及水果店看到,石榴冬枣已经被摆在显眼位置。

“我比较喜欢吃冬枣和葡萄。”在北京路一家连锁超市内购买水果的市民告诉记者,冬枣爽脆,是她秋冬季最喜欢吃的水果,“夏天一直都在吃西瓜,现在有别的水果上市了,也来换换口味。”“我买了两个雪花梨,回家尝尝,好吃了会再来买。”“这个葡萄我之前买过,挺

不错的。”一些正在购买水果的市民说道。

在这家超市记者看到,冬枣、蜜桔、葡萄、石榴、水晶梨、皇冠梨等水果占据了货架的“大半江山”。仅石榴就有3种,分别是6.98元/每斤的普通石榴,9.9元/每斤的软籽甜石榴,以及13.8元/每斤的突尼斯软籽石榴。“这种石榴是软籽石榴,拿来榨汁也挺好喝的。”一位正在该超市挑选软籽石榴的市民告诉记者,“石榴现在卖得比较好,买的人也不少。”该超市内的一位工作人员说道。

秋季是一个收获的季节,很多水果会在这个时节上市。梨含有丰富的维生素C,还能润肺;石榴除了富含各种维生素以外,还含有抗氧化的花青素和红石榴多酚……市民在逛超市的时候不妨选购一些,不过,水果虽好吃,也要适量,不要暴饮暴食,不然会适得其反。



## 精神分裂症为何难治? 这些知识需了解

(接上期)

了解精神分裂症难以治愈(康复)的五大原因,对患者及家属有所帮助,同时对患者的康复具有重要作用。

对于精神分裂症,其实现阶段很多我们接受的治疗都是一个“康复”的过程,本身治愈精神分裂症其实按照现今的医疗水平来说,还是非常有难度的。

大多数我们所谓的“治愈”其实就是康复:确保患者在接受正确的治疗后,能够做到不复发,不影响正常的生活工作社交,而且在这

个过程中,除了正规的治疗手段以外,其实对于患者自己或者是患者家属也需要注意一些“细节”,而很多时候就是这些细节的忽视或者是不重视,才会引发患者的精神分裂症一直难以康复。

### 经常性更换治疗方法

任何疾病治疗,不到万不得已是不可以经常随意更换治疗方法的,经常性更换既定的治疗方案或者是药物就是一种自我“瞎折腾”的过程。

(未完待续)

**信阳市精神卫生中心**

关注精神卫生 共建和谐社会

拨号:0376-6301680

地址:信阳市第六人民医院 (信阳市新七大道西段)