

# 昨天市区最高气温27.2℃ 春雨今天傍晚飘落

昨天的最高气温是多少？23℃？25℃？错错错！大家一定想不到！昨天下午3点左右，我市的最高气温达到了27.2℃！

今天我省将转入阴云和小降雨天气，西部、西南部阴天，其他地区多云转阴天，全省自西向东大部分地区转阵雨或小雨，南阳、信阳、驻马店三地区局部还可能中雨。

我省各地还将有2到3级的偏北风转偏南风，各地最高气温在17℃以上，最低气温不会低于7℃。明天夜里到30日，各地雨水将逐渐离去，但自西北向东南地区将刮起5级左右偏北风。

昨天夜里到今天，我市天气由多云转为阴天，今天傍晚到夜里，小雨或阵雨可能飘落咱们绿城。我市最低气温仍在10℃~11℃，最高气温在20℃~21℃。

明天，雨水将离去，我市气温没有明显变化，后天将会有大风来袭，风力在5级左右，同时5℃左右的降温也是在所难免的。

郑州晚报 简洋



昨天上午，郑东新区如意湖畔一株从地缝隙露出头来的小苗。春天来了，每一个生命都在尽情地舒展。 记者 马健 图

## 广州流感高发 郑州还算平稳

小感冒尽量别去大医院就诊，怕交叉感染

据媒体报道，近两周来，广州地区流感高发，各大医院人满为患，广东省疾控中心称，流感疫情已超过警戒线。

春季是流感等呼吸道疾病的高发期，本市情况如何？

昨日，来自市疾控中心的监测数据显示，本市流感样病例与去年同期基本持平，状态平稳，总体上处于散发状态，无暴发疫情和重症病例报告。

且监测到的病例以乙型流感为主，公众无须恐慌，必要时可接种流感疫苗预防。

记者 邢进

### 感冒患者较前段减少 输液大厅仍人满为患

来自广州媒体的消息称，近两周来，广州地区各大医院的病人数量明显上升，门诊、药房的门口都排起了长龙。

一位急诊科医生感叹：别说病人了，医生都感冒了一半，还要带病坚持为病人看病！

广东省疾控中心专家称，广州流感疫情已经超过了警戒线，并在继续走高。

春季是本市流感等呼吸道疾病的高发期，近期流感病例监测有无波动？记者针对此进行了走访。

昨天上午，记者在郑州人民医院输液大厅看到，这里已经人满为患，大部分患者是因感冒接受输液治疗的。

输液大厅的护士说，虽然比春节前后有所减少，但是现在每天在输液大厅留观的患者有120~150人次，该院急诊科每天因感冒前来就诊的患者也有20多人。

郑州人民医院呼吸科副主任贾金广说，因气温回升，相比2月份和3月上旬，下旬的感冒患者有所减少，但近期仍属于呼吸道疾病的高发期，公众不能放松警惕，需要注意预防。

市儿童医院门诊办主任王凌飞说，虽然门诊量比春节前后有所下降，但目前输液留观患儿也维持在六七百人次，其中，感冒等呼吸道疾病患儿占到六七成。

### 本市流感监测平稳 但公众仍需谨慎

市疾控中心免疫规划科科长李锋说，对比前两年的数据，近期本市流感监测哨点医院监测到的流感样病例并无明显上升趋势，基本维持在平稳状态，且监测到的病例以乙型流感，也就是季节性流感为主。

但近期仍是感冒等呼吸道疾病的高发期，气温骤然上升，衣物增减不当极易感冒。

#### 同时提醒公众注意：

**1.保持良好的个人卫生习惯。**勤洗手，勤通风，保持充足睡眠，注意膳食均衡，加强锻炼。儿童、老人、孕妇和体弱者避免前往人群拥挤的场所；尽量避免与流感样症状（发热，伴咳嗽或咽痛）人员密切接触。

**2.接种疫苗，预防流感。**一年内未接种过流感疫苗者，尤其是儿童、中小学生、孕妇、老年人等重点人群，可到所在社区的接种点接种流感疫苗。

**3.及时就医，减少外出。**市民一旦出现发热、咳嗽等流感样症状后应居家休息，一旦出现持续高热、症状加剧等情况，应及时就医。若症状较轻，无须前往大医院就诊，服用抗病毒口服液、银翘片等普通感冒药，或者在社区医院输液均可。“大医院候诊时间长，还容易交叉感染”。

## 今明天西三环等多区域停水

郑州自来水投资控股有限公司拟对以下路段及附近区域降压供水。

记者 张华

停水区域	停水时间
电厂西路与黎明路交叉口	28日13时至29日3时
石佛村、黎明路(西环一电厂路)道路两侧	28日13时至29日3时
淮北街14号院	28日21时至29日9时
西三环(航海路—长江路)道路两侧	28日13时至29日13时
华城房地产开发公司西昌小区(西昌东街)	28日21时至29日7时

降压供水区域	施工时间
京广铁路线以东、纬一路以南、南三环以北、农业南路以西区域以及东明路以东、东风东路以南、黄河东路以西区域	3月30日17时至4月1日17时

## 春季吃甘蔗容易中毒？孕妇吃菠萝会引发过敏反应？

### “菠萝病”是种什么病？

水果控们一定要看看，吃错了可不得了

正是春暖花开的季节，各种鲜嫩的水果也都冒出了街头，让水果控们大流口水。可犀利的网友们却提出了疑问：春季吃甘蔗容易中毒？孕妇吃菠萝会引起激素分泌紊乱？听到这些，大家别焦虑，吃也有道，看看本文就知道怎么健康吃水果了。

记者 李雪



### A 甘蔗

#### 疑惑 吃甘蔗产生严重腹泻？

昨日，网友“走钢索的人”发微博称，前几天在路边买了几斤甘蔗回家，吃后没多久就出现头昏、乏力。第二天出现严重的腹泻、呕吐等症状，到医院确诊为食物中毒。

#### 解答 霉变甘蔗引发中毒

医学专家告诉记者，发霉甘蔗会产生节菱孢霉菌，节菱孢霉菌产生三硝基丙酸，被人食用后最终导致丙酸中毒。中毒的最初症状为呕吐、头晕、阵发性抽搐、四肢强直，严重者出现昏迷、呼吸衰竭。

每年年初(2~4月期间)都有食用甘蔗中毒的情况发生，甚至出现中毒死亡病例。卫生部曾发布过食品安全预警公告提醒各地应加强辖区内甘蔗经营单位的监管。

#### 提醒 挑选甘蔗牢记三步

甘蔗是秋冬季收获，越冬甘蔗最易霉变，挑选甘蔗有讲究，“眼看、手摸、鼻嗅”，甘蔗控们看仔细。

正常的甘蔗外观色泽光滑，如果甘蔗色泽差，在末端(即梢头)出现絮状或草毛状的白色物质，表示已霉变；气味难闻，有酸馊霉坏味或酒糟味及辛辣味(内中的毒性物质为节菱孢及其产生的毒素)，也不要买了。

尤其需要提醒的是，喜欢喝甘蔗汁的读者，最好现买现削现榨甘蔗，随榨随饮。

### B 菠萝

#### 传言 孕妇吃菠萝会激素分泌紊乱？

眼下菠萝上市，食者甚多。怀孕4个多月的孙女士路过菜市场时看到新鲜的菠萝忍不住买了一个，但邻居却说孕妇吃菠萝对宝宝不好。疑惑之下，孙女士上网查看，有微博称孕

妇吃过菠萝以后，会因为菠萝中的蛋白酶出现激素分泌紊乱，引起过敏反应等。

吓得孙女士一时不知到底还能不能吃菠萝了。

#### 解答 孕妇吃菠萝好吗

“菠萝其实是好东西，维生素C含量是苹果的5倍，所含的糖、盐及酶有利尿、消肿的作用，而膳食纤维则能帮助肠胃消化，可预防和缓解便秘症状。”

消化道科医生说，有的孕妇吃了菠萝反而遭罪，会有嘴唇麻木刺痛、荨麻疹、接触性皮炎等过敏症状，俗称“菠萝病”。

这其实是菠萝里的一种蛋白酶在作怪。

#### 预防 菠萝怎么吃最安全

将新鲜的菠萝切成片或块后，放在盐水(一般烧菜的咸度)里浸泡30分钟左右，再用凉开水浸洗去咸味，可防过敏。盐水浸泡时间不要过长，否则会使菠萝丧失保健作用，且盐水浓度也不能太高，稍有咸味即可。

或将菠萝放在开水里煮一下再吃。因为

菠萝里的蛋白酶在45℃~50℃就开始变性失去作用，至100℃，90%以上都被破坏了。煮过的菠萝口味更独特。孕妇一次适当地吃一两片能起到补充蛋白质的作用。但不主张一次吃得过多，因为其含有五羟色胺，有收缩血管、升高血压的作用。

#### 链接 这些食物春季吃也要注意

随着气温的日益升高，一些本来无毒或毒性很低的蔬菜和水果，有可能变成有毒或毒性增高的食品。

四季豆：要充分加热；马铃薯：发芽或未成熟不能吃；蘑菇：来源不明不能吃；鲜黄花菜：

要在开水中焯一下；生蚝、生三文鱼等生食水产品：谨慎食用。

热带水果(芒果、香蕉、杨桃、猕猴桃等)：易引起过敏，吃的时候不要吃得满嘴满脸都是汁，最好把水果削成小片吃，避免引发脸部过敏。