

韩寺镇蒜薹上市了



“今天不错,20多斤蒜薹卖了100块钱!”4月7日上午,在韩寺镇蔬菜收购市场,蒜农蔡新霞骑着电动摩托车,带了两捆刚抽的蒜薹,一到市场就脱手了,蔡新霞说:“俺家今年种了4亩多大蒜,这两天闲着没事到蒜地里看看,随手抽点蒜薹,没想到这么抢手。”记者现场看到,

有几辆大货车停靠在收购市场路边,来自山东寿光的刘福林一边仔细查验蒜农送来的蒜薹,一边指挥工人往火车上装蒜薹,“我7日下午就来韩寺了,韩寺镇的蒜薹、大蒜我都收购了十几年了。”刘福林说。

记者 张朝晖
通讯员 谢鹏飞 文/图

清明时节祭先烈

4月2日上午,中牟县城东路小学400多名师生,戴着红领巾、穿着校服、排着方队,整整齐齐来到中牟县烈士陵园,向先烈们敬献鲜花,寄托深切缅怀之情。“每年清明节我们学校都要举办这样的活动。”贺老师说。

据了解,清明节前夕,中牟县很多学校都组织师生举行了烈士陵园扫墓活动。

中牟播报 郭倩楠 邢昊冉 文/图



春雨贵如油,几家欢喜几家愁

4月1日,大风伴着强降雨逆袭中牟县。都说春雨贵如油,这场雨解决春季旱情的同时,也给人们的生活带来了不少纠结。

中牟播报 郭倩楠 邢昊冉

堵水、停电,红绿灯罢工

“本来青年路就是条老路,排水系统不好,骤降大雨更是来不及排出,全都积在了路面上。平时早上八九点青年路和建设路交叉口这里根本不会堵车,今天因红绿灯罢工都堵到防疫站门口了。”的哥祁先生说。据了解,4月1日,狂风和强降雨造成中牟县城大面积停电,最严重的是农机局,建设路南段,大潘庄的变压器被暴风雨损坏,导致这一带停电。

围栏刮倒、护栏刮断,修护真忙

4月1日,在东风路,几个施工人员正在扶起倒下的围挡,“附近学校和小区多,行人出行不安全,风一停,我们就赶紧把围挡围起来,又在原来

的基础上加固了一下。”一位工人说。

“大风大雨给中牟县的交通带来了一定的压力,为了保证交通畅通,每个红绿灯路口都有交警在执勤。对刮倒和刮坏的护栏进行抢修,在积水地带设置警示牌,执勤交警指挥绕行。”值班警官王警官说。

缓解旱情、拔节孕穗,好雨知时节

“今年的庄稼长势可算好,这场大雨浇得可得劲,一下子浇透了,俺家的六七亩地要是人工浇的话俩人得浇两天,还得百十块钱。这一下雨,又省钱又省事,还增产增收。”家住雁鸣湖万庄的白大爷高兴地说。据农业技术人员介绍,当前小麦正处于需水高峰期,春雨对小麦拔节孕穗非常有利,还可以缓解春播旱情,给春播花生创造良好墒情。

车牌等主人的哥很细心



者看到,客人丢失的钱包、手机、身份证等都在这里登记信息,捡到物品的出租车司机信息也都登记得十分详细。“去年一年我们登记在册的丢失物品就有将近150件,失主来我们这里认领必须要核实信息,包括身份证号和手机号等都需要核实后才能领取。”公司工作人员说。

昨日上午,记者接到中牟县雁鸣湖出租车有限公司出租车司机祁师傅的电话称:“前日凌晨三四点钟,我在中牟宾馆门前捡到了几个车牌,至今没找到失主,希望通过报纸让失主来认领车牌。”记者随即赶到该公司,祁师傅说:“每次出租车司机只要捡到丢失的车牌、物品都会放在公司的失物认领处,等待失主前来认领。”记

据了解,中牟县雁鸣湖出租车有限公司在每年的12月底都会举行表彰大会,评选出“年度红旗车”“学雷锋标兵车”各6辆。“评选红旗车的传统从公司创立就有了,我们宣扬和鼓励拾金不昧的精神,为乘客打造更好的乘车环境。”公司负责人古先生说。

中牟播报 邢昊冉 文/图

中医前沿·春季养生

贵在“查阴阳之宜而从之”

养生,在中医学中,一个是生命全过程的呵护,即广义的养生,是指增进健康、减少疾病以达尽享天年目的之一切活动的总和。而狭义的养生是特指春天“发陈”之时保养人体生发之气的养生,与夏天的养长、秋天的养收、冬天的养藏是相对的概念。前者是养生的通则,后者是在春天应特别注意的部分。

中医学的发病理论认为“正气存内,邪不可干”,认为保养正气,避免邪伤是养生的两大关键。怎样保养身体,固护正气呢?就需要做到饮食有节、起居有常、不妄作劳、修心畅志。如何避免邪伤呢?就是认为四时之化,万物之变,莫不为利,莫不为害,如水能载舟,也能覆舟,贵在“查阴阳之宜而从之”。

春天如何查阴阳之宜呢?

一是温度不稳,虽然总趋势是由寒渐温,但常有寒热往来、一日之中有三季的现象。春分前的半春较寒,故有“倒春寒”、“春寒四十五”的说法。即使春分已过也常有雨寒常临,再加上室内供暖停止,给人以小小的不适应,于是有了“春捂”的说法,但一定要捂得适时、适度,春捂不是让人比冬天穿更厚,而是减衣不可过快,以防着凉感寒。捂哪里呢?一是背,二是脐,三是足。

二是湿度不匀,春天风气渐暖、雨贵如油是其常,而“清明之断魂雨”、“三月之桃花雪”,还有“元宵之雪打灯”也为俗言,所以还是天有不测风云的。这就需要关注天气预报,适度增减衣服,酌情防雨防滑。

三是空气浊度增加,雾霾天气已司空见惯,户外活动应当多加防护。

四是春暖花开,花粉漫扬,过敏体质病人多加防护。

五是防止微生物之害,春天是万物的,微生物也有春天,病原体的大量增加,流疫之气也趁春时。如风疹、麻疹、流脑、流感等温邪也易流行。若有流行,群众聚集当所在免。微生物的活跃也给食物存放增加了难度,注意饮食卫生,勿食霉坏变质食品,特别是变质的甘蔗更要忌食。另外,随着地温增高,蚊虫也陆续复苏争春。踏青郊游、赏花戏耍要防虫蛇之害。

六是注意应根据天气与体质特点进行

饮食调养,不可千篇一律地概言应不应该吃某某食物。也应不辜“天赠地赐”之应时菜蔬,如荠菜、茵陈、菠菜、鲜笋,体寒可食春韭、蒜苗,内热可食苦菜、柳絮,这也是饮食中节的一个方面,即孔子所言“不时不食”的部分含义;尽量避免食用违背季节或催生、助长、增鲜、残毒之类的动植食品。

七是在情绪调控方面应做到中正平安处心、积极光明做人;追求适度,不慕虚荣,量力行事,尽力而为;凡事推人及己,处事双向思维;找准定位、厚德容人,使喜怒不栖于心、悲欢无扰于情。

最后是春回大地,万物复苏,到处是发萌旧陈、推陈出新、生机再现的景象,人也应该在此季节增加户外活动,一改冬日的“闭藏”“养藏”之习惯。可以增加户外活动,充足睡眠以养阴气,早起抖擞精神以启阳气。使阳生阴长,机体处于机能调动状态。在中医学春应“五化”之“生”,属木气,在五脏通肝气。因此提出春养肝气,使肝的升发之气既不太过亦无不及。如果升发不及脾气不升,化源受累动化不及就会头晕无力,困倦懒动,少神腹泻。春困因之而生。如过长发有余,则肝火上暴,相火旺生而见心烦易怒、中风眩晕,血压波动等等。

可见,中医养生的养髓就是得天地万物之利以求中和。故古人曰:致中和则天地位焉,万物育焉!



作者:吴随记
中牟县中医院主任中医师,中共党员,中牟县名中医,河南省中医肾病、络病专业委员会委员。先后荣获“郑州市优秀中医”“郑州市技术标兵”“河南省技术能手”“全国中医师读名著诵经典标兵”称号。