

# 丰收时节 荥阳举办象棋业余棋王赛

## 总决赛进行7轮 李培获棋王称号

本报讯 荥阳是象棋策源地、全国象棋之乡、中国象棋文化之乡。9月28日,荥阳市“农民丰收杯”象棋业余棋王赛总决赛举行,经过7轮激烈角逐,最终李培获得本次比赛棋王称号。

参加荥阳市“农民丰收杯”象棋业余棋王赛总决赛的选手来自荥阳15乡镇、街道。此前,荥阳各村举办了初赛,各乡镇、街道各自举办了棋王赛。9月

28日,各乡镇、街道的前6名选手参加了总决赛。

总决赛现场气氛热烈,每位参赛选手表情专注,气定神闲,在“楚河汉界”的棋盘上展开斗智斗勇的智力对弈,大家乐在“棋”中。

总决赛共进行7轮,经过激烈角逐,最终李培获得本次比赛棋王称号,史永泉、何强、李建平、王遂成、许志华、

陈三锋、赵忠、丁玉增、楚建波进入前十名。

据了解,荥阳市“农民丰收杯”象棋业余棋王赛提倡棋手文明参赛,为建设美丽乡村示范村,打造“四美乡村”“五美庭院”,推进城乡协调发展,为荥阳打造“世界象棋文化之都”助力添彩。

荥阳时报 朱培远 通讯员 吴倩倩

### 无花果实有花 丰收节来采摘



本报讯 9月24日,荥阳2020美丽乡村欢乐游暨王村镇第二届无花果采摘节在丹桂飘香、秋高气爽中于王村镇汇川农业无花果园拉开帷幕。

该活动由荥阳市文广旅体局、王村镇政府主办,郑州汇川农业科技有限公司承办。

在开幕式上,国家级非物质文化遗产荥家拳代表展示了风采,郑州市级非物质文化遗产蒋头狮舞进行了一场别样的精彩展演,舞出了丰收的喜悦,舞出了王村人的热情慷慨。

郑州汇川农业科技有限公司在做好无花果种植、鲜果采摘的同时,还瞄准无花果酵素、休闲即食食品、无花果干3个不同主攻方向,实现错位化、差异化发展。本次还特别推出了秘制美食——无花果炖鹅、炖鸡,新增了传统文化灯展、儿童游乐园、露天电影展演、戏曲票友会等丰富多彩的娱乐项目,河南老龙窝奥斯卡汽车影院也强强联盟助力活动开展,相信广大游客都能在活动中寻找到属于自己的那份闲情逸致和快乐时光。

与活动现场截然不同是秋日的果园,园内生机盎然,漫野的无花果硕果累累,红紫、鹅黄的无花果已经饱满熟透,油亮圆滑的外表,软糯清甜的果肉,让人垂涎欲滴。来吧,来这里体验采摘、收获的乐趣吧。

从连霍高速上街站往北,到南水北调渠中线南侧就可到达。

记者 姚辉常 通讯员 王德道 文/图

# 采菊高村乡 悠然见丰收



本报讯 金秋时节,菊香满园。9月28日,2020中国农民丰收节郑州绿万家首届荷兰菊花卉园艺展在荥阳市高村乡油坊村开幕,邀请您“观赏金秋美景、品味高村文化、欢享健康美食、领略花卉风情”。

2020中国农民丰收节郑州绿万家首届荷兰菊花卉园艺展由荥阳市农委和高村乡政府主办,郑州绿万家园艺有限公司承办。

郑州绿万家园艺有限公司大规模种植着精品凤梨、龟背竹、红掌、波斯顿

蕨、吸毒草、室外菊花等30余种花卉。园内集种植、销售、园艺、科普、餐饮一体,是荥阳市现代化园艺企业。

在开幕式现场,“芽状元”杯中国农民丰收节摄影大赛作品展现在游客面前,这些摄影作品是荥阳摄影家用镜头记录了荥阳农业之强、农村之美、农村之富。

10月28日前,来宾到种植园内可观赏数千株形状各异、别出心裁的菊花。许多盆栽成飞龙、孔雀、野猪的模样,活灵活现,让人拍手称绝。在温室

大棚内,来宾可以感受现代化的花卉栽培技术,更有专人带孩子一起科普各类花卉的知识,开阔视野、增长见识。

在这丰收时刻,怎能不品味一下农家菜?郑州绿万家园艺有限公司准备了红薯、南瓜、花生、毛豆和农家大锅菜。

从连霍高速高村站往北,到三义路口,拐往郑焦黄河大桥方向,再行驶不远就可以见路旁有“绿万家园艺”标识牌,根据指示前往即可。

荥阳时报 邓浩浩 通讯员 李伟娜 文/图

### 知识科普 健康促进

主办:荥阳市健康促进办公室  
支持:荥阳市中医院

## 常吃护眼好食材 清火明目亮晶晶



### 明目有了眼屎怎么办?

在我们的眼皮里有一块像软骨一样的东西叫作“睑板”,在睑板里整齐有序地排列着许多睑板腺,睑板腺会分泌一种像油脂一样的液体。

白天这些油脂通过眼皮的眨动涂在眼皮的边缘上,对眼睛起保护作用。在人睡着的时候,眼睛一直关闭,而油脂仍然在分泌,这样积累起来的油脂和灰尘以及泪水中的杂质混在一起,就形成了眼屎。

当机体状况不佳或发生眼部疾病时,眼部分泌物会增多或同时伴有性状的变化。

### 上火了咋整

上火,这是一个眼屎变多的很常见的原因。气候干燥,人体内很容易出现缺水的现象,造成上火,出现眼屎增多。

这时候的眼屎呈黏性或者干了之后

呈固状,这时候一般不需要就医。

可以通过日常的饮食调理进行降火,菊花、金银花、西洋参、铁皮石斛都能清肝明目,但各自对应不同的“火”。

菊花和金银花对应“实火”,表现主要为咽喉发炎、痰液偏黄等症状,铁皮石斛则能败“虚火”。

当然,多吃新鲜的蔬菜也会有帮助。比如芹菜可以清热解毒,对肝火旺盛、皮肤粗糙的人来说很有益处,而且它含有大量粗纤维,可刺激肠胃蠕动。

### 干眼症咋整

很多年轻人经常对着电子产品,很容易得干眼症。当人们注视荧光屏时,眼睛的眨眼次数会在无形中减少,从而减少了眼内润滑剂和泪液的分泌。

同时眼球长时间暴露在空气中,使水分

蒸发过快,造成眼睛干涩不适,长期如此就容易造成干眼症,严重的甚至会损伤角膜。

这时的眼屎一般是比较黏稠的白色丝状,同时眼睛还会畏光、流泪、眼睛有异物感。

为了预防干眼症的出现,建议“低头族”玩手机15分钟左右就转移下视线,让眼睛适度放松。此外,将屏幕亮度适当调暗,夜间看屏幕时最好开台灯。

在饮食上可适当摄入一些富含花青素的食物,比如橙子、鸡蛋、菠菜、蓝莓等。叶黄素是构成人眼视网膜黄斑区域的主要色素,人体无法制造,必须从食物中获取。

对抗眼部疾病,多吃花青素、胡萝卜素等

花青素可以促进眼睛视紫质的生成,

稳定眼部的微血管,并增加微血管的形成。此外,花青素还是一种强抗氧化剂,可以减少自由基对眼部的伤害,有助预防白内障。日常可以适当多吃富含花青素的食物,如蓝莓、黑莓、樱桃、茄子、红石榴、紫米、紫甘蓝等。

胡萝卜素可以帮助保持眼角膜的润滑及透明度,给眼睛提供“保护膜”,并能在体内转变成对眼睛同样有益的维生素A。类胡萝卜素的来源,包括深黄、深绿和红色蔬果,如南瓜、青辣椒、西红柿、玉米、木瓜、哈密瓜、芒果等。