

一元菜占8成以上比例

天气回暖 市民“菜篮子”变轻

晚报讯(记者 董艳)“最近几天天气暖和了,蔬菜价格又降下来了,老百姓的‘菜篮子’也轻松多了。”12月19日,薛城区天衢农贸市场内,正在买菜的李女士说道。当天,记者走访薛城区的几处农贸市场时发现,最近几天,随着气温的回升,菜价也跟着回归到降温前的价格水平。

19日凌晨,天刚蒙蒙亮,薛

城区四季春市场内已经是人头攒动,虽然一大早气温还是有些低,但相较于前几天降雪之后的气温,还是舒服了许多。蔬菜商户朱先生说:“虽然待在市场卖菜舒服点了,可是最近一段时间,菜价却下降了,好在买菜的顾客也多,按这样算,薄利多销,每天也能多赚点。”

随后,记者又来到薛城区北城农贸市场,作为薛城区相

对集中的蔬菜批发零售市场,北城农贸市场内的人气更足,各个蔬菜摊位前都围满了顾客。蔬菜商户赵女士一边忙着给蔬菜称重,一边介绍菜摊上各种蔬菜的价格。“这些蔬菜最近几天降价了,放心买好了。”赵女士大声地告诉记者。

据赵女士介绍,她摊位上有些蔬菜价格的降幅比降雪时的涨幅还要大。“黄瓜每公斤降

了2元,菠菜又回归下雪前的价格,卷心菜、菜花、莴苣更便宜,一元菜占8成以上比例。”赵女士说,因为一元菜较多,市民的选购空间大了,蔬菜的销量也跟着上涨了不少。

在薛城区一超市内,记者看到,各种蔬菜的价格都有不同程度地下降。卷心菜和菜花每公斤1.38元,莴苣1.18元,应季蔬菜白菜、萝卜、菠菜的价格

每公斤不足1元,芹菜、西兰花、本地薄皮辣椒的价格也都降下来了。

受菜价回落影响,近段时间蔬菜销量也大增,有市民担心过段时间气温再度下降,菜价再涨,打算多买一些越冬菜储存起来。“往年这个时候,蔬菜价格已经开涨,今年蔬菜价格挺便宜,希望能一直保持这样的态势。”市民李女士说。



大红挂饰卖起来

距离农历2019年的春节还有一个多月的时间,日前,记者采访时发现,有商家已经将喜庆的大红挂饰摆了出来,火红的中国结、红灯笼给街市增添了不少喜庆的气氛。

(记者 董艳 摄)

身边人身边事

气温变化大 呼吸道疾病患者增多



晚报讯(记者 李俊)近期昼夜温差较大,而空气里浮尘、雾霾也开始增多,记者从市区多家医院了解到,前往医院就诊的市民增加不少,除了普通感冒患者,呼吸道感染、肠道疾病患者也比平时增加了近两成。

“我一没受凉感冒,二没鼻炎咽炎,怎么就老是咳个不停呢?”在解放路上某医院内,市民秦先生正在排队等候就医。针对秦先生的情况,医院呼吸科的王医生表示,呼吸科最近接诊的患者很多都没有“基础病”,年纪轻轻病程也很短,最常见的症状就是干咳,症状轻的叫气管高反应,严重些的,一检查不是支气管炎就是肺炎。“反复降温和大雾让人体的抵抗力,特别是呼吸系统的抗病能力下降,所以很多身体不错的年轻人也会出问题。”

记者在医院了解到,近段时间,各种呼吸道疾病让医院呼吸科、急诊科、中西医结合科等科室人满为患。该医院呼吸科的门诊患者比前段时间明显增多,医院呼吸科每天的接诊患者也比以往增加了三成左右,像秦先生这种干咳患者,各医院都有,而且还是“主流”人群。

“寒冷本来对哮喘和慢阻肺病人就极其不利,再受大雾刺激,就容

易诱发此类疾病的发作。”王医生表示,大雾的组成成分非常复杂,包括数百种大气颗粒物,经常吸入极易刺激呼吸道,出现咳嗽、憋气、呼吸不畅等哮喘症状,遇到反复降温的天气,人又容易感冒,感冒也是诱发哮喘的一大原因。

大雾天气时,大气中的颗粒物较多,这些颗粒物表面吸附细菌、病毒,可能会加剧流感等传染病的传播,特别是在人群聚集的地方。“只要与外界的空气接触,大雾的刺激就是无所不在的,所以建议大家尽量减少户外活动,尤其是那些对空气污染敏感的人群,或是患有呼吸系统疾病的患者,最好不要出门。有外出锻炼习惯的人,要停止晨练等活动,减少对颗粒物的吸入。对于学生和上班族来说,出门时最好戴上口罩。易感人群要提前预防,如患有哮喘者,当前阶段要缓慢减药,继续维持正常药量,如身体易过敏,可提前服用一些抗过敏药物。”王医生提醒道。

为了应对当前低温和大雾双夹击的环境,专家们还提出以下建议:当从户外进入到室内,最好及时洗手、洗脸,因为手部皮肤和脸部裸露在外时间较长,清洁可以帮助减少皮肤吸收有害物质。

天冷了,高血压患者需注意这些问题!

冬天气温下降,雾霾天也多了,高血压患者容易出现血压升高或者不稳定,甚至出现头晕、头痛等症状。高血压患者,特别是老年高血压患者,一定要格外当心。

1、冬季血压会升高。冬季气温下降,人体内的肾上腺素水平升高,体表血管就会收缩,以减少热量散发,同时肾上腺素又能使心率加快、心输出量增加,从而导致血压升高。有研究表明,气温每降低1℃,收缩压将升高1.3mmHg,舒张压升高0.6mmHg。相对于其他季节,冬季血压会高出10mmHg左右。

2、冬季更易发生心梗和脑梗。我国冬季心血管病患者死亡人数比夏天高41%,低气温、低气压、高风速和较短的日照时间与心梗有关。冬季日光暴露不足的老年人,应该从食物和添加剂中获得足量维生素D。

3、降压药不要擅自加量。天气变冷后,若收缩压升高不超过10mmHg,而且老年人血压不超150mmHg,可以继续观察三天,随着人体逐渐适应气温后,多数人

的血压可恢复为原来的值。若血压升高明显,或者老年人血压超过150mmHg,或者出现不适症状,需要去找医生调整降压药的用量。正在服用缓释片或控释片的高血压患者,绝不要掰开服,以免造成严重低血压。不要随意将原来服用的降压药物突然更换为其它种类药物,以免造成血压大幅度波动。

4、清晨血压“三知道”。早晨醒来后2小时是血压快速上升期,60%的患者血压升高幅度≥25mmHg;早上6:00至10:00,心梗、脑梗等的发生率,比其他时间高出50%。为降低清晨心血管事件风险,高血压患者需要“三知道”。“一知道”:选用每日一次就能控制24小时血压的药物,如氨氯地平片、替米沙坦等。“二知道”:晨起服用降压药,这样可使药物作用的达峰时间与血压自然波动的高峰一致。“三知道”:定期测量服药前的血压,并准确记录,复诊时带给医生。另外还要牢记“三个半分钟”:醒来后不要马上起床,而是在床上躺半分钟;然后慢慢起来坐半分钟;再将两条腿下垂到床沿边等半分钟,然后再站起来活动。

5、门诊输液防中风是个坑。目前有科学依据、能有效降低心血管事件风险的药物主要有三类:长效降压药、他汀类降脂药、阿司匹林。定期输液主要应用的活血化瘀类药物,如川芎嗪、丹参、银杏、三七制剂等。这些中药注射剂不仅疗效不肯定,而且不良反应发生率较高。另外,即使是质量最好的输液,也存在一定数量、肉眼不可见的微粒。输液中的这些微粒在输液过程中进入血管,可使内皮损伤,损伤之处可导致胆固醇沉积,使动脉粥样硬化,可形成新的梗塞。