

# 过端午需注意几个健康隐患



一年一度的端午节即将到来,赛龙舟、包粽子、插艾草……端午节有很多传统习俗。专家指出,端午节是中华民族的传统节日,也是一个需要特别注意养生的节日。

营养保健专家、湖南省胸科医院院长唐细良介绍,过端午节,人们有包粽子、吃粽子的习俗。粽子主要由糯米制作而成,糯米具有很好的食疗作用,而粽叶具有清热生津、除烦止渴的作用。

需要注意的是,有人喜欢把粽子当零食、甜点食用,这是不对的。唐细良建议,大家在吃粽子时要搭配一些粗粮、蔬菜,这样能减少胃肠负担。胃肠道功能不好的人以及糖尿病患者,最好少吃粽子。

按照传统习俗,有人在端午节饮雄黄酒,这是有健康隐患的。唐细良提醒,作为一味中药,雄黄内含有毒的砷盐成分,饮用雄黄酒有中毒的风险。雄黄一般不能内服,只能外用,比如涂抹一点雄黄酒在蚊虫叮咬的部位,可以起到杀菌消毒的作用。

民间普遍认为艾草、菖蒲可以退蛇虫、灭病菌、驱毒避邪,有人过端午节习惯用艾草煮水洗澡或在房间里熏艾。唐细良说,有过过敏性鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人,不适合在房间内熏艾叶,否则可能加重病情。

另外,天文专家表示,今年的端午节有些特别,它是21世纪最晚的三次端午节中的一次。

端午节每年固定在农历的五月初五,但它在阳历中的日期却非常不固定,导致这种变化的原因就是“闰月”。

农历庚子鼠年为闰年,增加了一个“闰四月”。这个“闰四月”从阳历5月23日开始至阳历6月20日结束。受“闰四月”影响,自此以后,庚子鼠年内的农历节日,如端午节等,在阳历中的对应日期相较于去年来说,都将向后推迟18天。去年端午节对应的阳历日期在6月7日,今年端午节对应的阳历日期自然就落在了6月25日。

据了解,21世纪100年内一共有3次端午节最晚的年份,分别是2001年、2020年和2058年,对应的阳历日期都是6月25日。(帅才 周润健)

# 从户籍警到“办案能手”

## ——记商州分局城关派出所副教导员雷朝霞

“为群众排忧解难是我的本职工作。”6月15日,商洛市公安局商州分局城关派出所副教导员雷朝霞对记者说。从警以来,雷朝霞办理了3000多起案件,无一起案件被群众投诉。“明年我就要退休了,非常不舍。我会站好这最后一班岗……”雷朝霞说道。

1989年,雷朝霞从警校毕业后在城关派出所从事户籍户政办理等业务。但是,天生要强的她不愿坐办公室,主动请缨参与巡逻办案。所长见她态度坚决,只好让她“先干着试试,干不了再回户籍室”,但不久后一个案件就显示出了她的办案“天赋”。

一天深夜,派出所接到线案,辖区一名吸毒者正躲在一处房屋内吸毒,所里立即指派正在附近巡逻的雷朝霞和另外两名男

干警一起前往抓捕。还没等民警合围,狡猾的吸毒者就已察觉并仓皇跳窗逃跑,雷朝霞瞅准时机将其制伏。这件案子以后,所长再也没提过让她回户籍室的事。

长期在基层派出所工作,造就了雷朝霞巾帼不让须眉的性格,在面对穷凶极恶的歹徒时,她从没有因为自己是女性而退缩。2006年10月,雷朝霞所在辖区发生了一起全市历年来勒索钱财数额最大的绑架案,犯罪嫌疑人藏身一幢二层楼房内,易守难攻。商州分局紧急调集全局精干警力准备围捕,局领导特意点名让熟悉辖区情况的雷朝霞作为唯一的女警参加。强攻开始后,绑匪架某狗急跳墙,夺路而逃,正好落入雷朝霞等民警布置的“口袋”内,最终人质安全获救。

在工作实践中,雷朝霞总结了许多行之有效的群众工作经验,与同事成功处置了一大批疑难信访案件和重大群体性事件。2016年8月,商州区发生一起由普通刑事案件引发的信访积案,在群众中造成较大影响。雷朝霞被抽调参与该案后,多次往返西安、宝鸡等地走访相关当事人,了解他们的诉求。一次,警车在前不着村、后不着店的地方抛锚,雷朝霞等人顶着烈日步行5公里山路才赶到当事人家中。看到全身被汗水浸湿的公安民警,当事人深受感动,当即同意和对方坐下来协商处理,并很快达成了赔偿协议。事后,领导深有感触地说:“雷朝霞真是所里的‘半边天’,局里的‘消防员’!”

一次办案过程中,雷朝霞认识了一位

少年,他因家庭破裂、父亲忙于生计无暇管教,多次被派出所批评教育,在迷失的道路上越走越偏。雷朝霞像对待自己的孩子一样,到学校和班主任一起制订帮教计划,并定期和他沟通,帮助他痛改前非,成功让少年走回正轨并应征入伍。现在,他已经成家立业,每每遇到困难和不顺心的事,仍会找“雷阿姨”谈心。① 本报记者 赵院刚



## 生活观察

# 还能吃乐事薯片吗?

## 专家:高温生产下病毒难存活

6月21日,北京公布百事公司北京大兴分厂因有员工确诊新冠肺炎而停产停工,许多消费者对百事可乐不能喝、乐事薯片能不能吃产生了疑问。

中国食品辟谣联盟专家、科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋分析,目前没有任何可靠证据表明食物能传播新冠病毒,而且薯片是经过高温生产制作,这样的环境下病毒很难存活。即

使产品外包装可能接触病毒,其存活几率也很低。因此,大家不必太担心,可乐还可以继续喝,薯片也能当做零食继续吃起来。

6月21日,百事中国发布的声明证实,包括北京百事可乐饮料有限公司在内的,生产百事可乐等饮料产品的全国百事各灌装厂迄今为止并未发现任何新冠肺炎确诊病例。北京市新冠发布会通报发生疫情个案的工厂只是位于北京大兴区

磁魏路1号的百事食品一个分厂,其从未生产任何饮料产品。

排除了百事可乐被污染的可能,肥宅快乐水大家可以放心喝了。

可乐安全了,那么薯片呢?

“即使员工有机会接触,病毒也只可能落在外包装上,但病毒在食品包装上的存活概率和时间都很低,要知道,薯片的外包装都是干燥的。即使该员工接触到

薯片等外包装上有病毒,薯片从生产出厂到消费者手中是需要一段时间的,病毒能够存活下来且具备传染人能力的可能性也极低。”阮光锋分析。

阮光锋还强调,食物传播病毒的可能性极低,如果平时饮食注意“食品安全五要点”(保持清洁、生熟分开、做熟、保持食物安全温度、使用安全的水和原材料),就不用担心。(辛晶)



## 第五届中国创新挑战赛(陕西)将举办

本报讯(记者 牟影影)近日,省科学技术厅发布关于举办第五届中国创新挑战赛(陕西)的通知,设置西安、宝鸡、延安三个赛区。参赛领域分别是:西安赛区为硬科技发展专题,宝鸡赛区为新材料产业,延安赛区为节能环保产业。

据悉,大赛分为需求征集(4-7月)、技术需求发布(7月底)、对接服务(7-9月)、现场赛(8-10月)四个环节。各现场根据最终评审结果,设置优胜奖、优秀奖及参与奖若干名。优胜奖奖金5万元,优秀奖奖金1万元。

同时,对在现场赛上获奖的项目,优先纳入省级科技计划给予支持;对接“1155”各类科技创新平台,对符合平台补助条件的优先给予支持;为企业和挑战方提供高新技术企业认定培育、技术转移和投融资对接等服务,纳入陕西省各类创新创业大赛项目库。

## 我省向考生开通身份证办理“绿色通道”

本报讯(冯晓瑞)从即日起至7月19日,全省公安机关开通中、高考考生办理居民身份证“绿色通道”。

此次“绿色通道”服务对象为今年参加中考和高考的学生。通过“绿色通道”申领身份证,制证时间由15个工作日压缩至5个工作日,取证可直接前往省公安厅治安管理局,凭《居民身份证领取凭证》和申领人户口本在制证中心窗口领取,不方便直接领取的考生也可在受理时选择个人速递。

## 锦绣江山旅游年票延期至明年6月30日

本报讯(张佳)由于疫情期间全国景区统一闭园,为保证年票用户的权益不受损失,2020锦绣江山旅游年票西北版使用有效期将延长至2021年6月30日,大唐芙蓉园、西安碑林、关中民俗博物院等月活动景区使用时间也将延期。

同时,年票办也推出了包含陕西、甘肃、青海、宁夏四省区景区的电子版旅游年票APP,用户可以无接触购买和使用旅游年票。



6月20日,渭南市大荔县公安局交通管理大队组织开展“流动车管所”下乡服务活动,民警采取“一站式”服务,对符合办理入户条件的电动车,当场完善相关手续登记上牌,极大地提高了办事效率,让群众不出村就能办理相关业务。

王军 仇荣莉 摄

# 仅给直播带货“划红线”还不够

带货直播,原本是领导干部促进复工复产、帮助群众脱贫致富的一种新方式、好方式,但近期出现的“不和谐音”却引发较大争议。这无异于将形式主义、官僚主义的东西由线下搬到线上,折磨人、财物、群众心烦、干部苦恼,无端加重基层负担,最终造成“领导满意、群众失望”。念歪了直播带货的“真经”,也吞噬了政府的公信力。

如今,安徽率先为此“划红线”,对参与直播活动的党政领导干部、直播平台等提出了“三个不得、三个不允许”的禁止性、

约束性规定,并强调要坚决杜绝形式主义、官僚主义问题。这样的红线划得及时,划得有力

直播带货,直播总归只是一种路径,重要的是带货,产品是否卖得出去、卖得好,最终得靠产品质量“说话”。从此意义上讲,与其在直播空间的“巷子”搞一些花拳绣腿、不无水份的表演,不如在“酒香”上多下功夫,在提高产品的附加值上多做文章,这恐怕才是产品能够真正打开销路的王道。

既如此,领导干部就要摒弃盲目攀比思想,量力而行对待直播带货。把更多的注意力和精力放在“后台”,比如为直播带货营造良好氛围,做好相关保障等等。还可以把网络销售作为产业调整和市场判断的“晴雨表”,根据销售情况及时调整产业布局,增强产品竞争力。

显然,要彻底解决直播带货变成领导“魅力秀”、服务群众变成劳民伤财之类的问题,仅靠“划红线”是不够的,要做的事情还有很多。

(姚村社)

# “高考房”预订火爆价格上涨

## 部分酒店“一房难求”

### 中高档酒店更受欢迎

为抓住“高考经济”,各酒店也是下足了功夫,推出诸多针对性服务,如暂停商务接待、延迟退房、错峰打扫、安排相对独立安静的房间、提供免费早餐等服务,还为考生提供了包括叫早、营养套餐、免费文具、应急药品等增值服务。

据了解,相比日常入住,“高考房”消费方面,家长对酒店质量要求更高,中高档酒店更受欢迎,同等距离情况下,不少家长更优选高星级酒店。

西安市航天城附近一家酒店负责人说:“家长在预订时,会认为高星级酒店良

好的设施和服务人员等能给孩子带来更全面的服务。同等距离或稍远距离,高星级酒店能给孩子更好的休息环境,也有部分家长认为好环境好条件能给孩子带来好的心理暗示,住得舒服才能考得好。”

作为过来人,西安财经大学石同学说:“如果学生提出愿意住外面,家长赶紧给订好‘高考房’是好的。但如果学生考试地点离家不远,学生平时又相对独立,过度的关心可能会给考生带来压力,临时换床也可能造成失眠。”

(李佳)



近日,安徽省网信办在全国网信系统率先制定出台《关于进一步推进网络公益直播活动的通知》,明确了领导干部在开展网络公益直播活动时的注意事项。(6月22日《中国青年报》)

### 学校旁酒店“一房难求”

“如果是现在预订今晚的酒店,三环以内随便选,到处都有空房,价格比往年低。可15天后的高考,学校旁边的酒店,竟然已经满房了。”6月21日,市民田先生说:“担心到时候学校周边堵车,想要给孩子提前订好房,可没想到下手晚了。”

田先生打开了多款软件,选择按时间

线上订房,西安市友谊路太乙路十字附近一家酒店,6月21日入住可预订当天,优选推荐房99元每天,多款房型均可选择,最贵的套房不过196元,还提供免费停车服务。但同家酒店选择7月6日至7月8日,其中同款套房均价486元起,价格贵了2倍多,各款房型均已满房。

与往年基本相同,有的家长在考场还没有确定之前就采取“广撒网”方式,提前在多个考场附近预订酒店,以避免临近考前好酒店被订空。一般距离考点2公里范围内的酒店最为抢手,最受青睐的是通风好、采光好且远离街道一侧的安静房间。同时,为了方便家长陪同,大多数家庭会选择“双人间”房型。