

五一小长假 带你游玩汝州



市标晨光 王要卫 摄

五一小长假又要来了，想去哪儿玩了？先来看看假期期间汝州各景区的安排吧！

九峰山

五一国风盛典期间，九峰山拿出了十足的诚意，向入园游客推送种种福利：套票、小金牛、千元大奖、万元大奖……福利壕到史无前例，边玩边领福利，岂不美哉！

福利1 万人合唱5·2快闪

凡是当天到现场参加快闪的人都可以领一张九峰山景区的汝州亲情票，包含：保险+观光车+皇家大马戏(赠送)。

活动时间：5月2日 10:00

活动地点：北门游客中心

福利2 万人合唱·红歌大赛

来九峰山唱红歌、拍视频，就有机会赢取千元大奖。一等奖1名，奖金3000元；二等奖2名，奖金1000元；三等奖5名，奖金500元。(须在1000点赞以上)

参与方式：将在九峰山合唱红歌(经典红歌，曲目不限)的视频上传抖音，并#九峰山万人合唱红歌，添加九峰山景区定位发布相关内容即可。

评选方式：根据入围抖音账号进行综合评选，于2021年8月1日于微信公众号/抖音号“河南九峰山景区”公布。每个ID只参与评选一次，最终解释权归景区所有。

活动时间：5月1日-7月30日

活动地点：北门游客中心

福利3 “新花YOUNG”短视频大赛

九峰山景区迎五一全新升级啦！特别是情侣谷新增了许多“新花漾”，爱墙、花船、爱情斑马线等10来个网红场景，巨适合打卡，河南最潮最浪漫的网红旅拍地！

福利4 红色集结号·重回激情燃烧的岁月

景区内设置了4大红色主题装置，展现从中国共产党建党到建国的奋斗历程。游客与其合照、集齐4大红色主题装置合照，发朋友圈，就可以去游客中心抽取红包。红包相当丰富，有景区套票、1-100元现金、纯金小金牛等，太让人心动了吧！

福利5 华服霓裳，游园惊梦

穿汉服免景区大门票。园区内有精致的汉服租赁，穿一袭华服，坐花船，看表演，共度半日良辰。

怪坡风景区

活动内容：北极光、VR体验、哈哈镜、愤怒的小鸟、笑掉大牙、眼疾手快

门票：汝州人持本人身份证10元即可入园

活动时间：2021年5月1日—5月5日

地址：汝州市骑岭乡雪窑村北

咨询电话：0375-6971866

青瓷博物馆

建党100周年“汝行杯”书法名家作品展

展出内容：1.歌颂党、歌颂祖国、书写汝行工匠精神及健康向上的古今诗词、楹联、文、赋等；2.作品形式：篆、隶、楷、行、草。

展出时间：2021年5月1-5日

展出地点：汝州青瓷博物馆

展出时间：2021年5月6-10日

展出地点：云禅湖商业综合体营销中心

弘宝汝瓷文化园

一、游玩项目：

- 1.参观汝瓷非遗文化作品展示厅
- 2.参观汝瓷生产车间——院士工作站
- 3.体验手工拉坯、手工捏塑研学活动
- 4.品尝农家小炒、地道野菜。

二、有奖登山活动

- 1.活动时间：5月1号——5月6号，6天共3场比赛。
- 2.活动场次：第一场：5月1日上午10:00 第二场：5月2日上午10:00 第三场：5月3日上午10:00
- 3.活动地点：弘宝汝瓷文化园后山——登山步道，全程460米，约30分钟路程。

程。

4.活动规则：参与活动人员可到文化园展厅领取登山门票(免费)，领票后方可到弘宝汝瓷文化园停车场参加活动，凭登山门票和名次牌到弘宝汝瓷文化园展厅领取奖品。

5.活动奖品：

- 一等奖1名：价值688元汝瓷八件套茶具一套
- 二等奖1名：价值388元汝瓷茶组一壶四杯一套
- 三等奖2名：价值88元汝瓷办公杯一个

6.报名时间：即日起——4月30号下午5点截止报名。

7.报名电话：孔闪闪13781094126

袁闪闪17637580051

8.活动地点：河南省汝州市大峪镇班庄村马道沟组

三、汝瓷幸运大转盘

1.活动时间：该活动从2021年5月1日开始后常年有效。

2.活动地点：弘宝汝瓷文化园一楼展厅。

3.活动规则：参与活动的朋友可到弘宝汝瓷文化园展厅购买参与票一张，凭票参与转动转盘一次，转盘设置奖项有一等奖、二等奖、三等奖、四等奖、参与奖，没有空奖。

4.活动奖品：

- 一等奖：价值688元汝瓷八件套茶具一套
- 二等奖：价值388元汝瓷茶组一壶四杯一套
- 三等奖：价值188元汝瓷茶组一壶两杯一套

杯一套

四等奖：价值88元汝瓷办公杯一个 参与奖：价值38元的汝瓷精品杯一个

四、汝瓷优惠活动

五一活动期间，为回馈新老汝瓷爱好者，弘宝汝瓷文化园展厅特推出钜惠活动，所有汝瓷礼品(除大师手工作品)全部五折，另有多款茶具惊爆价，等你来挑选。

龙凤山滑草场

滑草是一项前卫运动，和滑雪一样能给运动者带来动感和刺激。汝州龙凤山滑草场五一正式开业！

滑草场配备有滑草车、越野摩托等设备，景区还有各种美食小吃餐饮，自助烧烤等。滑草不仅可以强身健体，还可以释放压力，是户外休闲运动的好去处。

活动内容：原价168元，五一期间68元一张票(进两个人不限时滑草)

地址：汝州市大峪镇刘何村

栖凤水岸民宿生态园

栖凤水岸民宿生态园地址位于河南省汝州市蟒川镇滕口村。一排排木屋宿清新脱俗，一座座多堡雅居绿树掩映，是集休闲娱乐、住宿餐饮、健康养生于一体的精品民宿生态园。

活动内容：五一期间免门票，木屋别墅原价688元/晚，酬宾价380元/晚，多堡雅居原价588元/晚，酬宾价280元/晚，免费提供一日三餐。

地址：汝州市蟒川镇滕口村

来源：汝州旅游微信公众号

夏季养生重养心



图片来源于网络

4月20日是谷雨节气，谷雨过后是立夏。俗话说：“立夏养好心，无病一身轻。”中医认为，心主夏，主血脉，火通于心气。夏季与心气相通。因此，夏季养生要注意养护心气。

在运动保健方面，可选择散步、慢跑、游泳等运动，活动强度以不感到疲惫为宜，减少心脏负荷。运动后还应及时补充水分，出汗较多可饮淡盐水。及时调整工作与生活节奏，适度放慢速度，多亲近自然，可去公园散步、郊游，也可选择绘画、书法、下棋、养花等活动。

天气炎热，气温升高易使人烦躁，暑气渐起也易伤心气，容易导致心火过旺，尤其是中老年人，受到天气变化或情绪起伏的影响，夏季发生血压不稳、心律失常的情况也不少见。因此，要重视对精神情志的调养，保持神清气和、心情愉快的状态，使身心尽可能得到放松。

夏季阳气升浮，阴气渐弱，对应人体肝气渐弱，心气渐强。饮食方面宜以清淡、易消化食物为主，增酸减苦，补肾助肝，调养胃气。可多吃豆制品、芝麻、核桃、小米、竹笋等，多喝牛奶，少吃大鱼大肉及葱、蒜等辛辣之品。过量食用油腻、辛辣等食物，会引发痤疮、咽痛、便秘等病症。

进入夏季，要注意保护胃肠。入夏后多数人胃口变差，消化功能受到影响，胃痛、消化不良、反酸等问题增多。由于天热，不少人贪凉嗜好生冷食物，这对胃肠是一种不良刺激，易伤脾胃阳气。预防胃肠疾病，要注意饮食卫生，少食冷饮，多补充新鲜水果蔬菜，还可将糯米、薏仁米、红豆三等份熬粥服用，祛除体内湿气。

来源：人民日报

蔬菜焯水有哪些好处

“焯水”就是将初加工的食材放在开水中加热到半熟或全熟，然后再拿出备用，是烹饪中常用的一道工序。那么，哪些食材需要焯水，焯水又有什么作用呢？我们以蔬菜为例，给大家介绍一下焯水的好处。

颜色更鲜亮。如油菜、西兰花、茼蒿、小白菜、芹菜等，但需要注意的是，焯水时间不能过长，以免破坏叶绿素的结构，导致蔬菜颜色变暗，以及水溶性维生素C、B族流失，降低蔬菜的营养价值。

去除草酸。菠菜、苋菜、马齿苋、鲜竹笋、苦瓜、茭白等蔬菜中含有的草酸具有苦涩味，而且摄入过量会影响人体钙、铁等营养素的吸收。这些蔬菜焯水后草酸可降低30%-87%。

降低农药残留。农药在沸水中的溶解性高，去除农药的效果比冷水好。沸水焯菜，可以去除一部分蔬菜上喷洒的有机磷农药。

去除异味。芥菜、萝卜、油菜等蔬菜中含有一部分芥子油苷物质，具有辛辣等刺激性味道，焯水可以使其挥发。另外，蘑菇中的土腥味也可以通过焯水来改善。

去除亚硝酸盐。香椿等蔬菜中亚硝酸盐含量较多，蔬菜焯水后可以去除一部分亚硝酸盐，降低癌症的发生风险。

去除毒素。芸豆、扁豆等蔬菜中含有皂素和植物血凝素，不成熟容易引起恶心、呕吐、四肢麻木等食物中毒症状。黄花菜中含有的秋水仙碱也容易引起中毒，建议焯水5分钟后再次烹制。

现在我们已经知道，绿色蔬菜焯水后颜色会更加鲜亮，但如果处理不当，蔬菜焯水后也会变得褐黄难看且不脆嫩。因此针对焯水后的蔬菜，推荐给大家几种处理方法：一是用大量冷水或冷风对蔬菜进行降温。相较于冷水，冷风不容易使蔬菜中的营养成分损失，更值得推荐。二是焯水后的蔬菜，如果不马上使用，可以在蔬菜上加植物油放置。因为油脂类具有黏附性，可以在蔬菜表面形成薄薄的一层油膜，防止水分蒸发，保持蔬菜脆嫩的口感。同时这种方法也可以防止蔬菜氧化变色，减少维生素C的损失。

希望通过这篇文章，让大家以后在厨房大展身手的同时，可以把菜做得好吃又营养。

来源：北京晚报

科学运动，预防半月板损伤

在膝关节的伤病中，半月板所占比例不低，门诊病例的30%左右是半月板损伤。临床上，一般青年、中年人发病较多，这个年龄段运动需求多，但运动条件和水平参差不齐，不正确的运动方式以及意外伤害最容易导致半月板损伤。

正常的半月板由两块月牙形的纤维软骨组成，一内一外，是膝关节内给大腿和小腿之间的关节软骨面提供填充减震的“垫片”，起着力量缓冲、减震、维持关节稳定和润滑膝关节活动的作用。

如果半月板受到了损伤，发生撕裂，有可能会造成关节卡压，膝盖疼痛，还有可能发生肿胀、弹响(膝关节活动时关节内发生异响并伴随痛感)、交锁(膝关节被撕裂的半月板卡住)。

半月板最常见的受伤原因是外伤，即外力撞击或者膝关节扭伤导致。半月板最怕膝关节屈伸时发生过度扭转。半月板在膝关节屈伸时会跟随小腿移动，而旋转时，则会跟随大腿移动，这就是半月板的“矛盾运动”。当这种“矛盾运动”过度了，就会导致半月板受伤。因此，运动前最好对自己的肌肉力量有所了解，如果力量不太好，尽量不要从事剧烈运动，如果想运动，要先把肌肉力量练好，膝关节的运动协调性才能得到保障，半月板损伤的风险才能降到最低。

如果有长时间跪坐、盘腿坐、卫生间蹲坑、过度屈膝等习惯，半月板长期处于高压牵拉状态，很容易发生劳损，从而导致退

变性损伤。有的人蹲下捡东西时，突然感觉膝关节内响一下，随即膝关节后方内侧有痛感；有的人膝关节猛一发力跑步，也会发生这种情况。这两种情况看似有外伤，但根本原因是膝关节和半月板退变，这样的半月板在正常的压力或者牵张力下也会发生撕裂。还有一些患者，并无外伤或者某个动作诱因，膝关节逐渐开始疼痛不适，一检查是内侧半月板撕裂，也属于半月板退变性损伤。

一般认为，半月板损伤就要接受手术治疗，因为半月板损伤很难自愈，不手术没法愈合。最需要手术的是年轻人因外伤导致的半月板复合裂，因为年轻人运动需求高，对半月板要求也高。建议早接受手术，避免损

伤的半月板在运动过程中进一步加重，也可以防止损伤的半月板卡环关节软骨。

半月板缝合能够最大程度保留半月板，但半月板能否缝合并不代表手术技术的高低。很多时候切除或者部分切除比缝合要难得多，因为缝合需要的操作空间不大。如果半月板本身质量很差，撕裂严重，勉强缝合反而会适得其反，术后半月板仍然有症状需要再次切除。因此，缝合半月板不仅需要好的手术技巧，还需要把握好适应症。

当膝关节出现疼痛、弹响，不要忍着疼痛运动，一定要找医生检查半月板有无退变和损伤。如果发现半月板退变，最好做膝关节负荷不太大的运动，比如骑自行车、游泳。

来源：人民日报

肿瘤预防十策

癌症即恶性肿瘤。由于其恶性生长的特点，对人体健康产生巨大影响。恶性肿瘤一直位于中国城乡居民疾病死因的前列，虽然近年来肿瘤治疗进步很大，但是预防和早诊早治仍然是降低死亡率的主要方法。大约30%—50%癌症病例是可以预防的。日常生活中，可以通过以下方式做到预防肿瘤。

一、戒烟

吸烟是诱发多种癌症的高危因素，尤其会增加患肺癌的几率。烟草中有几百种有害物质，明确的致癌物质有69种。吸烟指数(每天吸食烟草的支数乘以烟龄)超过400的人群就是肺癌的“高危人群”。如果每天吸烟1包，连续吸烟超过20年，吸烟指数就是400。即使确诊肿瘤后戒烟仍能提高抗肿瘤疗效，所以建议所有人群戒烟。

二、控制体重

超重或肥胖可增加包括肺癌、前列腺癌、乳腺癌在内的12种以上癌症风险，成年女性体重每增加5公斤，绝经后发生乳腺癌的风险增加11%；成年男性体重每增加5公斤，其结肠癌风险增加9%。BMI(体

重指数)是很好的监测体重的指标，BMI为体重(公斤)除以身高(米)的平方。正常的BMI范围内(18.5—23.9)，建议尽可能保持更低的体重指数。

三、适度运动

体育锻炼不仅可以降低乳腺癌、结肠癌等肿瘤及多种慢性疾病的发病率，还能降低肿瘤患者20%左右的死亡风险。适度运动要和健康的饮食结合起来，在摄入和消耗的热量之间取得平衡，有助于拥有并保持健康的体重。世界卫生组织建议成年人每周至少做150分钟的中等强度有氧运动(推荐每周5次，每次30分钟)或至少70分钟的高强度有氧运动。

四、健康饮食

健康的饮食习惯与较低的癌症风险相关。食物应以全谷类、蔬菜、水果和豆类为主，建议应占到所有食物的2/3以上，其余的1/3应该以富含蛋白质的动物类食物为主，包括海鲜、家禽和奶制品，可吃少量红肉。

五、少食“快餐”

加工类食品大多是高糖高热量的

食物，控制加工食品有助于控制热量的摄入，保持健康的体重。建议平时少吃薯片、饼干、糖果条、甜点等加工食品，可以将水果、坚果等作为零食食用。

六、限制红肉及加工类肉摄入

猪肉、牛肉等哺乳动物肉类为红肉。加工肉类，即经过盐腌、腌制、发酵、烟熏或其他加工方式来提升风味或令其更易保存的肉类产品。世界卫生组织将红肉列为IIA类致癌物，将加工肉类列为I类致癌物，都会显著增加肠癌的风险。建议每周红肉摄入不超过500克，尽量不食用加工肉制品。

七、拒绝含糖饮料

经常饮用含糖饮料是导致体重增加的重要原因。建议以茶或者不含糖的咖啡作为含糖饮料的替代品。在实验室基础研究显示，在茶和咖啡中发现的多酚类物质显示出一定的抗癌作用。市面上常见的红茶、乌龙茶、绿茶和白茶都可以提供这些保护物质。

八、限制酒精摄入

酒精可增加乳腺癌、肠癌、肝癌、食管癌等多种肿瘤的发病率，喝酒越少肿瘤病的发病率越低。如果无法完全脱离饮酒，建议男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

九、不依赖保健品

虽然在广告中各类保健食品宣传具有抗癌作用，但均缺乏有效的证据，某些情况下可能还会起到负面效应。硒可增加非黑色素瘤皮肤癌发病风险，维生素E可增加前列腺癌的发病风险等。建议通过正常饮食来补充必需的营养素。

十、推荐母乳喂养

母乳喂养无论是对婴儿还是母亲都是有利的。研究表明，母乳喂养可以降低乳腺癌的发病率，也能够降低婴儿长大后成人后出现超重或者肥胖的风险。世界卫生组织和联合国儿童基金会建议，母亲尽可能在婴儿出生后的前6个月内完全用母乳喂养。之后可以在宝宝的饮食中添加适龄的食物作为补充。

来源：人民日报海外版

香椿虾仁煎蛋



图片来源于网络

香椿在每年的3-4月都是最佳的食用期，4月份的香椿谷氨酸浓度增加后香味更加明显。香椿作为虾仁煎蛋的佐料加入可增添香气。

材料：香椿75克，虾仁100克，鸡蛋3个，盐、花生油适量

做法：虾仁洗净后挑出虾线，飞水备用；香椿飞水后放入凉水冷却，挤出水份切成小段备用；将鸡蛋加适量花生油和少许盐打散备用；起锅下油，倒入蛋液煎熟片刻后将香椿和虾仁放入，待蛋饼成型后煎至两面金黄即成，食用时可伴头抽。

来源：广州日报



美味宝典