

市检察院

开展“我们的节日·端午”主题活动

为进一步弘扬中华民族优秀传统文化,积极培育和践行社会主义核心价值观,丰富全院干警精神文化生活,5月29日,在中国传统佳节——端午节来临之际,市检察院开展“我们的节日·端午”主题活动。

“别着急,手再握紧一点。”“对,这边再折一下。”看着年轻干警手中这边儿漏米、那边儿滴水的半成品粽子,有经验的干警纷纷你一言我一语地出谋划策。在单位机关食堂内,餐桌上的粽叶、香米、红枣、花生等食材,不一会儿就在干警的手中被制成了一个形态各异、独具特色的粽子。干警们互相展示自己包的粽子,谁包的粽子品相好,谁包的粽子样式多,谁包粽子包得最快……在欢声笑语中,大家感受节日情怀,表达对彼此的美好祝福。包粽子结束后,干警们拿着分发到手寓意着吉祥如意、平安健康的香囊合影留念,用镜头记录下这美好的时刻(如图)。

“干警们在活动中深深感受到了传统节日所蕴含



的深厚文化底蕴和浓浓温情,也在互动交流中增进了同事之间的情谊,提升了集体凝聚力和团队协作能力。”市检察院相关负责人表示,今后将继续秉持传承和弘扬中华优秀传统文化的理念,引导干警们将家国情怀融入日常工作中,转化为干事创业的不竭动力,推进汝州检察事业更上一层楼。

李浩然 张晓辉

中医这样防治中暑

端午临近,一些地方出现高温天气,如果防护不当,容易出现中暑。中医认为,中暑多由外感暑热之邪,人体正气不足所致。中医防治中暑遵循整体观念,以清热祛湿为主,益气养阴为辅。

饮食调理。绿豆百合汤可以清热解暑、清心养神;酸梅汤可以生津止渴、消暑开胃;荷叶粥可以消暑利湿、生津止呕,缓解中暑烦渴、恶心呕吐等症状。

穴位按摩。用拇指或食指按压合谷穴、内关穴、曲池穴等,每次按压1—3分钟可有效治疗中暑。合谷穴

位于手背虎口处;内关穴位于前臂内侧腕横纹上三横指宽处,两筋之间;屈肘时,肘横纹末端即为曲池穴。

刮痧通络。中医认为中暑属于“痧症”范畴,通过刮痧刺激经络,可“开腠理,透邪外出”,促进局部血液循环,帮助散热,缓解头晕、胸闷、恶心等症状。从印堂往前发际正中刮痧,至局部潮红或者有痧点为止,可调通督脉、开窍醒神,适合头晕头重的患者。采用点刮法,从内关穴刮至局部酸胀或者潮红,可宁心安神、和胃降逆,适合胸闷心悸的患者。

来源:人民日报

名家笔下的端午

一

我祖母坐在后门空地上包粽子呢。有一只洗澡的大木盆装满了清水,浸泡着刚从湖边苇地里劈下的青粽叶,我家屋前屋后都是那股凉凉的清香味。……祖母把雪白的糯米盛在四张粽叶里,窝成一只小脚的形状来,塞紧包好,扎上红红绿绿的花线。有一只粽子挂到我的脖子上了,我低头朝那只粽子左看右看,发现祖母包的粽子一年比一年大,挂着香喷喷、沉甸甸的。

(苏童)

二

一大早张罗好艾蒿、菖蒲还有雄黄酒,吃过蘸白糖的粽子,就跑上大堤看赛龙船。小孩子荷包里装满炒蚕豆,一边嘎嘣嘎嘣嚼着,一边伸长颈子张望。河湾那头转出一条龙船,人们顿时欢呼雀跃,猜测是哪个村子的船……等看清了是黄龙还是白龙,爆竹就噼噼啪啪炸响起来。

船上大鼓擂动,几十支桨橈同时起落,合着鼓点,动作整齐地往后划水,激起阵阵浪花,朝红旗方向疾驶而去……船后高高翘起的棹杆,每落下一次,船便如同给抽了一鞭,一蹿多远。站在岸坡上的男女老少都发了狂,“加油,加油”的吼声震得河水都发颤。

(谈正衡)

三

父亲那时爱跟我们讲端午节的来历,讲屈原,讲他投水的那条汨罗江,讲人们包了粽子投到水里是为了喂鱼,鱼吃了粽子,就不会吃屈原了。

我那时对屈原的诗一无所知,但我想他一

定是个了不起的诗人,因为世上的诗人很多,只有他才会给我们带来节日。

(迟子建)

四

端午节,我们那里的孩子兴挂“鸭蛋络子”。头一天,就由姑姑或姐姐用彩色丝线打好了络子。端午一早,鸭蛋煮熟了,由孩子自己去挑一个,鸭蛋有什么可挑的呢!有!一要挑淡青壳的。鸭蛋壳有白的和淡青的两种。二要挑形状好看的。别说鸭蛋都是一样的,细看却不同。有的样子蠢,有的秀气。挑好了,装在络子里,挂在大襟的纽扣上。这有什么好看呢?然而它是孩子心爱的饰物。

鸭蛋络子挂了多半天,什么时候孩子一高兴,就把络子里的鸭蛋掏出来,吃了。端午的鸭蛋,新腌不久,只有一点淡淡的咸味,白嘴吃也可以。

孩子吃鸭蛋是很小心的,除了敲去空头,不把蛋壳碰破。蛋黄蛋白吃光了,用清水把鸭蛋里面洗净,晚上捉了萤火虫来,装在蛋壳里,空头的地方糊一层薄罗。萤火虫在鸭蛋壳里一闪一闪地亮,好看极了!

(汪曾祺)

五

今日何日?我家老妈子曰:“今天是五月节,大门上应该插一些艾草菖蒲,点缀点缀。”我家老太太曰:“今天是端午节,应该把钟馗捉鬼图,贴在壁上,孩子脸上抹些雄黄酒,辟邪辟邪。”我的小孩子独曰:“今天不知是哪一天,就说应该吃粽子!”我参考众意,觉得今天叫做“粽子节”比较亲切些。

(梁实秋)

来源:央视新闻

端
午

安

康



五月五过端午

食用粽子有讲究

“五月五,过端午,赛龙舟,敲锣鼓,端午习俗传千古”。粽子是端午节必备的传统美食,目前市面上主要有常温粽子(真空包装粽子)、速冻粽子和新鲜粽子三类,还有许多家庭自制粽子。为帮助广大消费者安全健康吃粽子,特做如下消费提示。

科学选购,仔细查看

选购预包装粽子 市场销售的预包装粽子包括常温粽子和速冻粽子,且口味众多,消费者可根据自己和家人的喜好进行选择。在选购时要注意:一看包装是否完好,不要购买包装袋破损、漏气或胀袋的;二查标签信息是否齐全。按照《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB 7718-2011)要求,直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括:食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等。若标签标示信息不全,则不要购买。另外,食物过敏人群要关注配料表,避免选购含有自身过敏成分的粽子。

通过电商或直播平台 选购预包装粽子时,可主动要求商家提供真实有效的标签标识信息。如购买速冻粽子,接收时还应确认满足低温条件,以免粽子变质。

挑选新鲜粽子 购买新鲜粽子建议就近选择正规商超等按需购买。在选购时要注意:一看粽叶,是否包裹完好,颜色是否正常(墨绿、黄绿、淡黄都属于正常);二察粽体,形状是否完整,确保无霉点、无露米和变形现象;三闻气味,如有哈喇味、酸败味等异味,说明粽子已变质。

自制粽子,首重卫生

粽子的种类口味众多,除了市场上直接购买以外,有些消费者还会根据自己的喜好来选

择馅料,在家自制粽子。但在选材和制作时要注意以下三点:

选择新鲜的食材 以糯米为主,配以不同的馅料,一般有素粽和肉粽。素粽常用果品(大枣、葡萄干等)、谷类等,应无变质、生虫等现象;肉粽常用火腿、五花肉等,建议在正规场所购买。

选好粽叶和粽线 最好使用新鲜粽叶,如用干粽叶,使用前要用水泡或水煮软化;尽量采用素色棉麻线捆扎,松紧适度。

保持清洁卫生 包粽子时手要干净卫生,食材、粽叶、加工器具等要清洗干净,以保证制作过程安全卫生。

蒸熟煮透,科学存放

不论哪种粽子,吃前都要彻底加热。预包装粽子可按照标签标示的食用方法进行加工制作。新鲜粽子可参照预包装粽子的食用方法。特别需要注意的是,自制粽子可用高压锅、小火焖煮等方式,确保粽子蒸熟煮透后再食用。

天气炎热,粽子容易酸败,要注意保存。预包装粽子要按照包装上贮存方法储存,不要超过保质期。常温粽子一般可在室内阴凉处存放,也可在冰箱冷藏室存放。速冻粽子应在冰箱冷冻室存放,不可常温存放。打开包装袋的粽子,室温存放不要超过2小时。新鲜粽子每次要少量购买,并及时食用。必要时,可放在冰箱冷藏室,保质期一般3-5天。吃多少,煮多少。自制粽子保质期短,最好现包现吃。没吃完的粽子需在放凉、水分沥干后冷藏或冷冻,最好尽快吃完。再次食用时须彻底加热。

特殊人群,控制食量

粽子是我国的传统美食,但对于特殊人群要多加注意。由于粽子主要以糯米或其他谷类食物为主要原料,糯米中的淀粉主要为支链淀粉,升糖指数高,糖尿病患者应严格控制食用量。另外,老年人、儿童和心血管病患者、肠胃消化功能较弱者都应少量食用。有逆流性胃炎的患者应控制食用量,以免反酸症状加剧。

添加肉类和油脂的粽子中脂肪含量较高,加上糯米的黏腻,普通人过量食用也容易积食。因此,食用粽子时,最好搭配一些蔬菜、水果、豆浆、汤羹等,既均衡营养,又有助于延缓餐后血糖血脂的上升。

来源:河南发布

端午·诗情

五月榴花妖艳烘,绿杨带雨垂垂重。五色新丝缠角粽,金盘送,生绡画扇盘双凤。正是浴兰时节动,菖蒲酒美清樽共。叶里黄鹂时一弄,犹瞢忪,等闲惊破纱窗梦。

——[北宋]欧阳修《渔家傲·五月榴花妖艳烘》

诗人做客友人家中,有感于节日的喜悦,便以一首词记述下了那时的风物人情,榴花艳、缠角粽、生绡画扇、沐浴兰汤、畅饮美酒……生活化的场景铺陈出节日恬淡的生活情态,仿佛只是读读诗,就能从文字里得一份“偷得浮生半日闲”的闲情逸致。

轻汗微微透碧纨,明朝端午浴芳兰。流香涨腻满晴川。彩线轻缠红玉臂,小符斜挂绿云鬟。佳人相见一千年。

——[北宋]苏轼《浣溪沙·端午》

苏轼被贬惠州时,唯有王朝云矢志跟随。苏轼为王朝云写下很多诗词。王朝云五月初五生日,这首《浣溪沙·端午》,即来惠州第二年,为王朝云所作,“佳人相见一千年”,时光有序,才子佳人,世世相守。

来源:央视新闻



种子、化肥一体化播种 宋乐义 摄



田间已经打包成捆的秸秆 宋乐义 摄



将打包好的秸秆搬运上车 宋乐义 摄

汝州：“三夏”田间农事忙



田间收割机来回穿梭 杨德权 摄

“三夏”是全年粮食生产的关键时期，抓好“三夏”生产对完成全年粮食产量目标任务至关重要。

5月29日，记者走访我市部分村庄时看到，农田里大型联合收割机来回穿梭正在抢收小麦，运输车辆紧随其后确保颗粒归仓，播种机种子、化肥一体化播种实现抢收一块播种一块，秸秆打捆机有序作业变废为宝提高收益。

抢收抢种，不误农时

在温泉镇北尹庄村的农田里，农户尹占柱正在使用一体化播种机播种秋粮种子。

“看天气预报过两天可能有雨，现在播种完如果能遇上雨期，可以少浇一遍水，节省一部分开支。”尹占柱说。

在对面农田里，一辆联合收割机正在抓紧抢收小麦，一体化播种机和化肥运输车紧随其后。该地块承包户说，今年承包了200亩地，全部种的小麦。要抢在雨期前抢收抢种，确保不误农时，让秋粮有个好收成。

秸秆回收，增收益

在温泉镇骆庄村的农田里，种植大户孙书祥的小麦已经收割完毕，现在正在利用打捆机作业进行秸秆回收。

只见农田里，一台秸秆打捆机在田间来回穿梭，“风卷残云”般将零散的秸秆“吞”进肚子里，一阵“腹内消化”后，一个个打包成捆被缓缓“吐出”。

“夏小麦秸秆回收需要在收割后晾晒2天，这样能保证打捆后的秸秆干燥便于储存。”孙书祥说，他今年种植了1600亩小麦，每亩地能回收

800斤秸秆，售出后每亩可以增收50元。

“像这种小捆的秸秆每捆重量在30斤左右，便于运输，主要销往周边村庄和乡镇的养殖户。”孙书祥说，回收秸秆不仅能变废为宝增加收益，还便于夏茬作物种植，同时能防止秸秆焚烧引起的大气污染和火灾。

变废为宝，双盈利

在骆庄村的另一处田间，一捆捆方形秸秆有序分布正待装运。市跃泽肉牛养殖场负责人杜跃利正驾驶三轮车穿行在田间，将秸秆装车运往养殖场储存备用。

“今天夏收期间我打算收购6万斤的秸秆。目前，我养殖了23头肉牛，秸秆是牛的主要食物，所以每到夏秋农作物收割季节，我都会储存大量的秸秆。”杜跃利告诉记者，已经晾晒并打捆好的秸秆方便储存，而且牛也爱吃，忙碌时可以直接投喂，非常省时省力。

农作物秸秆饲料化，不仅能节省养殖户大量的养殖费用，还能农作物种植户提高收益。“原来这些秸秆杆不是扔就是烧，没什么用处，现在打捆后我们便于回收能减少养殖成本，而且农户还能有钱赚，这是两全其美的方法。”杜跃利说。

据市农业农村局统计，我市今年麦播面积79.8万亩，截至5月29日，已收获45.12万亩，占总面积的56.54%。油菜播种面积3.03万亩，现已收获完毕。预计秋作物播种面积94.08万亩，现已播种32.25万亩（含春播），占比34.28%，其中玉米等粮食作物22.21万亩，花生、红薯等其他农作物10.04万亩。

宋乐义 韩晓 杨德权



农户正在投放玉米种 宋乐义 摄



利用播种机播种提高效率 宋乐义 摄



联合收割机抢收小麦 宋乐义 摄



机器正在打捆秸秆 杨德权 摄



田间一派繁忙 杨德权 摄



养殖场内储存的秸秆 宋乐义 摄