

昆明 3月10日 晴 10~23℃

# 预防春燥上火 多吃寒性蔬果

最近这段时间,昆明主城区的最高气温基本已经稳稳维持在20℃以上。除降雨较多的滇西北北部和滇东北北部外,我省大部分地区都是晴朗干燥天气,森林火险等级一路攀升。3月9日,省气象台再次发布森林火险气象黄色预警:预计未来7天,丽江南部、大理东部、楚雄、昆明、玉溪大部无有效降水,森林火险气象等级将维持高危危险级别,较易出现森林火灾。

在这样的天气背景下,空气相对湿度不高,也让人产生了不适的症状,最近身边不少小伙伴都出现了口干舌燥、嘴角破溃的症状。这样的天气还将持续一段时



小霞说天气

间,因此预防春燥引起的上火也是非常必要的。这段时间可以适当多吃一些寒性蔬菜或水果祛火。例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。梨、苦瓜、番茄、香蕉等也是春天化燥的好蔬果。

省气象台预计,今天,昆明主城区晴,气温10~23℃。全省范围内,迪庆、怒江、丽江西部、大理西部、保山北部、德宏北部、昭通、曲靖东部、文山南部、红河南部多云有阵雨局部中雨,其他地区晴间多云。

本报记者 孙琴霞



# 吃香椿致癌?

营养专家:处理得当不会引发疾病

香椿被称为“树上的蔬菜”,是3月的一道当季美食。在许多云南人心中,吃了椿才是春天。不过,也有很多人认为,香椿含有致癌物,吃了容易发病。记者走访了昆明部分超市和菜市场发现,目前香椿已大量上市。摊主赵女士告诉记者,香椿每天的销量都不错,深受市民喜爱。

云南省第一人民医院临床营养科主任洪晶安表示,香椿营养价值较高,富含钾、钙、镁元素和维生素B族,对预防慢性疾病有帮助,含有帮助抗肿瘤、降血脂和降血糖的成分,以及相当丰富的多酚类抗

氧化成分。虽然香椿的营养价值高,但食用也有一定的安全隐患。因为其所含的亚硝酸盐和硝酸盐比较高,而且蛋白质含量也相对比较高,有可能会生成致癌的亚硝胺,从而影响到人体健康。但是只要挑选、处理和保存得当,不会对人体造成严重损害。

此外,网上一直在流传着吃香椿容易发病的说法。对这个问题,云南省第一人民医院临床营养科主任洪晶安说:“只要香椿本身新鲜,加工方法得当,不会引发疾病。”

## 小贴士

### 吃香椿的正确方法

1. 选质地最嫩、最新鲜的香椿芽。香椿发芽初期的硝酸盐含量较低,香椿芽不断长大,硝酸盐的含量也在上升;而且采摘香椿后如果放在室温下存放,大量的硝酸盐就会转化为亚硝酸盐,不利于人体健康,所以要趁着新鲜吃最嫩的香椿芽。

2. 焯烫除去硝酸盐和亚硝酸盐。如果香椿芽不够新鲜,但香气犹在,扔掉很可惜,那么不妨焯烫一下。在沸水中焯烫50秒至1分钟左右,可以除去三分之二以上的亚硝酸盐和硝酸盐。

3. 香椿要和富含维生素C的食

物一起吃,带酸味的新鲜水果、西红柿、深颜色蔬菜等能很好地阻断亚硝胺致癌物的合成。此外,还有一个小技巧:在香椿芽中加入维生素C、茶或姜蒜可以降低硝酸盐以及亚硝酸盐含量。

4. 腌制时间不能过长。有人喜欢把椿芽用盐腌两三天再吃,这种食用方法不可取。因为椿芽腌制之后,亚硝酸盐含量会迅猛上升,在第三四天的时候达到高峰。比较安全的做法是把焯烫后的椿芽腌制一周以上,待亚硝酸盐含量降低之后再食用。

本报记者 艾子文 摄影报道

## 2场招聘会

# 16家企业来滇招聘 近万个岗位等你来

3月9日,记者获悉,由安徽省滁州市琅琊区人力资源和社会保障局、安庆市人力资源和社会保障局主办,安徽皖信人力资源管理有限公司承办的两场招聘会将于3月11日、12日在昆明举行。届时,将有来自安徽的16家重点企业参加,为求职者提供近万个就业岗位。招聘会举办地点为:3月11日,昆明市南坝人才市场;3月12日,嵩明县海宇花园。

据了解,来自滁州市市直属园区及琅琊区重点企业共有7家,还有9家则是来自

安庆市的重点企业。这些重点企业将提供近万个就业岗位,涉及汽车、光电、鞋厂、家居等多个行业,有高压电工、涂装工、仓管叉车工、一线操作工、品质检验员、水电工等多类工种。

据悉,此次招聘会旨在更好地服务广大城乡劳动者和有用工需求的企业,搭建就业供需平台,畅通就业渠道,促进云南城乡劳动力特别是农村贫困劳动力转移就业,实现更加充分更高质量就业。

本报记者 罗宗伟

# 中国版“国际旅行健康证明”上线

3月7日,国务委员兼外长王毅在记者会上宣布推出中国版“国际旅行健康证明”,对推动世界经济复苏及跨境人员往来便利化提出了切实可行的“中国方案”。3月8日,中国版“国际旅行健康证明”微信小程序已正式上线,欢迎中国公民使用。

中国版“国际旅行健康证明”是一种综合性证明,展示持有人的核酸、血清IgG抗体检测结果及疫苗接种情况等。健康证明内含加密二维码,以供各

国相关部门验证并读取个人相关信息。除电子化展示外,还可以打印生成纸质版。

疫情常态化乃至后疫情时代,健康因素在国际人员往来中的重要性将更为凸显。在不久的将来,随着越来越多的国家与中国达成健康证明互认安排,中国版“国际旅行健康证明”将在推动跨国人员健康、安全、有序往来中发挥更大作用,为中国公民“行走天下”提供坚实保障。

## 如何获取?

### 可通过以下两种方式:

1. 打开微信,通过扫描官方渠道推出的二维码进入小程序,选择“查看及出示国际旅行健康证明”进行操作。
2. 在微信小程序中搜索“防疫健

康码国际版”获得小程序入口,选择“查看及出示国际旅行健康证明”进行操作。首次登录前,需根据程序提示进行个人身份认证及护照等旅行证件认证。 据云南发布公号

## 今年春运

# 昆铁发送旅客540多万人 同比增长33%

3月9日,记者从中国铁路昆明局集团有限公司获悉,为期40天的春运已于3月8日结束。春运期间,铁路部门一手抓疫情防控一手抓客货运输,累计发送旅客540多万人,同比增长33%,共发送货物651.1万吨,同比增长6.4%。客运回暖,货运增长,有力助推地方经济发展。

春运期间,据初步统计,云南航空产

业投资集团共保障运输航班起降4.43万架次、旅客吞吐量481.85万人次、货邮吞吐量3.71万吨,同比2020年春运分别增长15.13%、16.94%、33.65%。其中,昆明机场共保障航班起降2.73万架次、旅客吞吐量321.96万人次、货邮吞吐量3.3万吨,同比分别增长7.99%、13.83%、31.37%。

本报记者 孙江虹 曹婕 通讯员 邓瑜

## 中国福彩网(截至3月9日24时)

双色球 第2021024期  
01 04 06 10 11 18 + 02  
福彩3D 第2021058期  
7 8 4

## 中国体彩网(截至3月9日24时)

排列3排列5 第21058期  
9 7 2 1 4  
7星彩 第21026期  
3 9 9 2 1 7 + 4

春城晚报

开屏新闻App

理想生活 即刻开屏

