

五一小长假 又有好去处

新建游园将对市民免费开放

□见习记者 党梦琦

“五一”小长假就要来了，很多市民准备出游，也有不少市民选择“宅”在漯河。那么不出漯河，有哪些地方能够放松休闲呢？

市图书馆无“假期”

“‘五一’想带孩子去市图书馆看书，但不知道假期开不开门。”近日，不少市民就此问题，向记者咨询。

“图书馆除了每周一闭馆，其余时间不论节假日，都正常开放。”4月23日，市图书馆相关负责人告诉记者，不仅“五一”假期开放，市图书馆还准备了丰富多彩的活动。

该相关负责人介绍，5月1日上午，在市图书馆一楼亲子阅览室，将举办英文故事绘，以唱歌、游戏、经典绘本相结合，根据3~7岁孩子的特点设计课程，让孩子在乐玩中学习；5月2日上午，在市图书馆二楼多功能

厅，将举办写作公益课堂。除了这些，还有亲子阅读、儿童电影、读书会等多场公益性文化活动，让大家度过一个充满书香的“劳动节”。

同时，记者了解到，与市图书馆室毗邻的市博物馆，“五一”假期也正常开放。

新建游园将开放

4月23日，记者了解到，市城乡一体化示范区沙河沿岸（淞江路与牡丹江路段沿岸景观工程）、龙江路段体育公园，将在“五一”假期正式对外开放。

当天上午，记者来到市区淞江路沙河桥北侧东边河堤，大小不一错落有致的景观石、弯弯曲曲的竹木栈道展现在眼前，不少工人正在景区忙碌着。

记者跟随工作人员在牡丹江路沙河桥桥南西侧河堤看到，极限运动场地内设有滑板、单车、轮滑等设施，场地内的地面则是色彩鲜明、极具个性的涂鸦。“东岸河堤有牡丹园、弘正园、

休憩园三个园区，西岸河堤有儿童游乐广场、银杏广场和极限运动场。儿童游乐广场刚刚做完地面平整，估计要迟些到位。”工作人员说，“现在景区还有一些灌木及地被补栽，标示标牌安装等收尾工作，‘五一’就能开园，免费供市民游玩。”

体育公园则位于龙江路沙河桥北、沙湾路以东内外滩位置，总占地约4万平方米，包含篮球场、足球场、门球场、棋牌廊、儿童乐园等设施，为广大运动爱好者，提供一个环境优美、设施齐全的运动场所。



漯河晚报微信公众号

特别提醒

外出游玩被蜂蜇了咋办

春季各种鲜花开放，市民们相约外出游玩，若不小心乱入花丛被蜂蜇怎么处理，医学专家表示，被蜂蜇症状较轻的可能会局部出现疼痛、红肿、灼热感，也可能会出现水泡、瘀斑、局部淋巴结肿大等症状，可进行紧急处理，一般这些症状在数小时至1~2天内能消失。但如果出现严重过敏反应，应立即就医。

第一步：除蜂毒刺

很多蜂蜇人后毒刺会留在人的皮肤里，被蜂蜇后应首先检查皮肤内有没有毒刺，发现后应该小心拔除，可用胶布粘贴后揭起或者用镊子将刺拔出。不管是被什么样的蜂蜇伤，应大量喝水以及补液促进机体排除毒素。

第二步：疼痛红肿处理

大多被蜂蜇的人都伴有局部红肿和发烧似的疼痛，可用冰袋冷敷伤处，减少伤口活动量，可选择肥皂水、3%的氨水、5%~10%的碳酸氢钠溶液洗敷伤口。拔出毒刺后的皮肤还可以用2.5%碘酊涂搽2~4次。因为碘酊具有杀灭伤口周围的致病微生物和破坏生物毒素的作用。

在采取以上措施后，伤者应密切观察伤口，若患处红肿继续增大，呈蜘蛛网状，喉头有梗塞感，应立刻到医院就诊，这些症状是过敏性休克的前兆，随后患者还会继续出现全身浮肿、潮红、水肿、窒息、脏器衰竭等，严重威胁患者生命。若患者曾有

过蜂毒过敏史，一定要尽快就医，最好带上伤人的蜂，并告知医生过敏史，以便医生尽快用药治疗。

晚综

小贴士

被蜂蜇后别乱来

- 1.在处理伤口时，切记不能使用红药水、碘酒之类的药物搽抹，这样不仅无助于治疗，反而会加重患部的肿胀或促使伤口面积扩大。
- 2.在野外郊游，身体上出现任何损伤，都不要以破布、脏手绢等东西包扎、污染伤口，以免发生破伤风。

生活小常识

如何少摄入糖分

《中国居民膳食指南(2016)》提出的建议是：每人每日添加糖摄入量不超过50克，最好限制在25克以内。建议：

- 1.少做红烧菜肴。一份红烧排骨、红烧鱼、鱼香肉丝大概加糖25~30克，红烧肉要加40~50克，最高的是糖醋排骨和糖醋里脊，每份要加入75克左右的糖。
- 2.少吃肉干、肉脯、话梅。一些加工肉制品为了口感，如肉干、肉脯里含有不少糖。话梅等零食为了防止变质也会加

入大量的糖抑制细菌生长。

- 3.不主动喝糖饮料，少喝乳酸菌饮料。喝咖啡、豆浆时，少加或不加糖。
- 4.少吃膨化食品，雪饼、鲜贝、虾条等。它们吃起来虽然是咸的，但里面含有大量的淀粉，却不含抑制糖上升的膳食纤维。
- 5.少用番茄酱、烧烤汁等调味酱，这些调味剂每100克大概有15克左右的糖。
- 6.若当天喝了蜂蜜水或红糖水，则之后最好避免其他甜的食物。

- 7.多吃天造食物，少吃人造食物。适当吃一些甜甜的西瓜、桃子等，就比直接吃甜蛋糕、喝糖饮料要好。
- 8.减少隐形糖，打着“低糖”和“无糖”标签的食物要注意。有些零食虽然吃起来不觉得甜，但其中的糖含量高得惊人。葡萄糖、蔗糖、果糖、乳糖、麦芽糖、蜂蜜和玉米糖浆都属糖类，越是排在食物配料表前边的成分，其含量就越高。一定要学会看食物标签，揪出隐形糖。

晚综

温馨提示

春季健身七大误区

加强春季锻炼，可以强健体魄，保持旺盛精力，同时抵抗春季的各种流行病。小编提醒您，避开以下几个误区，让你的健身更有效。

忽视身体的信号

导致身体疼痛和疲劳的原因很多，可能是受伤或生病，也可能是缺少睡眠。弄清原因后要尽量调整，及时改换健身项目，让身体虚弱的部分得到休息。

运动后大吃

运动会让你感觉更饿，如果此时你认为可以吃任何东西，那就大错特错了。锻炼的确需要更多能量，但千万不要把食物当成奖赏。

饮水不足

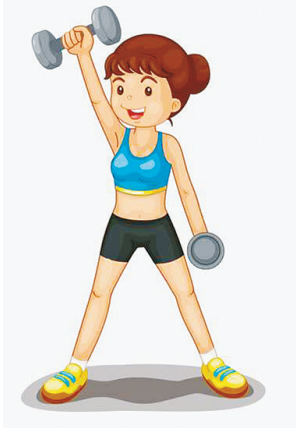
充足的水分，可以增加能量，同时也会减少食欲。每天喝8杯水。在运动的时候，还要每15分钟再多喝200~300毫升的水。

运动前不补充能量

运动前的一个小时，可选择酸奶、香蕉和全麦饼干等小零食，它们能让你达到最佳运动状态。

没有确定的健身目标

很多人今天练腰，明天练腿，结果练了很长时间，也没有什么效果。健身者一



定要根据自身情况，设定一个可以期待的目标。

忽视力量训练

你知道跑步能健美小腿，游泳能让体形匀称，但你知道哑铃对于塑身有重要的作用吗?力量训练有利于建立肌肉群，这些瘦肌肉群每天消耗的热量要比脂肪高得多。如能把有氧运动和力量训练两者结合，效果会更好。

喜欢与别人比较

有些人认为“他比我效果更明显”，这是没有根据的。因为你根本不知道他的身体状况。不要考虑别人，专注于自己的计划。

晚综

教你一招

锅烧糊了可用牙膏擦

清洗烧焦的煎锅非常困难。英国《每日邮报》介绍了一种简单的清洁方法。

准备一管牙膏、一块海绵和热水，无需刷子。首先，在已经冷却的烧焦残渣的中心挤一大圈牙

膏。拿起潮湿的海绵，用牙膏擦洗烧焦的残渣，从里向外转着圈地擦。整个煎锅都涂上了牙膏后，把煎锅放在热水下冲洗。如果边缘还有残余的黑渣，继续按照上述方法擦洗，直到煎锅完全干净。

晚综

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

起名命名

起名就找李治明

—— 95年开办至今 ——
起名、判名、改名，就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。
地址：文化路老南段 微信：L18239561370

婚介信息

世纪缘 2003年创办
白领相亲会所
2003年~2019年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：2193193 2121213

●征婚：女（33086）26岁，未婚，1.63米，大专学历，开朗活泼有爱心，教育系统。寻30岁左右、成熟稳重、有事业心的男孩。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：女（91898）52岁，丧偶，1.65米，有一女儿，温柔贤惠，会持家，企业退休。寻60岁以下、生活独立、无负担的男士为伴。电话：13569691097

●征婚：男（91841）61岁，离异，1.72米，儿女均已成家，性格随和，个体老板。寻年龄相当、细心体贴的女士为伴。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：女（61783）28岁，短婚未育，1.61米，大专学历，长相甜美，温柔可爱，教育系统。寻年龄相当、职业不限的男士。电话：13569691097