

粽叶飘香 端午传情

编者按：端午节，是中国民间的传统节日，又称端五节、端阳节、重午节、重五节、午日节、五月节、龙日等等。端与初同义，晋代成书的《风土记》里说：仲夏端午。端者，初也。五与午相通，按地支顺序推算，五月为午月，故初五作端午。端午始于春秋战国之际，关于其由来，说法不一，但以纪念屈原之说影响最广最深最大。而今天的端午节，是一个小长假，追忆先人，品味端午，珍惜传统文化，烘托节日气氛，也不失为与家人、亲朋团聚、增进感情的好机会。

端午节物资供应充足 商家大打 特色牌

本报记者 周密



6月24日，接连几日的雨水终于散去，市民们也正式为端午小长假忙碌起来，大家纷纷走进超市、菜市场、商店开始了“买买买”的节奏，准备进入节日模式。记者在走访时发现，我市主城区各类商品、农副产品供应十分充足，商家各出奇招刺激消费，促销内容丰富诱人。

特级香梨20元一袋，每袋四斤；金枕榴莲原价一斤28.8元，活动价23.8元。上午11时，在绿航果业月亮湾店门外，工作人员用小蜜蜂宣传端午活动，在短短十分钟内迎来了四拨顾客，客人们走出店时都拎着满满一袋水果。过节儿子儿媳都回家了，就多买些。李梅一边结账一边说道，当得知满138元可抵用28元消费券，她又在店员的帮助下在手机上一通操作成功享受优惠。

端午节我们推出了线上与线下、单品直降与满减等多重促销活动，力度很大。绿航果业负责人杜柏安告诉记者，前几天由于天气问题，销售受到了影响，希望能在小长假通过活动让销量冲一波。预计25日当天水果销售量达到顶峰，可完成目标任务的120%。记者了解到，这次活动，绿航果业准备了85个单品、150吨水果，保证了水果供应品种齐全。

作为备受市民欢迎的休闲食品店，锁味连锁超市也为这次小长假促销铆足了劲儿，不仅推出了两种规格的粽子礼盒，还有充值大派送和会员特价商品等活动。负责人周雪艳告诉记者，端午节相比平日增加了百分之三十的备货量，确保每一个市民可以进店挑选到自己喜爱的食品。

浓情端午粽飘香。走进梅尼超市，端午节挂饰点缀其中，五芳斋粽子、禧月坊粽子摆放在最显眼位置，节日的氛围扑面而来。线上送券、会员双倍积分、现金抽奖。作为我市超市的“头牌”，梅尼超市为了端午促销又出了新花样，特别是抽奖活动吸引了不少中老年消费者。在粽子销售上，该超市推出了各种限时特惠，散装、礼品装应有尽有，不仅如此，还打出购买猪肉满额即送一袋或两袋粽子的特别优惠。

比起超市卖的真空包装的粽子，农户家自己手工制作的粽子似乎更受欢迎。记者看到，在市区新峰市场，除了摊贩们售卖自制散装粽子，还涌现了一批散户，有自家包粽子余出了一些拿到市场卖的，也有专门包了几百上千个粽子用来卖的，不同口味、大小，打出物美价廉牌参与竞争。前来市场买粽子的市民刘大爷花了30元买了十多个粽子，他说，如今

人们的生活水平提高了，粽子在平时也都可以吃到，但是在端午节吃粽子的意义却有所不同。走亲访友送礼盒粽是首选，如果家人尝鲜的话，我还是会选择散装的粽子，经济实惠。

在新峰市场农副产品区，记者了解到，需求大量的粮油、肉、海产品目前供应量充足，但由于节日拉动、本地产量不足等因素，对价格造成了一定影响，特别是猪肉每斤28元左右，较上周涨了4元钱。此外，据新峰市场负责人刘珊介绍，本地的叶菜和

瓜类由于雨水天气的影响产量极少，为了确保端午小长假的蔬菜供应，市场及时从长沙、云南、广西等地采购补货，并在日常基础上加购了30吨蔬菜，目前可保证供应。

端午节遇上年中庆，可谓两大促销节点相逢，步步高广场以此为契机，推出泡泡大作战、包粽子大赛等形式多样的促销活动，获胜者可得现金卡、数据线、马克杯、百货券等奖品，让这个端午节充满浓浓的温情。

欢庆端午，童装1元购 端午童

享，全场7.8折 父爱粽如山，两件4.5折，三件4折。记者在新合作商业街看到，不少商家抓住节日商机，推出特色优惠活动，这边童装在促销，那边父亲节让利活动持续升温，热闹非凡，受到了市民的青睐。

市商务局相关负责人表示，预计在端午小长假期间，全市商贸流通领域的消费将达到疫情以来的一个峰值，各类商圈也会由于返乡过节的人流增加而火爆起来。

一批爱心志愿者冒雨为15位困境儿童送去端午礼物

文/图 爱心联盟



端午粽飘香 防汛备战忙 端午节后将迎来新一轮强降雨天气

6月24日，市气象局发布端午假期专题报告，报告显示，端午节（25日）天气较好，假日后期（26~27日）受副高边缘不稳定气流影响，局地有短时强降雨、雷暴大风。

根据最新气象资料综合分析，25日我市多云间晴天；26~27日我市午后多阵雨或雷阵雨，局部大雨；28~29日受高空低槽、中低层辐合切变、西南急流共同影响，全市有大雨，部分暴雨；30日降水系统东移，有残留降水。

气象局提示，我市假日后期（26~27日）需防范副高边缘午后局地短时强降雨、雷暴大风等强对流天气带来的不利影响。

为确保广大市民安心过节、安全度汛，6月23日下午，市应急管理局就端午节防汛工作紧急召开节前全体干部职工大会。端午节假期，市应急管理局所有值班人员将加强端午值班值守力量，局指挥中心、防汛科增派一倍力量，在岗在位、尽职尽责、失职追责，全力维护人民群众生命财产安全。

此外，自我市进入汛期以后，市水利局时刻紧绷防汛弦，高度重视强降雨应对工作，各地水利部门严格按照应急响应要求，强化监测预警预报、科学调度水利工程、强化技术指导和督查检查，严阵以待，确保全市水利工程度汛安全。

本报记者 王妍

市市场监督管理局、市消费者委员会 联合发布端午消费提示

端午至，粽飘香。随着端午节的到来，为使广大市民健康、安心过节，市市场监督管理局联合市消费者委员会发布以下提示：

选购粽子要瞧仔细。对于市场上销售的常温粽子和速冻粽子在选购时要注意检查包装是否完好，不要购买包装袋破损、漏气或胀袋的，其次要查看标签信息是否齐全。对于新鲜粽子在选购时要注意查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)；查看粽体形状是否完整，确保无霉点、无露米和变形现象；检查气味是否有哈喇味、酸味、腐败味等异味，如有则表明粽子已变质。

食用时务必煮熟煮透，科学存放。不论哪种粽子，食用前都要彻底加热。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。此外，此时正当夏季高温，食物容易腐败滋生细菌，新鲜粽子对储存方式、存放环境和温度要求较高，放在冰箱冷藏环境中也可能因为温度不够导致食物变质，因此最好不要一次购买过

多的粽子，以免浪费。自制粽子要首重卫生。自制粽子时，可以体验制作美食的乐趣。在选材和制作上，讲究卫生尤为重要。包粽子时手要干净卫生，食材、粽叶、加工工具等要清洗干净，以保证制作过程安全卫生。粽子选材则建议在正规商场、超市购买，不要贪便宜或者图方便，随意选择一些无质量保障的流动摊贩购买，以免自身权益受到侵害时找不到卖家而无法维权。

市市场监督管理局提醒，广大市民在端午节期间出游或购物时，尽量全程佩戴口罩，积极做好个人防护，公共场所服从工作人员的疫情防控指导和提示。

市消费者委员会提醒消费者，消费时要保留好相关消费凭证、票据、合同等，要理性消费，依法维权。一旦发生消费纠纷，消费者可先行与商家进行沟通，协商不成则可通过向各级行政部门投诉或向消委请求调解，依法维护自身合法权益。

本报记者 王妍

严防溺水！

市教育局提醒：小长假期间，家长应加强监管

本报记者 周密

6月21日，噩耗传来，重庆潼南区1名小学生失足落水，旁边7名学生前去施救，结果8名小学生全部溺亡。为避免溺水悲剧发生，我市教育局深入推进中小学生学习防溺水工作，要求各区县、学校持续做好有效教育，认真做好家校对接工作，重点提醒家长务必加强假日期间对孩子的看管和教育。

端午节放假前，我市推行防溺水提醒制度，学校通过微信、QQ等平台提醒家长加强对孩子的安全教育和监管，严禁孩子私自下水游泳、玩水。最近疫情形势渐好，假期带孩子出去玩，或是孩子单独外出游玩时，家长请一定提前做好安全教育和安全监管。市教育局李运国在接受记者采访时表示，为了孩子的健康成长，希望各位家长积极配合，不管有多忙，应时刻将孩子的安全教育放在首位。

学生溺水防控工作是校园安全工作的重要内容。李运国指出，近年来我市以学校防溺水安全教育工作为抓手，着力培养学生安全防范意识及自救自护的素养和能力，组织开展防溺水警示教育“六个一”活动，即给学生家长发一封防溺水公开信，要求家长在回执上签名；督促家长观看防溺水教育专题片；

每个班级张贴一张防溺水挂图；上一堂防溺水教育课；教唱防溺水歌曲；写一篇观看防溺水专题片心得体会。

农村、留守儿童、假期。谈及我市中小学生学习防溺水的重难点，李运国道出了这三个关键词。为此，区县相关部门和乡镇（街道）对辖区水域安全隐患进行全面排查整治，对危险水域设置警示标牌、防护栏，隔离带、求救电话等，安排人员巡逻查看，确保重点时段、重点水域和事故多发区域有人巡、有人管、有人防。

据了解，近年来，全市中小学生学习溺水死亡人数呈下降趋势，2019年为1人，今年截至目前未发生一起中小学生学习溺水事件。

- 小贴士：
- 教育孩子做到：六不准
 - 1、不私自下水游泳。
 - 2、不得擅自与他人结伴游泳。
 - 3、不在无家长或老师带领的情况下游泳。
 - 4、不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
 - 5、不到不熟悉的水域游泳。
 - 6、不得擅自下水施救。

端午至 医生提醒： 两类人群不宜多吃粽子



市人民医院消化内科主任、副主任医师谷忠星为病人开药治疗。本报记者 王妍 摄

端午至，又闻粽香。吃粽子，是中华民族的传统习俗。近日，来市人民医院消化内科就诊的患者中，因为吃粽子过量，引起肠胃不适症状的患者明显增加。医生提醒，消化功能不好的老人与小孩以及患有消化道疾病者，少吃或不吃粽子。

市人民医院消化内科主任、副主任医师谷忠星介绍，粽子大都是用糯米做成的，黏度高、不易消化，且缺乏纤维质，含过多的脂肪、盐、糖。同时，糯米性温，会加重胃肠负担。患有胃肠疾病患者食用粽子可能会引起食道梗堵、消化道出血等，其次老人及小孩胃肠功能相对比较弱，多吃粽子会产生

胃酸过多，腹胀、腹痛、腹泻等症状。

吃粽子引发肠胃不适症状怎么办？谷忠星建议，食用粽子出现不适症状后必须第一时间到正规医院消化内科进行专科就诊，轻微患者可接受服药治疗，严重者可能需要通过胃镜等专业性治疗手段进行处理，切勿视若无睹。

此外，谷忠星提醒市民，粽子虽美味，但一定要合理、适量进食。并且吃粽子时可以搭配吃些新鲜蔬菜、水果等，保持营养均衡，帮助肠胃蠕动，同时也可避免因吃粽子引起的消化不良。

本报记者 王妍 通讯员朱铁华