



李克强签署国务院令 公布《政府投资条例》

《条例》将于7月1日起施行

►7版

立夏应调整好起居方式和生活节奏

立夏后，正是“从春到夏”的季节转换时节，人们要顺应这一转变，及时调整好自己的起居方式和生活节奏。

专家
表示

立夏之后，人的体力、脑力消耗增大，睡眠时间不足，容易犯困。为保证饱满的精神和充沛的体力，建议午饭后安排一段时间小睡。

夏天是晨练的好时节

建议每天抽出1小时左右的时间，在室外进行锻炼，如散步、慢跑、体操、打太极拳等，锻炼到微微发汗即可。

在饮食上，要低脂低盐，多维生素，清淡为主，如莲子、小麦、玉米、黄瓜、丝瓜等，也可适量吃些红豆，有助于心脏养护。



新华社发（朱禹制图）

NEWS 导读

我市首部
国防教育系列读本
结集成书

►3版

本周立夏

我市气温持续升高

►3版

《磅礴乌蒙山
壮阔扶贫潮》系列报道
之十一

学习的力量

►5版

日本儿童总人数
刷新历史最低纪录

►7版



记者 牛思光 摄

“五一”假期

我市铁路客流量
较去年增加近一倍

►3版

广告



中国银行爱驾汽车卡，私家车
免费办，ETC免费送，高速收费站快
速通过。中国银行爱家分期，期限
1~3年，最高授信30万元，详询
中国银行各网点。

周口市中心血站

无偿献血
你就是英雄

电话：8311796

广告

►6版

壮丽70年
奋斗新时代

生态高颜值 城在花园中

——打造生态花园之城的厦门实践