



主办  
周口报业传媒集团

2019年7月23日 星期二  
己亥年六月廿一 第3960期

ZHOUKOU WANBAO

国内统一刊号 CN41-0074 新闻热线 0394-6029999  
河南省一级报纸 今日16版 网址: www.zhld.com

周口电子公交卡开始测试运行

## 市民乘公交可用手机支付啦

► 5版

今日看点

报告显示:

我国已建设 31 个  
省级政务服务移动端

► 3版

300 余名香港青少年  
游长城

► 3版

陈维超:

“少一次交通事故,  
群众就多一分幸福”



► 5版

河南规定八类纠纷  
应先组织调解

► 13版

2019 年世界  
击剑锦标赛:

中国队夺得  
女子重剑  
团体冠军

► 14版

周口耳鼻喉医院

(周)医广[2018]第12-28-061号

预防保健科 耳鼻喉科  
急诊医学科 口腔科  
中西医结合科 医疗美容科

电话: 0394-8380632  
地址: 周口市八一大道南段110号



大暑

新华社发 徐骏 作

《中国天文年历》显示,北京时间7月23日10时50分,今夏最后一个节气——大暑正式登场,迎来一年里最热的时候。专家提醒,此时节,高温高热的“桑拿天”将成为天气的主角,公众要注意预防中暑。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,预防中暑要合理安排工作,注重劳逸结合,避免烈日暴晒,注意室内降温,讲究饮食卫生,及时补充水分。如果出现乏力、胸闷、头昏、心悸现象要及时到阴凉通风处休息,并喝一些淡盐水、绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。