



主办
周口报业传媒集团

2020年7月30日
庚子年六月初十

星期四
第4220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8版 网址:www.zhld.com

8月1日起 我市进京普通列车恢复运行

▶5版

运动勿过度

加量加量

过度运动
会引发骨关节疾病



夏日,运动健身是很多人的习惯,但是需要注意的是,过度运动会引发骨关节疾病。专家提醒,很多人长期超负荷运动,造成肌腱和周边软组织慢性炎症,一般的运动损伤可以恢复良好,但如果受伤了还继续运动,最终会加重炎症病情。
新华社发 王鹏 作

NEWS 导读

周口两人入选
2020年第二季度“河南好人榜”

▶3版

我市圆满完成2020年
公务员录用笔试工作

▶3版

黄金价格再创新高 我市消费者淡定对待

▶5版

河南出台医疗纠纷预防与处理办法

▶8版

今日看点

你是“最美兵妈妈”

——周口军地领导慰问“双一等功臣”侯国领母亲

▶4版

刘尚文:碧血丹心报党恩

▶6版、7版



中国农业银行
AGRICULTURAL BANK OF CHINA

刷农行ETC信用卡 享1元洗车

1.河南省农行豫通ETC信用卡客户每月消费满999元,即可在次月10日后(节假日顺延)获得一次“农行1元洗车”权益资格。2.消费满2999元即可在次月10日后(节假日顺延)获得两次“农行1元洗车”权益资格。3.消费满4999元即可在次月10日后(节假日顺延)获得三次“农行1元洗车”权益资格。4.同一持卡人每月最多可获得三次“农行1元洗车”权益资格。5.即日起至2020年12月31日,达标客户可通过农行掌上银行购买洗车权益,在有效期内,到现场签约的洗车商户,出示购买的电子洗车券,扫二维码即可使用(注:数量有限,先到先得)。



扫一扫下载
农行掌上银行 APP