

天气预报

今天白天到夜里,晴转阴,偏南风2~3级,最高温度26℃~27℃,最低温度13℃~14℃。预计:明天阴转多云。

周口市气象台

2009年5月20日18时发布

今日生活气象

紫外线

紫外线照射强度强,建议涂擦SPF20左右的防晒护肤品。避免在10时至14时暴露于日光下。

穿衣

天气炎热,建议着短衫、薄T恤衫、敞领短袖棉衫等清凉服装。

舒适度

白天天气晴好,在这种天气条件下,会感觉早晚凉爽、舒适,午后偏热。

健康

各项气象条件适宜,无明显降温过程,发生感冒几率较低。

每日空气质量

(5月20日)

污染指数(API)	89
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

周口市环境监测站提供

记者帮你问

解忧热线:8289999

“书画展”征集作品有啥要求?

川汇区工农路的毛先生:我是一名收藏爱好者。最近听朋友说我市明年将在新建的周口博物馆举行“周口民间藏书画精品展”,从现在开始面向社会征集作品。不知道主办方对收藏作品有哪些具体要求?

周口市文化局文物科科长周建山:“周口民间藏书画精品展”计划于2010年2月28日至2011年6月28日在周口博物馆举办,以此展示周口收藏家的实力和水平。原则上作品为已故书画家作品,书画真品、精品。山水、花鸟、人物等题材不限,卷轴、手卷、扇面、册页等形式不限。作品征集截止时间为2009年10月28日。

晚报记者 王俊祥 整理

开奖公告

全国彩票“双色球”第123期开奖公告

开奖日期:2009年5月21日 开奖地点:中国福利彩票管理中心

本期中奖号码:红球:01 09 12 15 20 28 蓝球:05

本期中奖情况:一等奖:1注 奖金:5,000,000元 二等奖:2注 奖金:200,000元 三等奖:5注 奖金:10,000元 四等奖:10注 奖金:5,000元 五等奖:20注 奖金:2,000元

全国各省市中彩金额:一等奖:1注 二等奖:2注 三等奖:5注 四等奖:10注 五等奖:20注

全国各省市中彩人数:一等奖:1人 二等奖:2人 三等奖:5人 四等奖:10人 五等奖:20人

全国各省市中彩金额:一等奖:1注 二等奖:2注 三等奖:5注 四等奖:10注 五等奖:20注

全国各省市中彩人数:一等奖:1人 二等奖:2人 三等奖:5人 四等奖:10人 五等奖:20人

“营养日”话儿童肥胖

家长困惑——

孩子到底该咋吃

□晚报记者 郭坤

“孩子不到10岁就已经100多斤了。”提起孩子的体重,市民李女士很无奈,“小时候生怕他营养不良,变着法儿给他吃肉、鸡蛋,没想到现在孩子饭量是越来越大,一顿能吃俩馒头,顿顿还离不了肉,渴了只喝饮料。吃饱喝足就往沙发上一躺,动也不愿动。营养不良是不担心了,‘营养过剩’倒让我们开始发愁。我们想改变一下他的饮食习惯,可是孩子不接受啊!”

“因为胖,孩子遭大罪了。”谈到肥胖给孩子带来的烦恼,李女士又是一通牢骚,“孩子越来越胖,走路都困难,稍微一动就喘。他弯腰困难,剪个脚指甲、系个鞋带都费劲。眼看这天气一天比一天热了,孩子会更难受。”

李女士所说的这些生活烦恼,还只是小事,肥胖可能引发的健康问题才是最严重的。有资料显示:孩子肥胖易导致高血压与心血管病变,易患Ⅱ型糖尿病、脂肪肝、痛风、消化道疾病,易导致关节病变,同时智力发展也会受到影响,甚至出现心理障碍。另外,肥胖孩子的动手能力和运动协调性差。

肥胖易导致各种疾病,影响健康,李女士清楚,只有减肥才能帮助孩子健康成长。因此,全家总动员,想办法帮孩子减肥。吃这方

5月20日是“中国学生营养日”,围绕今年宣传主题“食品安全营养、孩子健康成长——远离肥胖与慢性病”,本报记者在“小胖墩”日益增多的周口市区选取典型个案展开调查,并专访营养师征求合理“膳食配方”,以期让家长有所借鉴,促进孩子健康成长。

“小胖墩”越来越多(资料图)

面不好解决,家人便想让孩子通过运动消耗掉多余热量,早晚都让孩子出去锻炼。可是每天早上看着孩子睡眼惺忪的迷瞪劲儿,以及运动时的痛苦表情,李女士也心疼。于是在运动的同时,便想着用减肥药来帮帮忙。可是医生告诉她,减肥药不能乱吃,吃多了会给孩子的生长发育带来危害,李女士不得不打消这个念头。

“锻炼了这么久一点效果都没有,孩子也不愿意锻炼。”李女士说,“我觉得光靠运动也不行,还得从吃上下工夫。”可是,让孩子吃什么?怎么吃?李女士一点也不懂。

专家解惑——

食动结合保健康

□见习记者 王晨

正如“小胖墩”家长李女士所说

相|关|链|接

中国学生营养日

1989年成立的中国学生营养促进会,结合世界卫生组织2000年人人享有卫生保健的战略目标,制定了1991年至2000年10年学生营养工作计划。这一计划命名为“护苗系统工程”,其中确定每年5月20日为“中国学生营养日”。其目的在于广泛、深入宣传学生时期营养的重要性,普及营养知识。

市区蔬菜水果抽样检测情况表

(5月20日抽检)

抽样地点	抽检品种	抽样数(个)	合格数(个)	合格率(%)	超标样品
一峰生活广场	香菜 荆芥 韭菜 大葱 油麦菜 土豆 茄子 黄瓜 番茄	9	9	100	--
万果园购物中心(五一一路)	大葱 芹菜 香菜 苋菜 荆芥 韭菜 大青菜 辣椒 菜花 茄子 番茄	11	9	81.8	菜花 茄子
亚威量贩(七一中路)	荆芥 苋菜 西葫芦 菜椒 大葱 茄子	6	6	100	---
双汇连锁店(育新路)	芹菜 四季梅 辣椒 蒜薹 茄子 番茄 西葫芦	7	7	100	---
康湾农贸市场	黄瓜 辣椒 西葫芦 番茄 茄子 豆角 土豆 大葱 韭菜	9	9	100	--
八一路农贸市场	大葱 番茄 韭菜 四季梅 黄瓜 豆角 香菜 菜薹 芹菜 荆芥	10	10	100	--
北花园农贸市场	番茄 茼蒿 生菜 黄瓜 四季梅 荆芥 韭菜 芹菜	8	8	100	---
周口饭店	黄瓜 大青菜 豆角 大葱 芹菜 苋菜 辣椒 韭菜 菜薹 西葫芦	10	10	100	--
锦绣花园酒店	香菜 韭菜 苋菜 油麦菜 芹菜 大青菜 小白菜	7	7	100	--
周口迎宾馆	西红柿 辣椒 蒜薹 油麦菜 茄子 笋 大葱 芹菜 大青菜 菜椒	10	10	100	--
平原宾馆	苋菜 荆芥 香菜 辣椒 大葱 油麦菜	6	6	100	---
东杨庄果品市场	油桃 白甜瓜 香蕉	3	3	100	---
合计		96	94	97.9	2
备注	对超标蔬菜进行监督销毁				
(周口市农产品质量安全检测中心提供)					

再识肉滋味

近期甲型流感蔓延,国内也出现确诊病例。为此我们家好久都没敢吃猪肉了,可以说是“三月不识肉滋味”。正当我们为这个问题烦恼时,有一次和老公一起逛街,我发现了格兰仕光波微波炉。

经导购员介绍,甲型流感病毒在70℃就可以被杀死,格兰仕中国红系列的光波微波炉,具有双重杀菌功能,既有微波从内到外的热效应杀菌,又有光波从外至内的红外线杀菌,在短短几分钟内温度就能迅速升至200℃,杀菌率达到100%,而且还能避免营养流失。我和老公一合计,为了再尝肉味,为了全家人的健康,花点钱值得,于是就搬了一台回家。

现在的微波炉不仅方便快捷,而且功能齐全,烤鸭、炖汤、蒸鱼、热菜……川鲁粤淮扬等各地美食,都能一键搞定,烹饪出来的食物色香味

美。加上杀菌、消毒的功能,解决了我们对食品卫生的担忧,看着家人吃得开心又安心,我心里甭提有多高兴了。这都多亏了格兰仕中国红微波炉,让我们家不仅再识肉滋味,而且欢笑也越来越多了。

Tips:食物大小约5厘米时,使用光波微波双重杀菌能起到最佳效果,所以杀菌或烹饪猪肉前,可预先切成5厘米大小,再放入光波微波炉。

炖烤煮蒸
样样全能

本栏目由格兰仕微波炉特别支持