



张仲景大药房
做放心药店 创百年名店
免费熬制东阿阿胶膏:8231111
提醒您关注天气变化

紫外线
紫外线强度较弱，建议出门前涂擦 SPF 在 12~15 之间、PA+ 的防晒护肤品。

穿衣
天气较热，建议着短衫、薄 T 恤衫、敞领短袖棉衫等清凉服装。

舒适度
白天有雨，从而使空气湿度加大，会使人们感觉有点儿闷热，但早晚的天气很凉爽、舒适。

晨练
有降雨，较不宜晨练，若坚持晨练，请适当减少晨练时间，注意保暖并携带雨具。

健康
相对昨天出现了较大幅度降温，较易发生感冒，体质较弱的朋友请注意适当防护。

[illegible]

单位:元/500克			
一峰生活广场		万果园超市	
品种	价格	品种	价格
茄子	0.28	南瓜	0.49
四季豆	0.50	豆角	0.75
白菜	0.58	尖椒	0.73
白萝卜	0.59	冬瓜	0.53
土豆	0.75	鸡蛋	2.99
葱头	0.58	双汇特级带皮后腿肉	9.98
茄瓜	0.48	双汇特级五花肉	6.60
冬瓜	0.58	双汇精制汤骨	4.60
鸭腿	6.50	双汇瘦肉丝	8.90
大众肉馅	5.80	双汇通排	11.8
		半片鸭	3.80

路;加快了工程建设进度,已建成110千伏郸城丁庄站、沈丘肖洼站、商水肖潭站及220千伏宁平扩建工程,进一步优化了电网结构,完成了220千伏宁平变电站、荷花变电站扩建安装工程,完成了110千伏西华变电站综合改造工程;大力开展设备检测、检修和缺陷治理,确保电网设备在迎峰度夏期间的安全可靠运行;完成了通道的清障工作,对线路通道树木和超高树木进行了处理,确保电网安全运行。

线索提供 张继 刘磊

晚报记者 郭坤 整理

适当进行自我放松和减压是适应现代社会必须要具备的一种能力,如何选择放松的方式、把握好放松这个度尤为重要。孩子的学习任务减轻了,家长可以适度休整,但是对自己的要求不应该放松。特别要注意不能让过度放松的生活方式,对身体产生不良影响,不要让减负变成增加负荷。

(新华)