



天气预报

今天白天到夜里，阴天转阵雨，偏南风 2~3 级，最高温度 31℃~32℃，最低温度 24℃~25℃。预计：明天阴天有阵雨。

周口市气象台
2009 年 7 月 6 日
18 时发布

今日生活气象



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。



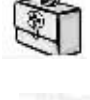
舒适度

白天虽然有雨，但仍无法削弱较高气温带来的暑意，同时降雨造成湿度加大，市民会感到有些闷热，不很舒适。



晨练

有雨，请避免户外晨练，建议在室内做适当锻炼，保持身体健康。



健康

各项气象条件适宜，发生感冒几率较低。但请避免长期处于空调房间中，以防感冒。

每日空气质量

(7 月 6 日)

污染指数 (API)	23
空气质量状况	优
首要污染物	可吸入颗粒物

周口市环境监测站提供

开奖公告

体彩彩票“排列 3”第 09180 期开奖公告

体彩彩票“排列 3”第 09180 期于 2009 年 07 月 06 日开奖，本期中奖号码为：066666，本期奖金总额为：800 万。

奖项名称	中奖注数	奖金金额	中奖人数
排列 3 中奖	1500 注	10 元	1500 人
排列 3 中奖	30 注	500 元	30 人
排列 3 中奖	3 注	10000 元	3 人
合计	1530 注	10500 元	1530 人

本期开奖结果：066666

本期中奖号码

奖项名称	中奖注数	奖金金额	中奖人数
排列 3 中奖	1500 注	10 元	1500 人
排列 3 中奖	30 注	500 元	30 人
排列 3 中奖	3 注	10000 元	3 人
合计	1530 注	10500 元	1530 人

今日菜价参考

单位:元/500 克

万果园超市		一峰生活广场	
品种	价格	品种	价格
新土豆	0.49	西红柿	0.68
冬瓜	0.26	长豆角	0.70
茄子	0.19	苦瓜	0.58
黄瓜	0.63	土豆	0.68
双汇去皮后腿肉	9.98	黄瓜	0.68
双汇后腿肉	6.80	泡椒	0.58
双汇瘦肉馅	8.30	青椒	0.75
双汇大众馅	5.60	茄子	0.26
鸡边腿	4.78	冬瓜	0.29
三黄鸡	5.28	葱头	0.55

(以上价格由万果园超市、一峰生活广场提供)

小暑到 防暑热

小暑时节 饮食宜清淡

□晚报记者 王丽丽

本报讯 民间有“小暑大暑，上蒸下煮”的说法，小暑过后，暑热的天气特点更加突出，人体出汗多，消耗大。营养专家建议，小暑节气里市民要多喝水，多吃新鲜蔬果，注意清淡饮食。

市营养师协会营养师魏长民介绍，小暑后天气炎热，人们食欲减退，脾胃较为迟钝，此时过多吃油腻食物，会损胃伤脾，影响营养的消化吸收，所以饮食上应以清淡为主，蔬菜、瓜果、鸭肉等，均是暑季适宜吃的食品。

同时，小暑前后也是消化道疾病多发的时节，市民在生活方式、饮食上要改变不良习惯，例如冷饮不宜食用过多，适量为宜。另外，由于天热，人体内大量水分会随着汗液排出，所以及时补水很有必要，也可以适当喝些淡盐水。

暑季要适量喝一些清暑、补气生津的饮品，除了绿豆汤等具有清暑解毒的功效外，橙汁、苹果汁、番茄汁、葡萄汁等也对人体有补益作用。

魏长民还介绍了几种小暑节气适宜常吃的食物，如绿豆芽，有清热解毒的功效；苦瓜能起到清热消暑作用，但因苦瓜性凉，多食易伤脾胃，所以脾胃虚弱的人不宜多吃；西瓜番茄汁具有清热、生津、止渴的功效。另外，可适当吃些鸭肉等肉类。

魏长民提醒市民，夏天饮食不可过寒。很多人肠胃虚寒，消化能力差，特别是儿童，过多吃雪糕、冰镇西瓜等寒凉食物，会引起消化不良、腹痛腹泻。

新鲜蔬菜 不宜放冰箱

□晚报记者 孙建珍

本报讯 小暑过后，气温逐渐升高，很多食品特别是熟食较易腐坏变质。哪些食品在炎热的天气下容易腐坏？怎样选择新鲜食物，确保吃得健康？市营养师协会营养师魏长民为大家一一解答。

魏长民介绍，夏季是适宜细菌生长繁殖的季节，食物表面常带有大量细菌，特别是鱼、肉、蛋、豆腐、奶等高蛋白食品，在适当的温度下，细菌会大量地繁殖，如果一次吃不完要及时放进冰箱，下次食用时要热透。鲜奶极易腐坏，也要特别注意保存的温度。

但也不是所有的食物都可以放进冰箱。“冰箱并不是食品保鲜、储藏的保险柜，新鲜的蔬菜最好不要放进冰箱。”魏长民介绍，夏季蔬菜水果丰富，一次不要购买太多，因为蔬菜放的时间越长，维生素的流失就越多，亚硝酸盐含量也越高，对人体的危害就越大。

加工后的蔬菜最好不要剩余，剩余的蔬菜及时倒掉。“人们在往冰箱中存放食物时，常出现生熟食品的混放现象，以致食品污染或变质。”魏长民说。

同时，魏长民提醒市民，在购买食品时，要注意通过辨别颜色、味道，有无霉点、异味等，看食品质量是否完好。假如怀疑食品已变质，千万不要购买。对存放在冰箱里的食物，要经常检查，已不新鲜或变质的食品要及时清理。

小暑一过 日热三分

□晚报记者 吴 坤 实习生 杨鹏路

本报讯 今天是二十四节气中的“小暑”。“暑”意味着炎热，正常情况下，小暑到来，盛夏正式到来。民谚中有“小暑过，一日热三分”的说法，小暑过后，易出现连续高温天气，市民要注意防暑。

气象资料显示，我市一年中最热时段几乎都出现在小暑到大暑这两个节气间。小暑和大暑之间，平均每年的最高

小暑一过 日热三分

气温在 37℃~38℃，不过也有例外，气象资料显示，1966 年的 7 月 19 日，周口市曾出现过 43.2℃的高温，所以民间又有“小暑大暑，热死老鼠”之说。

据预报，未来几天，我市多阵雨。虽然高温天气暂时缓解，但小暑的到来，标志着我国大部分地区进入炎热季节，农谚有“小暑交大暑，热得无处躲”的说法，但小暑并不是一年中最高温的时间，故农谚又说“小暑不算热，大暑正伏天”。小暑过后，市民要做好与晴热高温

小暑一过 日热三分

天气打持久战的准备。在炎热天气里，要注意补充水分，外出时备些仁丹、风油精等，以防中暑。

小暑一过 日热三分

从以往看，小暑大暑齐聚的 7 月，是一年中气温最高的时候，小暑所在的 7 月上旬与大暑所在的下旬相比，下旬气温更高。所以，气象专家表示，小暑是盛夏的开始，今夏并不排除还将出现多个高温日，雷雨、高温都是盛夏的天气特征，预报称，今年将达到 16~20 个高温日。



汉王电纸书为何受到众多领导的关注



中国科学院刘迎健博士

还可上面作笔记，单位的文件、报表统统可存入，以备随时查看，推动了单位无纸化办公。它不像手机字小、背光伤眼，也不像电脑笨重且电池不耐用。它充一次电，按每天看 200 页计算，能看 30 天。它不但预装了 2000 部古今中外名著，还有养生、法律类图书及英文原著等，还为购买者建立了网上书城，上万部书籍等你免费下载（美国的亚马逊电纸书，上网下载是收费的）。电纸书目前世界上有三大品牌，索尼、亚马逊、中国的汉王，但真正能实现读写一体的唯有中国汉王电纸书。电子产品从来不作国礼的中国，今年 6 月，中国科技部在中日韩三国会议上，科技部长万钢郑重地向另外两国赠送了汉王电纸书，以彰显我们的科技水平。

记者慕名前往周口市区的汉王产品专卖店采访，一名接线员正耐心地电话咨询的顾客解答问题，一名营业员在为一名顾客演示产品。通过亲手操作体验，觉得电纸书真是名副其实，特别是听书版让人爱不释手，听着播音员抑扬顿挫富有感情的朗读，宋朝词人李清照的《声声慢》让人仿佛看到暮秋里词作者独坐窗前孤独痛苦的情景。还有许多成长励志、经管故事、童话故事等等，记者粗略统计，里面现装的书籍还不包括听书书籍，要购买的话其价值也要几万元。电纸书真正可以算一旦拥有，再也不用花钱买书了。据营业员说，买书的有企事业单位领导，也有许多为上学的子女买的，也有为爱书的父母买的，还有当礼品买的（真正高雅的礼品）。记者看到展柜里共有 4 个型号，价位从两千多到三千多不等，适合不同消费阶层。据营业员说，近几天手写版因全国订货的人多，曾出现脱销现象。记者非常爱书，如获至宝，当即刷卡。至此记者祝愿所有想提高工作能力的、爱书的人都能拥有一本汉王电纸书。

北京汉王电纸书周口销售地址：
周口万顺达负一楼汉王专柜
热线电话：0394—8692972
周口汉王业务处：万顺达七楼 A001 室
24 小时客服热线：15303902993
欢迎团购 欢迎各县市书店加盟销售