

天气预报

今天白天到夜里,多云,偏南风 2~3 级,最高温度 30℃~31℃,最低温度 23℃~24℃。预计:明天多云。

周口市气象台
2009 年 7 月 23 日
18 时发布

张仲景大药房

做放心药店 创百年名店

市区医保定点药店:8231111

提醒您关注天气变化

今日生活气象

紫外线
属中等强度紫外线辐射天气,外出时建议涂擦 SPF 高于 15、PA+ 的防晒护肤品,戴帽子、太阳镜。

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,明媚的阳光在给您带来好心情的同时,也会使您感到有些热,不很舒适。

晨练
早晨气象条件较适宜晨练,但晨练时会感觉有点凉,建议晨练着装不要过于单薄,以防感冒。

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 23 日)

污染指数(API)	20
空气质量状况	优

周口市环境监测站提供

开奖公告

体彩彩票“排列 3”第 09197 期开奖公告

体彩彩票“排列 3”第 09197 期于 2009 年 07 月 24 日开奖,本期投注总额为 20,045,338 元。

本期开奖结果: 9 4 1

奖项名称	中奖注数	每注奖金	应得奖金合计
排列 3 直选 5	1	300 元	300 元
排列 3 直选 6	11	30 元	330 元
合计	12	—	630 元

本期开奖结果: 9 4 1 9 7

奖项名称	中奖注数	每注奖金	应得奖金合计
排列 3 直选 5	1	300 元	300 元
排列 3 直选 6	11	30 元	330 元
合计	12	—	630 元

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
茄子	0.39	苦瓜	0.35
冬瓜	0.18	青椒	0.19
长豆角	0.48	丝瓜	1.28
南瓜	0.43	长豆角	0.50
鸡蛋	2.96	冬瓜	0.18
双汇带皮五花肉	7.30	南瓜	0.46
双汇瘦肉馅	9.30	白萝卜	0.49
双汇精制汤骨	4.90	青茄子	0.30
双汇腿骨	4.00	小白瓜	0.60
双汇肘子	8.80	五花肉	6.59
半片鸭	3.98		

(以上价格由万果园超市、一峰生活广场提供)

我市开通“商务 110”

号码是 12312

□晚报记者 李瑞才

本报讯 7 月 20 日,我市开通“12312 商务举报投诉服务热线”,这个热线专门受理商务领域举报投诉,提供商务信息咨询服务,被称做“商务 110”。以后,消费者或企业有不明白的、涉及商务方面政策法规问题或者遇到烦心事,均可拨打 12312 咨询或进行举报投诉。

据商务部门相关负责人介绍,开通“12312 商务举报投诉服务热线”是商务领域解答公众疑难、服务社会的窗口,也是加强商务行政执法的重要步骤。今后,凡是遇到生猪屠宰、酒类流通、特许经营、成品油经营、家电下乡、报废汽车回收、技术进出口、对外劳务合作、反垄断等方面的问题,均可拨打 12312 咨询或举报投诉。接到投诉

后,12312 商务举报投诉服务中心将投诉问题交由商务综合行政执法部门或其他相关部门处理。另外,采集上报重要信息、面向公众提供信息咨询服务也是 12312 商务举报投诉服务热线的主要职责。社会公众和企业可通过拨打 12312 了解商务领域有关法律、法规,以及行政审批和办事程序等信息。

据了解,12312 商务举报投诉

服务中心是本次河南省机构改革中,经省政府同意专门设立的。此举是政府实施市场监管和公共服务的一个有效平台,也是商务部门在企业服务年活动中推出的服务社会、服务企业、服务基层的创新举措。自 7 月 20 日起,已在全省地级市同步开通,全省各市、县 12312 商务举报投诉服务中心和服务站也正在紧张建设中。

特殊人群怎样安全度夏

老弱病人

- 经常做健康检查,如遇不适及时就医
- 最好不外出,如外出一定家人陪同
- 宜多静坐,戒躁戒怒
- 不宜过分纳凉,居室要通风

婴幼儿

- 避免衣被过暖过厚,衣着以宽松、透气、短小为宜
- 不宜多吃冷饮,食物要新鲜,煮透。如消化不良及时就医
- 居室通风,最好不睡凉席
- 提防烫伤

孕产妇

- 居室要通风换气,切忌大捂大盖,最好不睡凉席
- 常洗澡,勤换衣,衣着以宽松、透气为宜
- 不贪吃过凉食品

露天高温作业者

- 合理安排作息时间,尽量避开中午作业
- 工作场所要准备必要的饮料和防暑药品
- 如感不适,应迅速结束劳动,转移到阴凉处休息

陈琛 编制 新华社发

昨日大暑 今天中伏

热天多吃含钾食物防中暑

据新华社电 23 日零时 36 分,传统二十四节气中的第十二个节气——大暑正式来临。今年“大暑”适逢三伏天的“中伏”,是一年中最热的时候,天文专家提醒说,极端的气温对人体的生理和心理会带来种种不利,甚至还会引发痉挛和中暑等急性病症。因此,值此时节,为防止中暑,除要保持乐观的心境外,公众还要注意多吃含钾食物。

天津市天文学会理事赵之珩介绍说,大暑是夏季最后一个节气,也是一年中最热的节气,这一时期,气温最高,农作物生长最快,大部分地区的旱、涝、风灾也最为频繁,抢收抢种、抗旱排涝和田间管理等任务很重。

“稻在田里热了笑,人在屋里热了跳。”盛夏高温对农作物生长十分有利,但对人们的工作、生

产、学习、生活却有着明显的不良影响。一般来说,在最高气温高于 35℃ 的炎热日子里,中暑的人明显较多,而在最高气温达 37℃ 以上的酷热日子里,中暑的人数会急剧增加。特别是在副热带高压控制下的长江中下游地区,骄阳似火,风小湿度大,更叫人感到闷热难当。

“因此,这段时间内公众要注意防暑降温,应保持愉快的情绪,切忌大悲大喜。”赵之珩提醒说。

天文专家还忠告说,现代医学临床观察到,凡是中暑的病人都有低钾的现象。因此,大暑时节,为了防止中暑,应当多吃些含钾丰富的食物,比如海带、紫菜、豆制品、土豆、西瓜、香蕉等。至于那些高温作业人员,更应当适当喝些含钾的饮料。

高兴事 烦心事 感人事 稀罕事

有话就说

8289999

●太康县货车司机张师傅:7 月 19 日 22 时许,我从湖北拉货回来,行至大广高速扶沟收费站,需要交纳 710 元的高速公路通行费。由于前几天我向货主要运费时,

他给了我一编织袋零钱,我只得拿它交通行费,可是收费站工作人员嫌麻烦,不愿意收这全是一毛的纸币。我的车不能通行,堵住了收费车道。

驻站的高速交警马永久了解情况后,让收费站工作人员再打开一个收费车道,让后面拥堵的车辆通行。然后发动全部执勤交警帮收费人员点钱,十多分钟后,终于点清了 710 元的通行费,我才得以顺利上路。

晚报记者 彭慧 整理

「三伏」时节巧妙饮食保健康

吃豆补蛋白质

各种豆类如豇豆、蚕豆、扁豆、蚕豆、绿豆、赤豆等,含有丰富的优质蛋白质

吃蔬菜水果补维生素

西红柿、草莓、胡萝卜、柿子椒等都含有大量的维生素

喝紫菜汤补无机盐

做法是:在汤盆中放入 1 克左右紫菜,一汤勺虾皮,加入适量酱油、葱花、香油、鸡精,将 80℃ 左右沸水冲入汤盆即可

口渴最好喝淡茶水

夏天宜饮绿茶不宜饮红茶