

天气预报

今天白天到夜里,多云间阴天有阵雨,偏东风2~3级,最高温度33℃~34℃,最低温度24℃~25℃。预计:明天多云间阴天有阵雨。

周口市气象台
2009年8月16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

空气湿度偏大,您会感到有些闷热,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

(8月16日)

污染指数(API)	69
空气质量状况	良

周口市环境监测站提供

开奖公告

体育彩票“排列3”第08221期开奖公告

体彩18出“排列3”第08221期于2008年08月16日开奖,本期投注额:891.715元。

本期开奖结果:022

奖项级数	中奖注数	单注奖金	总派奖金合计
特等奖	3,232注	1,000元	3,232,000元
一等奖	2,761注	500元	1,380,500元
二等奖	317注	100元	31,700元
合计	6,310注	—	4,644,200元

本期开奖结果:022

奖项级数	中奖注数	单注奖金	总派奖金合计
特等奖	61注	100,000元	6,100,000元

中国体育彩票“7乐彩”(7位型)第09085期开奖公告

中国体育彩票“7乐彩”(7位型)第09085期于2009年08月18日开奖,本期投注总额:116,540,816元。

本期开奖结果:3313377

本期开奖结果:3313377

奖项级数	中奖注数	单注奖金	总派奖金合计
一等奖	3注	0元	0元
二等奖	11注	30,000元	330,000元
三等奖	151注	1,000元	151,000元
四等奖	2,455注	200元	491,000元
五等奖	16,045注	20元	320,900元
六等奖	127,691注	5元	638,455元
合计	147,305注	—	1,471,355元

今日菜价参考

品种	价格	品种	价格
冬瓜	0.18	双汇后腿肉	9.14
茄子	0.46	双汇瘦肉丝	10.9
红薯	0.58	双汇腿骨	4.00
尖椒	0.19	双汇肘子	9.90
鸡蛋	3.43	半片鸭	3.98
牛肉丸	11.0	(以上价格由万果园超市提供)	

风雨同行·冷暖相知

“桑拿天”本周仍唱主角

天气闷热 市民还得注意防暑降温

□晚报记者 吴坤

本报讯 虽然已经立秋,但市民仍在经受“桑拿天”的“烤”验。昨天下午,市气象台发布预报称,未来几天,受副热带高压控制,我市天气仍以高温闷热为主,周极端最高气温35℃左右,市民须提防“桑拿天”,以免中暑。

“站着不动都出汗!”昨天一大

早,市民王先生刚走出家门就抱怨。其实,不少市民都有这种感觉。对此,市气象专家解释说,随着台风“莫拉克”的离去,由于受副热带高压的控制,近来我市频现“桑拿”天气,高温闷热仍唱主角。

气象专家介绍,未来几天,由于副热带高压的强大威力,高温天气还将继续“盘踞”我市,并且由于湿度逐渐加大,闷热程度也会加剧。特

别是到了本周中期,副高将有所加强,气温继续上升。

根据最新气象资料分析,本周我市以多云天气为主,预计降水量5~20毫米,较历年降水量19.1毫米略偏少,周平均气温25.5℃~26.5℃,较历年平均值25.9℃略偏高,周极端最高气温35℃左右。本周具体预报是:周一多云,局部有阵雨;周二多云间阴天,有阵雨或雷阵

雨;周三至周五多云间晴天;周六周日晴天多云。

市气象专家提醒,目前我市天气的主要特点依然是高温闷热,市民一定要做好防暑降温及防晒工作,中午要适当休息,同时要多喝水,多吃水果蔬菜,晚上保持充足的睡眠,提防“桑拿天”和突发高温造成的身体不适以及出行不便。

一张便民卡架起“连心桥”



川汇区文明社区的群众平时有事不能及时联系上办事处相关负责人和社区记者,跑了不少冤枉路。为解决这个问题,该社区印制了便民联系卡,上面印有办事处、社区负责人和《周口晚报》社区记者的联系电话。“便民联系卡拉近了社区领导、社区记者与居民之间的距离,架起了一座连心桥。”川汇区文明社区居民蔡卫手拿便民卡高兴地说。

晚报记者 王晨 摄

便民小知识

治疗感冒要避免四种误区

新华社天津8月16日电 入秋以后天气变化异常,特别容易患感冒。保健专家忠告说,在治疗感冒时,公众要避免四种误区。

误区一:捂汗治疗。

不少人认为伤风感冒是由于内积寒气引起,主张捂汗治疗。此时让病人喝热生姜水,用被子蒙住身体,直至捂出一身汗为止。这种做法不一定适应病情,病人出汗过多,容易发生脱水症状,也可能因身体内部电解质失衡而加重病情或引起并发症。

误区二:运动治疗。

一旦感冒,即刻意进行一些如跑步、打球等体力劳动来缓解,这就是运动疗法,此类方法多为年轻人采用。这种做法有时适得其反,加大运动量治疗感冒会增加体能消耗,使身体抗病能力减弱,存在病情加重的风险。

误区三:节食治疗。

感冒期间没食欲,就应该少食,这种观点欠妥。感冒时肠胃蠕动减慢,消化分泌减少,进食高脂肪食物易引发消化不良,此时应该吃一点稀饭和蔬菜等容易消化食品,且应与平时食量大致相当。

误区四:药物治疗。

一遇感冒,不少人就盲目吃药,或多种药物同时服用,这种方式有百害而无一利。轻度感冒时,人体本身就拥有自愈的能力。长期吃药反而让病菌产生抗药性,降低人体抗病能力。多种药物治疗,更可能存在药力相互抵消,严重时引起毒副作用,产生药物过敏反应。

保健专家提醒说,秋季预防感冒,除了要加强体育锻炼、讲求个人卫生、用冷水洗脸热水洗脚外,还要注意调理膳食,可适当多服用些芝麻、蜂蜜、冰糖、梨等食品,以达到滋阴润肺的功效。

周口供电公司 本周停电公告	
计划停电时间	停电范围
8月18日7时~18时	金海大道、恒大中学、联通公司、电大
8月20日7时~12时	工农南路、周口石油分公司、邦杰公司仓库
8月22日5时~10时	交通路、常青路、电视台、中医院、消防支队

高兴事 烦心事 感人事 稀罕事

有话说 就说

8289999

男子遭遇车祸 民警及时相救

●8月3日,家住沈丘县刘湾镇的孙某开着大篷车行驶到沈丘界公路路南一工厂时,突然被一辆自东向西行驶而来的大卡车挂倒,大卡车将孙某拖拉20多米才停住。孙某头部摔伤血流不止,右小臂肌肉撕脱露骨,孙某驾驶的大篷车车把将他左侧腹股沟至会阴部穿透,孙某当场不醒人事。恰在此时,沈丘县交警大队副大队长豆中华等3人到界首执行公务返回经过此处,见状立即叫救护车将孙某送到附近医院。见孙某伤情较重,3人又及时将孙某送到县医院抢救。由于抢救及时,孙某被从死亡线上拉了回来。

8月14日,孙某的妻子到沈丘县交警大队向豆中华等民警表示感谢。

晚报记者 彭慧 整理

我国推荐每日摄入食盐6g

世界卫生组织推荐
成人每日碘摄入量 150—300微克
我国碘盐平均含碘量 30毫克/千克
推荐每人每日摄入盐6克

1995—2005年
全国5次碘缺乏病调查表明

我国人群碘营养水平总体适宜

居民合格碘盐食用率	1995	2005
	39.9%	升至 95.4%

8—10岁儿童甲状腺肿大率 20.4% 降至 5.0%

2007年
对2767个县(市、区、旗)进行碘盐监测

居民碘盐覆盖率 97.1%

合格碘盐食用率 94.3%

资料来源:卫生部

肖薇 编制 新华社发