

天气预报

今天白天到夜里, 晴天转多云, 偏北风 2~3 级, 温度-3℃~13℃。预计: 明天多云到晴天。

周口市气象台
2009年11月2日
18时发布

每日空气质量

(11月2日)

污染指数(API)	53
空气质量状况	良

周口市环境监测站提供

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
建议着薄型套装或牛仔衫裤等春秋过渡装。年老体弱者宜着套装、夹克衫等。

晨练
早晨天气寒冷, 请尽量避免户外晨练, 若坚持晨练请注意保暖防冻, 建议年老体弱人群适当减少晨练时间。

健康
天凉, 昼夜温差较大, 较易发生感冒, 请适当增减衣服, 体质较弱的朋友请注意适当防护。

开奖公告

彩票品种“排列5”
第 09288 期开奖公告

中奖号码	0101010
特别号码	01

中奖号码: 0101010
特别号码: 01

奖项	中奖人数	奖金
头奖	1	1,000,000.00元
二奖	1	50,000.00元
三奖	1	10,000.00元
四奖	1	1,000.00元
五奖	1	100.00元

注: 以上奖金为税前金额, 个人所得税由中彩人自行缴纳。

全周彩票中奖彩票“福利彩票”(2009年11月11日)

第 09288 期开奖公告

奖项	中奖人数	奖金
头奖	1	1,000,000.00元
二奖	1	50,000.00元
三奖	1	10,000.00元
四奖	1	1,000.00元
五奖	1	100.00元

注: 以上奖金为税前金额, 个人所得税由中彩人自行缴纳。

周口供电公司
本周停电公告

计划 停电时间	停电范围
11月4日 6时~9时	周项东路 粮食储备库、拖车厂等
11月4日 7时~12时	太清东路 长城门业、蓝泉啤酒厂、垃圾场等
11月5日 7时~12时	建设西路 移动通讯有限公司、轴承厂等
11月6日 6时~18时	文昌东路 周师北校区及家属院、党校等

今日菜价参考

单位: 元/500克

品种	价格	品种	价格
西红柿	0.98	双汇带骨五花肉	9.60
西芹	0.29	双汇鱼香肉丝	11.0
包菜	0.35	双汇鸡肉丸	6.60
花菜	0.28	双汇猪蹄	8.90
鸡蛋	2.96	五花肉馅	6.60
南湾鱼	4.90		

(以上价格由万果园超市提供)

防甲流市民积极应用中
药

专家: 效果好服用亦应有节制

□ 晚报记者 王丽丽
实习生 李冰冰

本报讯 “有预防甲流的中药吗? 几天一个疗程?” 11月2日, 市民李女士来到周口市中医院, 咨询购买预防甲型 H1N1 流感的中药。记者获悉, 为应对甲型 H1N1 流感疫情的发生, 市中医院特意熬制了防治甲型 H1N1 流感的中药。该院副院长杨锁成提醒市民, 该中药虽效果好, 但不宜长期服用。

“为预防甲流, 我查阅了不少资料, 也找到不少中药药方, 买来金银花、太子参等中草药回家煎制, 可火候总是掌握不好, 有好几次都煎糊了, 白白浪费了中药材。” 昨天, 市民

李女士在市中医院中药房购药时说, 她孩子今年 10 岁, 体质从小就虚弱, 现在我市周边地市甲型 H1N1 流感疫情多发, 她非常担心孩子感染上, 所以打算买些中草药回家熬制, 希望能起到预防甲流的作用。

市民黄女士昨天也来到该医院咨询预防甲流的中药。她说, 现在市面上的中药药方太多, 而且各大药店里销售的清热解毒类中成药也很多, 虽选择的余地很大, 但不知效果如何, 不敢贸然购买。最近听说该医院有熬制好的专门预防甲流的中药, 赶紧跑来为家里每人买一个疗程的。

市中医院副院长杨锁成介绍, 为预防甲型 H1N1 流感, 该院在今年 6 月底就根据卫生部、国家中医药管理局印发的《甲型 H1N1 流感中医药预防方案(2009 版)》, 河南省中医药管理局制订的《甲型 H1N1 流感中医药预防宣传提纲》中推荐的中药方剂, 特意熬制了防治甲型 H1N1 流感预防中药, 其中包括太子参、苏叶、黄芪等以清热、解毒、益气固表为主的预防呼吸道传染病的中药剂, 该药饮用方便, 基本适合所用易感人群和普通人群的流感预防, 但杨锁成提醒广大市民, 胃消化功能不好者, 应尽量少服此类中药, 老人、儿童应在医生指导下用药, 慢性病患者及孕妇要慎服。同时他还强调, 预防感冒的

中药不宜长期服用, 服用期间或服用后感觉不适者应停止服药并咨询医生。

据了解, 该药一个疗程仅需服用 3 天, 每天饮用两次。针对市民关心的自行熬制中药问题, 杨锁成说, 有些市民在家里熬制中药, 总是用大火, 以为熬制时间越长越好, 其实这种做法是错误的。如果以大火熬制, 不仅会把中药煎糊, 还会破坏其原有的中药营养成分。在熬制过程中, 火不要太大, 应先以中火为主, 等水烧开后, 再以小火煮 15 分钟为宜。另外, 市民在购买药物时, 一定要从正规医疗机构购买, 不要轻信所谓的偏方、验方和秘方。

线索提供 岳霄

激情热舞

11月1日, 在周口万顺达百货门前, 一场街舞表演吸引了众多年轻人的目光。据了解, 这场街舞表演以嘻哈风格为主, 囊括了涂鸦、B-box(口技)等世界流行元素, 激情的舞曲、狂野的舞姿, 以及街舞所具有的即兴、率真、轻松与激情的特征, 让在场年轻人饱了眼福。

记者 王映 摄

美丽“冻”人

昨天, 在周口市市中州路新天地步行街, 一摄影婚纱馆请来模特做形象宣传。寒冷的天气也阻挡模特的美丽, 吸引不少年轻人现场拍照。

晚报记者 朱海龙 摄

高兴事 烦心事 感人事 稀罕事

有话就说

8289999

明目张胆偷盗
警民合作力擒

11月1日10时30分许, 西华县迟营乡杨门行政村联防队员杨光存、杨丙申等人骑摩托车巡逻至颍河大堤杨门附近时, 发现前方一名男子骑摩托车沿河堤行驶缓慢, 且四处观望。杨光存、杨丙申等人觉得此人形迹可疑, 于是放慢速度尾随, 并通知了当地派出所。男子行驶到杨门与徐桥交界处时, 将摩托车停在大堤上, 欲向几名垂钓者的电动车伸黑手。杨光存等人立即打电话与在附近农田干活的村民取得联系。村民白自安、白辉等人迅速跑向大堤, 与及时赶到的派出所民警一起, 将该男子拦截。

晚报记者 张洪涛 整理

晚报记者 高洪驰 整理

立冬前多吃三酸保健康

孕妇接种季节性流感疫苗
对胎儿有益

“少辛增酸”是中医营养学关于秋季饮食的一个主要原则。马上就要立冬了, 柠檬、酸梅、泡菜这些酸味食物能帮你“养秋”, 健康地迎接冬天。

柠檬的味道比其他柑橘更酸、更苦, 是因为其中有机酸的含量比橘子、橙子等水果高出十几倍。有机酸是维生素 C 的“保镖”, 深秋多吃柠檬能有效预防皮肤干燥和上火。平时用柠檬泡水喝就行。

酸梅属于碱性食物, 特别适合肝

火旺的人吃, 有助脾胃消化, 滋养肝脏, 提高抵抗力。酸梅用来煮汤、炖肉都不错。

建议自制泡菜, 不放或少放辣椒, 泡上 20 天到 30 天就能食用了。泡菜是一种发酵食品, 在保留新鲜蔬菜的大部分营养的同时, 增加了乳酸等酸性成分, 能健脾开胃, 增进食欲, 且有利于提高钙磷在肠道内的溶解度, 冬天太阳晒得少, 多吃点泡菜还能防止骨质流失。

(新华)

新华社洛杉矶 11 月 1 日电 美国最新公布的几项研究成果显示, 孕妇接种季节性流感疫苗不仅对孕妇本人有益, 也会为胎儿提供免疫保护, 有助于降低早产率, 预防婴儿出生时体重过轻的现象。

美国研究人员在费城举行的美国传染病学会年会上公布的几项相关研究称, 孕妇接种季节性流感疫苗对母婴均有益。在其中一项研究中, 美国埃默里大学研究人员分析了 6410 名新生儿的医疗数据。其中, 15% 的新生儿妈妈在怀孕期间注射了季节性流感疫苗。结果显示, 这些新生儿妈妈们生产时出现早产和婴儿出生体重过轻的概率明显低于其他产妇。

参与这项研究的流行病学专家萨阿德·奥默尔说, 在流感季节的传染高峰期, 与未接种季节性流感疫苗

的孕妇相比, 那些接种疫苗的孕妇的早产风险要低 70%, 婴儿出生体重过轻的概率也会降低 70%。

在另一项研究中, 耶鲁大学研究人员发现, 孕妇接种季节性流感疫苗还可降低婴儿出生后的住院率, 婴儿在 6 个月和 1 岁时的住院率可分别降低 85.3% 和 78.9%。

辛辛那提儿童医院医疗中心的研究人员进行的一项研究也发现, 接种季节性流感疫苗的孕妇罹患呼吸道疾病的风险会降低 30%, 同时她们的孩子出生后患感冒的风险也会降低 63%。

尽管如此, 目前孕妇接种季节性流感疫苗的比率并不高。因此, 参与上述几项研究的研究人员也呼吁, 有必要加强宣传孕妇接种季节性流感疫苗的益处, 以使更多的孕妇愿意接种疫苗。

我的“光波卫士”

和很多都市白领一样, 我另一个重要的角色是“煮妇”。繁忙工作之余, 最重要的就是一家人的饮食健康“保驾护航”。眼下, 甲型 H1N1 流感疫情猖獗, 抵御流感病毒侵害, 除了要加强锻炼, 增强体质外, 更要注意日常饮食安全, 防止病从口入。作为一家之“煮”, 好在有一台全能的格兰仕“中国红”光波微波炉护航。

传染性病菌、病毒的主要传播途径有空气传播、呼吸道分泌物(如唾液)的传播等。而呼吸道分泌物的传播则主要是通过餐具、茶具进行, 而这些携带病毒的食物、餐具、茶具等仅靠普通的清洗、水煮杀毒是远远不够的, 只有通过专业杀菌工具对其进行彻底消毒, 才可有效杀灭病菌, 抑制病毒的传播。

我家的“中国红”光波微波炉不但炖、烤、煮、蒸等烹饪功能样样精通, 而

且具有双重杀菌功能, 两三分钟可达到 200℃ 高温, 而流感病毒在超过 70℃ 时就可以被杀灭。光波微波炉不仅可以快速对餐具、餐巾等等用品进行高温消毒, 还能有效杀灭隐藏在食物中的有害病菌。据权威部门检测, 格兰仕光波微波炉在 3~5 分钟内对食物中的沙门氏菌、大肠杆菌等有害菌的杀灭率都达到 100%, 比普通微波炉杀菌效果更彻底。

炖烤煮蒸
样样全能

木栏栏由格兰仕微波炉特别支持