



天气预报

今天白天到夜里，阴天有中雪，部分地区大雪，局部暴雪，偏北风 3~4 级，最高温度 2℃~3℃，最低温度 -2℃~-1℃。预计：明天白天阴天转多云。

周口市气象台
2009 年 11 月 11 日
18 时发布



每日空气质量

(11 月 11 日)

污染指数 (API)	28
空气质量状况	优

周口市环境监测站提供



穿衣

天气冷，建议着棉衣、皮夹克加羊毛衫等冬季服装。年老体弱者宜着厚棉衣或冬大衣。



舒适度

白天会有降雪发生，且天气较凉，您会感觉偏冷，不很舒适，请注意添加衣物。



健康

昼夜温差很大，易发生感冒，请注意适当增减衣服，加强自我防护避免感冒。

开奖公告

周口市福利彩票“周口市 2009 年 11 月 11 日 18 时 18 分 18 秒”第 20091111 期开奖公告

奖项	中奖人数	奖金总额	单注奖金
一等奖	1 人	500 万元	500 万元
二等奖	1 人	10 万元	10 万元
三等奖	1 人	1 万元	1 万元
四等奖	1 人	1000 元	1000 元
五等奖	1 人	100 元	100 元

周口市福利彩票“周口市 2009 年 11 月 11 日 18 时 18 分 18 秒”第 20091111 期开奖公告

奖项	中奖人数	奖金总额	单注奖金
一等奖	1 人	500 万元	500 万元
二等奖	1 人	10 万元	10 万元
三等奖	1 人	1 万元	1 万元
四等奖	1 人	1000 元	1000 元
五等奖	1 人	100 元	100 元

专家推荐 最佳防病食物

抗乳腺癌——全谷物食物。燕麦片、全麦片、全麦面包和糙米等全谷物食物含有丰富的膳食纤维。一项研究表明，女性每天至少摄入 30 克膳食纤维，患乳腺癌的几率就会减半。

保护视力——菠菜。菠菜等绿叶蔬菜中含有大量的叶黄素，常吃可以将导致视力恶化的眼部疾病减少 43%。

抗皮肤癌——胡萝卜。研究发现，经常吃胡萝卜的人，摄入的类胡萝卜素也较多，他们患皮肤癌的风险也比其他人低 6 倍。

降血压——土豆。除了肥胖能诱发高血压外，“高钠低钾”的饮食更容易让人的血压居高不下。土豆的钾含量非常丰富，比一般的谷类食品高出很多。

保护骨骼——虾。虾肉里含有大量维生素 B12，有助于提高骨密度，促进骨细胞产生。虾肉同时也是维生素 D 的重要来源，对于维持骨骼强度非常重要。

(周文)

油价上调牵动市民心

小排量车受宠 车票暂不涨价

□晚报记者 徐松

本报讯 11 月 10 日，我市汽油、柴油价格上调，每升上涨 0.36~0.41 元。油价上调牵动着市民神经，特别是有关营运车辆是否涨价的问题，市民频繁咨询。为此，记者采访郸城有关部门获悉，郸城县长途客运车票以及公交车票价暂时没有受到油价上涨的影响。同时，记者也了解到，由于油价上调，一些低油耗车辆备受市民宠爱，面包车价格在其他车辆频繁降价的潮流中逆势上扬，每辆售价上涨千元左右。

油价上调“面包”受宠

昨天上午，记者走访了郸城县部分加油站看到，柴油价格涨幅最大，每升上涨 0.41 元，各类汽油价格每升上涨在 0.36~0.4 元之间。“去年 100 元能加 20 升油，现在只能加 15 升多。”油价上涨，直接导致有车一族费用提高。前来加油的市民王女士说，她驾驶家用轿车一个月耗油约 140 升，93 号汽油每升上涨 0.38 元，一个月就得多支出 50 多元，一年下来就要多消费 600 多元。

记者在采访中了解到，此次油价上涨，将导致私家车主每年油耗成本增加约 300~1200 元，平均每月

增加 25~100 元。这样一来，准备购车的市民再次把目光集中在小排量汽车上，面包车以其经济、实用的特点，受到市民宠爱。郸城县一面包车经销商王经理介绍，由于面包车省油实用，还能得到国家 10% 的补贴，在油价大幅上调之后，各种车辆均不同程度降价，而面包车每辆却涨价千元左右。即便如此，面包车仍销售火爆，部分车型需要预订。

客运增负 车票未涨

“一升涨了 0.41 元，每天油费要多花 10 多元，一年下来也是笔不小的开支。”郸城县城往返白马镇这一线路的公交车司机王先生给记者

算了一笔账，一升柴油价格上涨 0.41 元，每天需多出油费 13.6 元，一年算下来就是 4000 元左右。

采访中，许多长途客运车主表示，由于油价上涨，可适当调整车票价格，但公交司机却反对涨价，因为如果公交涨价，会导致部分乘客改乘其他车辆，减少客源，他们希望政府部门像往常一样，给予一定的补贴或者降低其他税费。

就车票是否涨价一事，该县公交线路负责人于站长表示，此次油价上调，虽然增加了经营成本，但暂时不会调整客运票价，至于今后调不调价，将按照交通和物价部门规定执行。

老年人冬季洗澡不宜过多

医生提醒：冬季洗澡不宜过于频繁，特别是老年人

1

老年人应减少洗澡的次数
老年人抵抗力差，冬季气温变化快，洗澡后如不注意保暖，易诱发呼吸道疾病

2

洗澡后及时补水
老年人皮脂腺萎缩，分泌不够旺盛，洗澡易导致肌体缺水。老年人血管弹性减退，管腔变窄，一旦体内缺水，血黏稠度增加，可造成血液凝固，阻塞血管，有发生脑血栓的危险

以安全普查为名兜售保安阀

市天然气公司提醒市民莫轻信

□晚报记者 孙建珍

本报讯 “你看，这张通知上说要进行燃气安全普查，可上面联系电话都没有。”连日来，周口市天然气有限公司不断接到用户来电反映，称他们居住的小区楼道里张贴许多为用户普查燃气的通知，上面加盖有“环化燃气保安阀服务部”简易章，却没有留下联系电话。昨天，周口市天然气有限公司提醒用户，该公司没有“安装保安阀”这项服务，一年一度的冬季天然气入户安检工作 11 月 15 日才开始。一些单位或个人上门以安全普查为名兜售保安阀，市民莫轻信。

“幸好来问问，不然就上当了。”昨天，记者在市天然气有限公司采访时，正巧碰到市民王先

生拿着通知单来咨询该公司有没有安装燃气自动保安阀这项服务。王先生说，他们小区每个楼道里都贴有这个通知，不知是真是假，为此，他专门过来问问。记者在該通知单上看到，上面既没有落款单位和日期，也没有联系电话，只有一个“环化燃气保安阀服务部”的简易章。

周口市天然气有限公司相关负责人介绍，近两天突然接到市区人民路良苑小区、交通路外家属院、六一路青年居等多个居民小区数十位燃气用户的咨询电话，称有一些人自称是燃气公司人员，到处张贴“由国家建设部、经贸委联合开展的‘燃气安全进万家’大型活动”的通知，上门为各燃气用户免费检查，并向用户推销燃气自动保安阀，保安阀收

费不一，在 90 元左右。

周口市天然气有限公司负责人提醒广大市民，上述普查、推销行为与该公司完全无关。该公司安装的户内燃气管道设施符合国家安全标准，无需加装燃气自动保安阀，市民不要轻信。为了确保用气安全，市民千万不要自行安装、拆除、改动燃气管道或在管道上增加设施。该负责人介绍，该公司一年一度的冬季燃气入户安检将于本月 15 日开始，这项安检就是为了保障燃气用户的用气安全，及时发现并整改用户室内存在的安全隐患。另外，该负责人说，该公司的工作人员入户时将穿工装、戴工号牌，出示的安全检查单据上盖有“周口市天然气公司”红色印章，且上门安全检查不收费。

专家支招预防感冒

针对气温降低，流感人数增多等问题，医学专家介绍了十二招预防感冒小诀窍。

一是经常洗手。

二是与感冒患者保持一米远距离。一旦患者咳嗽或者打喷嚏，带有病毒的唾液、飞沫最远可以溅到 1 米远。所以与感冒患者保持一米的距离是相对安全的。

三是坚持进行有氧运动。每日坚持进行 30~45 分钟有氧运动，可以增强抵御感冒的能力。

四是多喝水。每日大量补充水分，可以通过体液循环，将病毒从身体内带走，并防止作为感冒并发症之一的脱水症发生。

五是每晚睡前热水泡脚。每晚临睡前，用较热的水泡脚，至少超过 15 分钟，最好泡到双脚发红。

六是厨房用具经常消毒。家中一旦出现病人，更是要经常消毒，特别是患者日常使用到、触摸到的物品。

七是补充维生素 E、维生素 C。维生素 E、维生素 C 都能有效提高人体免疫力。

八是保证足够的睡眠。数据显示，只睡半宿的人，免疫力会下降大约三成。而在睡足 8 小时后，免疫力会立刻恢复。

九是封闭空间不宜久留。办公室、飞机、列车等场所是比较容易传播感冒病毒的地方，如果不能避免在这些地方长时间停留，可以试着用淡盐水保持鼻子经常湿润，也能有效降低感染的可能。

十是进行鼻部按摩。大部分感冒中，鼻咽部是最初感染的部位，因此鼻部按摩能有效预防感冒。

十一是常用盐水漱口。每日早晚、餐后用淡盐水漱口，以清除口腔病菌，治疗口腔疾病，这是一个比较好的卫生习惯。在流感流行的时候此方法有预防作用，如果仰头含漱使盐水充分冲洗咽部效果会更好。

十二是生吃大葱。建议在日常饮食中生吃大葱，如果不喜欢这种味道，可试试将油烧热浇在切细的葱丝上，再与豆腐等凉拌吃，同样可以达到预防的目的。

(王莹)

孕妇多吃蔬菜可降低孩子患 I 型糖尿病风险

据新华社电 瑞典科研人员在最新出版的美国《儿科糖尿病》杂志上报告说，孕妇多吃蔬菜可降低孩子出生后患 I 型糖尿病的风险。

瑞典哥德堡大学的科研人员对 6000 名 5 岁儿童进行调查后发现，有 3% 的被调查者要么是 I 型

糖尿病患者，要么属于 I 型糖尿病高危人群，而这两种情况都与母亲怀孕时进食蔬菜多少有关。

科研人员认为，如果母亲在怀孕时很少进食蔬菜，她们的孩子出生后患 I 型糖尿病的风险会增加两倍，但如果母亲在怀孕时每天都吃一定量的蔬菜的话，她们的孩子

出生后罹患 I 型糖尿病的风险会降低至最低。

负责撰写这项研究报告的营养学家布雷克说，这是他们首次发现孕妇进食蔬菜与儿童罹患 I 型糖尿病有关联，但仍需对此进行更深入的研究，才能作出最后的结论。

I 型糖尿病又称胰岛素依赖型

糖尿病或青少年糖尿病，多发于儿童以及青少年，I 型糖尿病患者约占糖尿病患者总数的 10%。科研人员对 I 型糖尿病的起因一直难下定论，但一般认为，这种疾病与人体免疫系统缺陷、病毒感染和遗传变异等因素有关。