

天气预报

今天白天到夜里，小雪停止转晴天，偏北风3~4级，最高温度4℃~5℃，最低温度-1℃~0℃。预计：明天晴间多云。

周口市气象台
2009年12月14日
18时发布

每日空气质量

(12月14日)

污染指数(API)	60
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

属弱紫外线辐射天气,无需特别防护。

穿衣

天气凉,建议着厚外套加毛衣等服装。年老体弱者宜着大衣、呢外套加羊毛衫。

舒适度

白天会有雨雪发生,且天气较凉,您会感觉偏冷,不很舒适,请注意添加衣物。

晨练

有雪,早晨天气寒冷,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

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

体彩彩票“排列3”第08941期开奖公告

体彩彩票“排列3”第08941期于2009年12月14日开奖,本期中奖号码为:235,235,195元。

本期中奖情况:

奖项名称	中奖人数	单注奖金	总奖金
头等奖	1人	5000元	5000元
二等奖	12人	1000元	12000元
三等奖	120人	200元	24000元
四等奖	1200人	50元	60000元
五等奖	12000人	10元	120000元

本期开奖号码: 235,235,195元

体彩彩票“排列3”第08941期于2009年12月14日开奖,本期中奖号码为:235,235,195元。

全国彩票网体彩彩票“排列3”第08941期开奖公告

体彩彩票“排列3”第08941期于2009年12月14日开奖,本期中奖号码为:235,235,195元。

本期中奖情况:

奖项名称	中奖人数	单注奖金	总奖金
头等奖	1人	5000元	5000元
二等奖	12人	1000元	12000元
三等奖	120人	200元	24000元
四等奖	1200人	50元	60000元
五等奖	12000人	10元	120000元

本期开奖号码: 235,235,195元

体彩彩票“排列3”第08941期于2009年12月14日开奖,本期中奖号码为:235,235,195元。

今日菜价参考

单位:元/500克			
品种	价格	品种	价格
胡萝卜	0.48	双汇高品质五花肉	11.6
白萝卜	0.25	双汇特级五花肉	8.60
金针菇	2.40	双汇精制汤骨	6.80
包菜	0.39	双汇瘦肉丝	10.9
鸡蛋	3.15	开花生牛肉丸	8.00
双汇猪肝	6.60	(以上价格由万果园超市提供)	

电动车新国标下月起实施

市民受困扰 买车热情减

□晚报记者 徐松

本报讯 “3天了,没卖一辆车。”12月14日,记者发现郸城县城几家电动车卖场很冷清。据悉,按照“新国标”的表述,多数电动车明年起将按机动车管理,这就需要车主去保险公司投保,办理相关证件。这样一来,市民对于还买不买电动车持观望态度,致使一直销售火爆的电动车上市几年来遭遇首场寒流。

电动车生意惨淡

记者在该县各大电动车卖场看

到,每家电动车卖场都是门可罗雀。一些商家接受记者采访时说,冬天原本就是电动车销售的淡季,即将实施的“电动车新国标”让电动车销售更是“雪上加霜”。

某电动车专卖店王老板说,4天来他店里只卖出一辆电动车,而且还是熟人买的。他说,出台新国标的消息没有放出之前,即便是淡季,每天至少也卖出10辆电动车。另一电动车商场老板也担心地说,他的店面在郸城县算是最大的了,以前月均销量600辆左右,现在经常一

天卖不了一辆车。

新国标困扰市民

在采访中,也有一些市民表示,新国标可能合法,但“不合情,也不合理”。“充一夜电才够跑一天的。新的标准如果实施了,谁还要电动车呀!”市民刘女士埋怨说,当初选购电动车,就是因为它不需要办牌照、驾照,不用买保险,如果新国标实施了,那还不如买摩托车,加一次油至少可以用一个星期,而电动车几乎天天需要充电。

采访中一些市民表示,电动车

在全国范围内迅速普及,就是因为它使用方便,节省开支。如果在电动车普及这么久之后再增加许多费用,无疑加重了市民的负担。

市民之所以放弃购车,采取观望态度,一是要看看如何办理驾照,二是如果划为机动车,电动车是否该走机动车道?根据相关部门统计,郸城县目前拥有电动车两万多辆,大多数属于“超标”电动车。如今,距离新标准实施只有20多天,那么这两万多辆电动车何去何从,市民心里没底。

线索提供 丁永胜

便民提醒

冬季该吃啥水果

□晚报记者 张洪涛

本报讯 冬天房间开空调易导致空气干燥,常使人鼻、咽不适,这时如果能吃些生津止渴,润喉去燥的水果,会顿觉清爽舒适。昨天记者咨询了太康县营养师协会营养专家,请他就冬季如何科学吃水果给市民支招。

“虽然是冬季,但市场上可供选择的水果依然很丰富。”昨天,在太康县城谢安路上一水果摊前购买苹果的市民马女士告诉记者,家里装了空调,整日在房里待着,虽然暖和但是常感口干舌燥,她知道多吃水果可以补充水分,但是面对市场上琳琅满目的水果,马女士有些犯愁,不知道怎么个吃法更营养、科学。

太康县营养师协会营养专家刘

中华说,成年人每日摄取200~400克水果方可满足人体生长及新陈代谢的需要,他建议大家冬季多吃梨、苹果、桔子、香蕉、山楂及红枣等水果。刘中华介绍,梨有降血压、清热止咳的作用;苹果可生津止渴、和脾止泻;桔子可理气开胃、消食化痰;香蕉可清热润肠、降压防痔;山楂有防治冠状动脉硬化的作用;红枣中富含维生素A、维生素C,中医认为红枣有健脾益肾的功能,民间有“一天吃红枣,终生不显老”之说。

什么时候吃水果最好?刘中华说,大家一般认为饭后吃水果最好,这其实并不科学,吃水果最佳时间应是饭前1小时或饭后2小时,饭后马上吃水果容易被先吃下的食物阻滞,引发胀气、消化不良。

冲蜂蜜水小心过量

蜂蜜中主要含有果糖和部分蔗糖,如果直接将蔗糖同蜂蜜相比较,蜂蜜的热量仅仅略低于糖而已,100克蔗糖可提供热量400千卡,而100克蜜糖可提供的热量为321千卡。因此,想利用蜂蜜替代其他糖来减肥并没有什么作用。而且,需要注意的是,蜜糖的甜度不如蔗糖高,冲蜂蜜水喝时,不能要求同蔗糖水同样甜,否则,添加的蜂蜜可能会更多,这时可就会增肥了。

利用糖来减肥,我们关心的是在饭前吃糖还是在饭后吃。饭后吃糖肯定是最不利的,等于是在进食的总量上额外增加了蜜糖的热量。如果是在

饭前吃,可能起到控制热量的作用,因为糖(蔗糖、蜜糖等)的吸收速度快,并且进食糖可很快通过神经反射传递到大脑,引起饱食中枢的反应,产生饱感而不想再进食,这时饥饿感降低,如果适当控制其他食物的摄入,可达到减少摄入总热量的作用,从而控制体重。

当然,这种控制方法一方面需要掌握一定的营养知识,知道选择饱腹而能量密度低的食物,另一方面仍需记得,配合运动才是减肥的最佳方式。不过,在钾、锌和铜的含量方面,蜂蜜的营养价值比糖高。

(新华)

单一功能微波炉该换了

对于多口之家来说,过年,自然少不了要烹调丰盛的年夜饭。所谓工欲善其事,必先利其器,拥有一套完备的电器装备是能提高烹调质量和效率的最好方法。

现在,几乎每家每户都有微波炉,但如果还有人认为微波炉只能热菜热饭的话,那他就太落伍了。如今一台具备微波炉、电烤箱、电蒸炉、电饭煲、电火锅、消毒柜等多种小家电功能的全能型光波微波炉就能让炖、烤、煮、蒸远离油烟,又节省了时间。

以目前市场最畅销的格兰仕“中国红”系列全能型光波微波炉为例,集炖、烤、煮、蒸等中国饮食多种烹饪功能于一体,并特置了几十种不同风味自动菜单,拥有光波数码一键通功能,可以轻松烹饪出川、粤、鲁、苏等名菜,还能对食物和不少日常家庭生活用品

进行杀菌消毒。可以想像当一桌运用全能微波炉烹制的“满汉全席”摆到家人面前时,这个春节的味道将变得不同凡响。

随着快速烹调生活新概念,微波炉全能时代已经来临,全能微波炉已成为市场主流,如果你还在用单一功能微波炉,那赶快换吧!换台全能的,没错!

(刘冲)

炖烤煮蒸
样样全能

木栏目由格兰仕微波炉特别支持

高兴事 烦心事 感人事 稀罕事

有话说

8289999

谁丢了钱包速来认领

周口市八一路客运站:昨天17时许,郑州往返周口的大巴乘务员邵思雨待乘客下车后打扫卫生,发现一个女士钱包

谨防落入教育培训陷阱

据新华社电 记者日前从苏州市消费者权益保护委员会获悉,近期教育培训投诉多发,消保委提醒消费者谨慎选择教育培训机构。

据了解,教育培训投诉主要集中在两个方面:一是培训机构不具备合法资质。如苏州多名学生今年6月参加了“中智科技有限公司”组织的IT培训,培训费用为每人11300元,并与培训方签订了就业推销协议书。但经查实,“中智科技有限公司”未经注册,不具备培训教学条件。二是不履行培训协议。如消费者石某于今年2月参加了苏州西点疯狂英语为期半年的成人VIP口语班。当其按期去参加培训时,

却被告知培训班已经撤销。石某提出退费,但对方却以听课证和发票上注明不退费为由,拒绝退款。

由此,消保委提醒消费者:应理性选择培训机构,不要轻信广告宣传,尽可能选择长期从事培训工作和、口碑较好的培训班,同时也可通过相关部门查阅培训班的办学许可证。

此外,消费者务必与培训机构签订相关协议,并将学习内容、授课教师、退款条件、违约责任等在协议上明确标出,特别是涉及解除合同的有关约定。同时,妥善保管好发票、学生证等依据,以免落入教育培训陷阱。

“偏方”给地球降温

减少太阳辐射的三大方案

反光材料

如:在沙漠地区覆盖大面积反光片

便于实施,收效快

对沙漠生态系统或有影响,破坏气候模式

同温层颗粒

在同温层散播白色硫酸盐颗粒

技术上可行、成本低,能在一年内实现地球降温

对臭氧层或有影响,破坏气候模式

太空反光镜

在太空安置巨大反光镜

效果好

实施需花费数十年,成本高,破坏气候模式,对沙漠生态系统或有影响

资料来源:英国皇家学会,法新社

郑悦 绘制 新华社发