

天气预报

今天白天到夜里,晴天间多云,偏北风4级左右,最高温度0℃~1℃,最低温度-7℃~-6℃。预计:明天白天到夜里晴天多云。

周口市气象台
2010年1月4日
18时发布

每日空气质量

(1月4日)

污染指数(API)	95
空气质量状况	轻微污染

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

白天天气晴好,但您会感觉偏冷,不很舒适,请注意添加衣物,以防感冒。

晨练

早晨天气寒冷,请尽量避免户外晨练,若坚持户外晨练请注意保暖防冻。

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10004期开奖公告

体彩彩票“排列3”第10004期于2010年01月04日开奖。本期投注总金额:86,333元。

本期开奖号码:2 1 5

奖项名称	中奖注数	单注奖金	应得奖金合计
一等奖	0	10000元	0元
二等奖	2	2000元	4000元
三等奖	16	1000元	16000元
四等奖	160	200元	32000元
五等奖	1600	50元	80000元

本期中奖号码:2 1 5

体彩彩票“排列3”第10004期于2010年01月04日开奖。本期投注总金额:86,333元。

本期开奖号码:2 1 5

本期开奖号码:2 1 5

全国同日电脑体育彩票“超级大乐透”第0915期开奖公告			
第10000期开奖公告			
彩票数据网0915期“超级大乐透”第0915期于2010年01月04日开奖。本期投注总金额:1,000,000元。			
本期开奖号码:09 15 23 32 35 特别号:08 12 15元			
本期中奖情况: 一等奖:0注 二等奖:0注 三等奖:0注 四等奖:0注 五等奖:0注			
本期中奖情况: 一等奖:0注 二等奖:0注 三等奖:0注 四等奖:0注 五等奖:0注			
本期中奖情况: 一等奖:0注 二等奖:0注 三等奖:0注 四等奖:0注 五等奖:0注			
本期中奖情况: 一等奖:0注 二等奖:0注 三等奖:0注 四等奖:0注 五等奖:0注			
本期中奖情况: 一等奖:0注 二等奖:0注 三等奖:0注 四等奖:0注 五等奖:0注			
本期中奖情况: 一等奖:0注 二等奖:0注 三等奖:0注 四等奖:0注 五等奖:0注			

今日菜价参考			
单位:元/500克			
品种	价格	品种	价格
白萝卜	0.35	双汇高品质瘦肉	11.6
白菜	0.55	双汇精制汤骨	5.80
西芹	1.30	双汇瘦肉馅	10.9
豆角	3.20	开花牛肉丸	8.00
鸡蛋	3.13	六和鸡翅根	8.80
双汇鸡柳	10.0	(以上价格由万果园超市提供)	

宝宝又该服“糖丸”了

周口市共设 14 个接种点

□晚报记者 王丽丽
实习生 刘 萌

本报讯 家长们注意了,今明两天,0至3周岁婴幼儿可免费服“糖丸”,不要忘记带孩子去! 据介绍,2009年12月5日至6日,我市已开展第一轮口服脊髓灰质炎疫苗(俗

称“糖丸”)强化免疫活动,今明两天是第二轮。

此次强化免疫对象为0至3周岁儿童,即2006年1月1日后出生的儿童(包括新生儿)。服苗史不足3次或不详(服苗史以明确接种记录为准),不管其居住地与出生地,一律接种两剂次脊髓灰质炎疫苗,

两次间隔一个月。

据悉,此次我市共设14个接种点,市民可带婴幼儿就近到人民路、黄河路、周项路、纺织路、关帝庙、北花园、泰安路等的12个固定接种点服“糖丸”,还可到设在周口人民商场门前以及交通路与五一路交叉口附近的流动点服用。

市疾病预防控制中心相关负责人提醒家长,在接种前,一定要向接种医生如实陈述受种儿童的健康状况,特别是禁忌症,如有免疫缺陷或接受免疫抑制剂期间禁服;对牛乳及牛乳制品过敏者禁服;发热、患急性传染病期间禁服。

线索提供 邓莉

专家支招：喝酸奶的学问

营养专家、中国农业大学食品学院副教授范志红：

喝酸奶要适量

正常饮食的人每日摄入热量至2小杯(125克—250克)为宜。酸奶本身含有一定能量,饭后喝就是额外摄入,可能造成体重增加。如食欲不振,饭后应适当减少,以保持能量的平衡。

尽量喝新鲜酸奶

在4摄氏度的冷藏条件下,酸奶中的乳酸菌数量会缓慢下降。在4天后活性菌数将降至原来的十分之一。

酸奶可以帮助减肥

如果饭前喝一杯全脂酸奶,可以带来较强的饱腹感,预防饮食过量。如果晚餐以一杯酸奶和一根香蕉来替代普通饭菜,就能在保证营养的同时大幅减少热量,是很好的减肥方法。

——范志红 编著 中国轻工业出版社

冬日开窗通风有讲究

寒冷的冬季,为保持室温,很多家庭常常门窗紧闭,尤其在夜晚更是如此,其实这并非良策。冬季人们在室内活动时间长,加上通风不良,室内空气污染度高,所以冬季是呼吸道感染的高发季节。据统计,我国每年因室内空气污染导致的死亡人数为11.1万。据测定,在一个10平方米房间里,如果门窗紧闭,有3个人在室内看书,3个小时后,房间内二氧化碳增加3倍,细菌增加2倍,灰尘增加9倍,还发现其他物质20余种。

冬季开窗通风是提高室内空气清洁度最简单、经济、有效的方法。据研究观察,室外气温在8℃~10℃时,打开相当房间面积1/50的窗户通风30分钟,可使室内空气中的细菌污染率降低

40%;外界温度在-3℃~9℃时,打开同样大的通风窗通风10分钟,室内细菌污染率能降低65%。在冬季开窗通风是必须的,但也有讲究的,开窗通风应注意次数、时间、环境和室内人员情况。

首先,开窗次数并非越多越好,因为频繁开窗会使室温降低,老人和孩子容易生病,因此,在冬天,开窗时间最好定时安排在每天的早、中、晚3个时段,一天开窗通风3次基本就能够维持室内空气的新鲜了。

其次,房间较小、室外有风或较寒冷的情况下,开窗时间应短一些;房间较大、室外无风或较暖和的情况下开窗时间应长一些。以80平方米的房间为例,在无风或微风条件下开窗20分钟左右就可使致病微生物减少60%。

此外,如果室内的窗户直接面对车水马龙的道路,灰尘和污染都比较多,就需要变动一下开窗时间,应根据马路上车辆行驶数量的变化来确定,早上稍提前一些,晚上稍拖后一些,争取在车比较少的时候开窗换气;如果遇到风沙天气,最好在有纱窗的情况下,窗户开小一点,并使用加湿器、湿化喷雾,或在暖气边放一盆水,以增加空气湿度,让灰尘和微生物都沉下去。

最后,老人和孩子最好在开窗之前加穿衣服,以免开窗后因温度骤降而患病。如果有重病患者,则需慎重开窗,尽量用紫外线消毒灯来净化空气。要注意的是,室内温度不要因开窗而降到16℃以下,控制在16℃~24℃为最佳。(北晚)

今年小寒准确时间为5日19时9分

各地将迎来最低气温

据新华社电 天津、江苏两地天文学会通报,根据新近出版的《中国天文年历》,今年小寒准确时间为5日19时9分,此时节,全国气温都处于最低时期。

据天文专家介绍,作为我国权威的天文测算部门,紫金山天文台负责实施中国的日历编算和发布,每年编算次年的农历日历,其中包括朔望和节气时刻,时间均精确到分钟,作为标准在每年出版的《中国天文年历》中正式发表,并以《日历资料》的形式对外发布。

天津市天文学会理事赵之珩表示,按照《中国天文年历》,今年小寒准确时间为5日19时9分。所谓“小寒”是与最后一个节气“大寒”相比较而言的。“寒”即寒冷的意思,表明已经进入一年中的寒冷季节,此时冷气积久而寒,但还没有达到最冷的程度,因而称小寒。其实,从历史气象记录来看,小寒却比大寒冷,是全年中最冷的节气。常有“冷在三九”的说法,而这“三九天”又恰在小寒节气内。值此时节,公众要格外注意保暖防病。

厨房换新装 微波炉换全能

2009年过去了,对于忙碌了一年的人们而言,在家里享受一顿营养美味的新年大餐无疑是一件美妙的事情,但做饭的烦琐工序又会让人产生厌烦感,如何过一个既享受美味又享受快乐的喜庆新年?事实上,一台格兰仕全能微波炉就能让你轻轻松松DIY一顿新年大餐。

如今,随着微波炉的不断发展,最新一代的全能型光波微波炉已经具备了单一功能微波炉、电烤箱、电蒸炉、电饭煲、电火锅、消毒柜等多种小家电功能,不但能让炖、烤、煮、蒸远离油烟,还大大节省了时间。

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,它集炖、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,可以轻松烹制出川、粤、

鲁、苏等名菜,还能对食物和家庭生活用品进行杀菌消毒。不难想像,当一桌运用全能微波炉烹制的“满汉全席”摆到家人面前时,这个新年的味道将变得不同寻常。

随着新年的到来,行业龙头格兰仕牵手国内多个家电零售巨头启动了“微波炉节”和“微波全能美食文化节”,创造了许多优惠,广大消费者可以轻松地全能微波炉带回家。

(刘文)

炖烤煮蒸 样样全能

木栏月由格兰仕微波炉特别支持