



天气预报

今天白天到夜里，多云转晴天，偏北风4~5级，最高温度4℃~5℃，最低温度-3℃~-2℃。预计：明天晴天间多云。



周口市气象台

2010年3月8日 18时发布



每日空气质量

(3月8日)

污染指数(API)	59
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

白天天气较凉,且风力较强,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,建议年老体弱人群适当减少晨练时间。



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

体育彩票“体球3”第10000期开奖公告

如中奖票“2521”第10000期于2010年3月10日开奖,本投注站中得2521,352,532元。

本期开奖号码: 5 2 0

投注类型	中奖人数	每注奖金	中奖总奖金
一等奖	4,000人	1,000元	4,000,000元
二等奖	10,000人	500元	5,000,000元
三等奖	100,000人	100元	10,000,000元
四等奖	1,000,000人	10元	10,000,000元
五等奖	10,000,000人	5元	50,000,000元

本期中奖情况: 5 2 0 3 9

本期奖金: 100,000,000元

本期奖金: 100,000,000元

全国电脑彩票销售“双色球”第10000期开奖公告

全国彩票销售系统“双色球”第10000期于2010年3月10日开奖,本投注站中得2521,352,532元。

本期开奖号码: 5 2 0 3 9

本期奖金: 100,000,000元

本期奖金: 100,000,000元

全国电脑彩票销售“双色球”第10000期开奖公告			
全国彩票销售系统“双色球”第10000期于2010年3月10日开奖,本投注站中得2521,352,532元。			
本期开奖号码: 5 2 0 3 9			
本期奖金: 100,000,000元			
本期奖金: 100,000,000元			
奖项	中奖人数	每注奖金	中奖总奖金
一等奖	4,000	1,000	4,000,000
二等奖	10,000	500	5,000,000
三等奖	100,000	100	10,000,000
四等奖	1,000,000	10	10,000,000
五等奖	10,000,000	5	50,000,000
六等奖	100,000,000	2	200,000,000
七等奖	1,000,000,000	1	1,000,000,000
八等奖	10,000,000,000	0.5	5,000,000,000
九等奖	100,000,000,000	0.1	10,000,000,000

今日菜价参考			
单位:元/500克			
品种	价格	品种	价格
包菜	0.48	双汇特级五花肉	8.30
西红柿	1.36	双汇脊骨	8.90
韭菜	1.10	双汇猪肝	6.60
西葫芦	1.89	双汇牛肉丸	11.0
鸡蛋	3.29	六和三黄鸡	6.80
双汇通排	9.90	(以上价格由万果超市提供)	

这些南方鲜果 咋吃才更美味

□晚报记者 孙建珍

本报讯 以前逢年过节走亲戚串朋友都是买苹果、梨等水果,而现在南方的时令水果更受市民青睐,走亲戚时带上一箱杨桃、火龙果既有面子又颇得主人欢喜。但记者近日走访发现,过完年,这些南方时令水果成了“负担”,拿在手里不知该怎么吃,不知怎么吃才更美味。为此,记者走访了部分市民,请他们支招南方时令水果的吃法。

杨桃 营养价值很高,含蛋白质、脂肪、糖,还有多种维生素和矿物质

“杨桃以前连见都没见过,更别说吃了!”市民王女士说,过年的时候朋友送了一箱杨桃,可打开后孩子只吃了一口,说是不好吃。她也尝一尝,感觉没啥特别的,味道很一般,还不如苹果、梨好吃。“可能是南方水果咱吃不惯吧,就这样一箱杨桃一直放到现在。也不知人家都是

咋吃的?”王女士反问道。

“一般来说,杨桃洗洗就能直接吃。”市民刘女士介绍,但杨桃有一种淡淡的酸味,洗净切片,撒上少许白糖,吃起来会更美味,还有就是把杨桃去皮,切成小块,淋上一些沙拉酱,味道也很不错。

柠檬 营养价值极高,不但含有丰富的维生素(如维生素C、维生素P、维生素E、维生素A、维生素B1、维生素B2)和许多人体必需的微量元素,还含有独特的柠檬油、柠檬酸

市民李先生说,春节前,他带儿子去超市买水果,儿子看到淡黄色柠檬拿着不放下,只好给他买几个。“可是太酸了,真是没办法吃。”李先生说。

谈到柠檬的吃法,爱美的王女士可是行家。王女士说,柠檬一般不直接食用,宜切片泡水喝,柠檬水味道很清新,口感也很不错,还具有一定的美容作用。另外,柠檬还可以榨

汁,做菜的时候适当滴一些,可以提升菜的口感和香味。

火龙果 营养丰富、功能独特,含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素、丰富的维生素和可溶性膳食纤维

火龙果以前卖得很贵,可是近两年也走入了寻常百姓家,超市、水果店都能买到。

市民陈女士介绍,她的儿子特别喜欢吃火龙果。为此,她也总结出一些火龙果的吃法。陈女士说,火龙果去掉红色的皮后,里面白色带黑籽的部分就可以吃了。因为火龙果不是很甜,吃的时候可以放些糖。由于果肉闻起来有一股生涩的味,最好的吃法就是蘸蜂蜜,蜂蜜可以盖住果肉原有的那种生涩味。

榴莲 被誉为“水果之王”,营养丰富,果肉中含淀粉11%,糖分13%,蛋白质3%,还有多种维生素

“大家都知道榴莲闻起来臭,吃

起来香,可是真正敢尝试的人不是很多,大部分人都受不了它浓烈的气味。”市民李女士介绍,有一次她去银行办事,旁边的一位女士正在吃榴莲,说很香。李女士说,从此以后,她也尝试吃榴莲,结果越吃越上瘾。

李女士介绍,榴莲的吃法很简单,打开的榴莲,肉分五室,果肉呈卵状,乳黄色,将果肉取出即可食用。如果第一次尝试,最好先捏住鼻子将其肉送进嘴里。榴莲一旦打开,必须在短时间内吃完,否则气味一旦消失,口感也没了。另外,李女士还介绍,榴莲吃多了会上火,适量为宜。

主干道上三根线杆鼎足立

鹿邑县真源大道南段道路护栏东侧,三根水泥线杆呈“三足鼎立”状,车辆和行人通行很不方便,也存在安全隐患。

晚报记者 侯国防 摄

高兴事 烦心事 感人事 稀罕事



有话就说

8289999

客户存款多三千 银行员工及时还

沈丘县居民李建国:3月7日10时许,我到沈丘县邮政局周营支局营业大厅存钱,工作人员点钞后,为我打印出存折。因我当时有事,急急忙忙拿了存折就走了。我走后,柜台工作人员焦艳又仔细清点了一遍,发现我拿到柜台上的是2.3万元,比我说的存款数整整多出3000元,而存款单上,我写的也是2万元。焦艳及时将此事向周营支局负责人张前伟作了汇报。下班后,张前伟和焦艳一起将多出的3000元现金送到我的手中。看到

因自己一时粗心大意多支出的3000元现金被敬业的工作人员送回,我当即拿出500元钱要酬谢他们,但被婉言谢绝。

晚报记者 朱保彰 整理

老街头旧病复发 热心女孩出手相救

鹿邑县谷阳办事处居民田小娟:我母亲年迈多病,3月3日夜,天空还飘着雨雪,她独自外出时突然犯病,趴在了大街护栏上。当时一个女孩从此处过,拦了一辆出租车陪我母亲去医院。医生给我母亲输液时,这个女孩从她口袋里找到了我的手机号,联系上了我。我赶到医院后,女孩悄悄离去。

后来我经过多方打听,知道了这位好心女孩叫李丽,是商丘卫校毕业学生,家住谷阳办事处戚家园村,我在这里向她表示感谢。

晚报记者 侯国防 整理

便民小知识

女人撒娇促进心血管功能

女性体内调节神经、血管功能的激素有两类:使神经兴奋、血管收缩的肾上腺素、肾素等;使神经抑制、血管舒张的乙酰胆碱、血清素等。爱撒娇的女子血液中血清素、乙酰胆碱的含量远高于不爱撒娇的女子,她们性格温柔,待人和气,不易发脾气,也较少发生身心疾病。

舌下淤点是疾病

仔细观察舌下有无淤斑或者淤斑的颜色、性质等,可以提前发现一些内脏疾病。舌下淤点或淤斑常表现为舌下静脉分支末端增粗,微血管模糊不清,同时舌系带两侧可见到颜色暗红色的如米粒大小、平坦的斑点或隆起的斑点。舌下出现淤点或淤斑,一般提示是心脏出现了异常,另外,多数肿瘤病人,特别是

肝癌患者,舌下多见静脉曲张或有紫黑色的淤点,慢性肝病、肺气肿、肺心病等病人,也可在舌下出现淤点。

不良的打电话习惯 有害身体健康

拨电话时把手机紧贴耳朵——辐射会明显增强。

把手机挂在脖子或腰间——手机与人体之间的距离决定了辐射被人体吸收的程度。

手机信号越弱,耳朵贴得越近——头部受到的辐射就会成倍增加。

煲“手机粥”——长时间的连续辐射可能会使脑部受到影响。

长期歪脖打电话——长时间过度倾斜或伸展颈部可导致缺血性中风,且夹电话的一侧面部容易生痤疮。

(综合)