



天气预报

今天白天到夜里,多云,东北风2~3级,最高温度24℃~25℃,最低温度16℃~17℃。预计:明天晴间多云。

周口市气象台
2010年6月9日
18时发布

每日空气质量

(6月9日)

污染指数(API)	39
空气质量状况	优

周口市环境监测站提供

今日生活气象



紫外线

紫外线辐射强,建议涂擦SPF20左右、PA++的防晒护肤品。避免在10点至14点暴露于日光下。



穿衣

天气炎热,建议着短衫、短裙、短裤、薄型T恤衫、敞领短袖棉衫等清凉夏季服装。



舒适度

白天天气晴好,您在这种天气条件下,会感觉早晚凉爽、舒适,午后偏热。



晨练

早晨气象条件较适宜晨练,但晨练时会感觉有点凉,建议晨练着装不要过于单薄,以防感冒。



健康

各项气象条件适宜,无明显降温过程,发生感冒机率较低。

开奖公告

彩票品种:“第10118期”
第10118期开奖公告

第10118期“中彩”号码:01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

奖项	中奖人数	奖金总额	单注奖金
一等奖	1	1,000,000.00元	1,000,000.00元
二等奖	1	100,000.00元	100,000.00元
三等奖	1	10,000.00元	10,000.00元
四等奖	1	1,000.00元	1,000.00元
五等奖	1	100.00元	100.00元

全国彩票开奖结果“第10118期” 第10118期开奖公告			
第10118期“中彩”号码:01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100			
第10118期“中彩”号码:01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100			
奖项	中奖人数	奖金总额	单注奖金
一等奖	1	1,000,000.00元	1,000,000.00元
二等奖	1	100,000.00元	100,000.00元
三等奖	1	10,000.00元	10,000.00元
四等奖	1	1,000.00元	1,000.00元
五等奖	1	100.00元	100.00元

今日菜价参考			
品种	价格	品种	价格
白菜	0.16	双汇带皮五花肉	5.48
青茄子	0.65	双汇猪大肠	11.30
新土豆	0.75	双汇瘦肉馅	8.60
六和鸡翅根	9.00	双汇五花肉丁	10.80
鸡蛋	3.20	山山野娃娃菜	0.80
六和三黄鸡	4.88		元/袋
(以上价格由万果园超市提供)			

周口银龙水务有限公司

城市供水服务热线:8153042
投诉热线:8153324

水费便民缴费网点:建设中路、
滨河中路、育新东路、老街营业厅

河南省政府下发通知

垃圾中转站须于月底前运转

本报综合消息 近日,省政府下发通知,要求2010年底前,为全省1889个乡镇全部配备生活垃圾中转站和运输设备,2009年已建成的建制镇生活垃圾中转站必须于6月

30日前全部实现正常运行。

2009年,我省投资5亿多元,率先为全省874个建制镇各配套建设一套生活垃圾收集、压缩、中转和运输系统。据介绍,6月30日前,全

省将对已建成的建制镇生活垃圾中转站运行情况进行检查验收,对不能正常运行或擅自停运的县(市、区)进行通报批评,暂停其园林城市、园林县城、园林乡镇、生态县、生

态乡镇、文明村镇等的申报,不予安排建制乡生活垃圾集运项目。另外,社会力量也可参与乡镇生活垃圾中转站的运营与管理。

(李红 郭跃华)

■温馨提醒

大庆路桥过河管网施工 人民路、大庆路等区域停水

10日晚8时前可恢复正常供水

□晚报记者 彭慧

本报讯 从昨日上午9时开始,为了使大庆路桥南头7条供水管道实现碰头连接,人民路、大庆路、七一路部分区域停水。据悉,负责施工的周口银龙组织技术人员正连夜加紧施工,力保10日晚8时前恢复正常供水。

昨日下午4时许,记者在市区

大庆路与人民路交叉口看到,周口银龙水务有限公司的管网施工人员正在现场焊接自来水管件,地下所有需要对接的供水管线已经开挖出来,裸露出7条粗细不一的供水管道。据该公司管网工程部负责人张经理介绍,其中一条直径为500毫米的球墨铸铁管是连接沙河南北的供水主管道,也是为大庆路

桥过河管网新铺设的。这7条管道分别控制着人民路、聂堤、油田水井泵房、七一路、大庆路部分区域的正常供水。由于要配合大桥过河供水管网施工,新铺设的铸铁管道需与其它6条管道连接,因此要关闭阀门方可施工。9日上午9时许,人民路(八一路至大庆路)、七一路(工农路至大庆路)、大庆路以东(康

湾)等多条道路断水。

张经理还说,“针对这次停水,我们已在受影响的沿线居民区和单位提前张贴停水通知,同时我们抽调了专业技术人员,准备加班加点施工,力保在10日晚8点前恢复供水。”

线索提供:许秀君 陈英豪

端午节临近专家提醒

凉粽伤脾热粽养胃

本报综合消息 端午节临近,粽子市场又火爆起来。专家提醒,粽子怎么吃有技巧:糯米性温,可以暖胃,因此趁热吃可滋养脾胃,特别有益于脾胃虚寒者;但糯米做的粽子如果放凉后再吃,或者凉后再吃了,就难消化以致伤脾胃了。

肉粽可以补铁

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红指出,粽子以竹叶或箬叶为皮,糯米为肉,叶子不仅带来清香,还能提供多酚类物质和钾元素,蒸制时渗入米内,有利于提高人体的抗热机能,而且糯米性温,有暖脾胃作用。随着天气日益炎热,人体表面血流增加,肠胃功能逐渐下降,人容易苦夏消瘦,吃糯米正好能改善这一问题。

专家提醒,在粽子里添加小枣、花生、莲子、山药等配料,有补益作用;添加红豆、绿豆、豆沙等配

料,则能清热解暑,并增加蛋白质含量;制作肉粽、蛋粽,则可以提高蛋白质和脂肪,增加铁的含量。

糖尿病人忌食粽子

很多人喜欢吃五花肉做的肉粽。专家指出,肉粽虽然蛋白含量高,却含有大量脂肪。因此高血脂病人应避免食用,可选择豆沙粽、小枣粽和八宝粽等。因为糯米升糖指数高,不管是甜粽还是肉粽糖尿病病人都应避免食用。胃肠有病的人也不建议吃粽子,因为粽子不易消化,尤其吃了油腻之后再吃粽子,容易引起消化不良,肠胃不适。胃酸过多和胃溃疡的人也应当少吃。另外,中老年人和体弱者不宜多吃粽子,宜选小粽子,尤其是含有粗粮、薯类的粽子、不加油不加肉的粽子。

专家还指出,糯米温中补气,适合脾胃有病的人吃,把糯米煮粥趁热喝确实可滋养脾胃,特别有益于脾胃虚寒者;但糯米做的粽子如

果放凉后再吃,或者凉后再热了吃,就难消化以致伤脾胃了。如果再加上大量动物油脂,更不是人人能够承受。另外,粽子属于主食,吃了粽子就要减少米饭、馒头、面包等主食的量,避免能量过剩,引起增肥问题。

粽子最宜趁热吃

专家还提醒,吃新包出来的热粽子比较健康,不要把它放冷后再反复加热。因此最好自己动手制作,吃刚包好的热粽子。包粽子时要注意,粽叶蒸后放置一段时间颜色发暗是正常的。不要选皮色鲜绿甚至蓝绿的粽子,因为粽叶很可能是经过硫酸铜处理,安全性没有保障。

在保留上,粽子可以放在冷冻柜里速冻后长期保存,吃的时候要重新蒸透,或用微波炉化冻。存放时最好分成一次吃完的小包,用塑料袋包严实,和其他肉类等生食品分开放,避免交叉污染。(夏文)

中国网民“织围脖”共议高考

网上掀起怀旧潮

本报综合消息 在网络时代,怀旧是一根永远都能拨动网友内心情感的琴弦。刚刚落幕的2010年高考,再次引发中国网民的集体怀旧潮。据统计,昨日有近50万网友通过微博的形式,参与了“高考第一天”的话题讨论。“怀旧”以高涨的人气指数,列为2010年高考网络九大关键词之一。

微博是一种非正式的迷你型博客,通过手机、MSN、QQ等途径发布消息,每次只能发送140个字符。时下,风靡大陆的微博,因兼创作者、阅读者与传播者于一身而备

受青睐,参与者被戏称为“织围脖(微博)”。几天来,众多网友在网上共议自己所经历过的高考作文题,以及当年考试时的发挥状况,种种趣闻“囧事”不胜枚举。

有网友回忆,在考文综的时候忽然拉肚子,经过一级又一级的报告,最终由两位老师盯梢似地“监督”去如厕,不堪回首;还有网友说,第一天考试太紧张,居然忘记带准考证,还得劳动警车开道,飞车去取。

记者在采访中发现,作为上世纪80年代的大学生,许多家长会

用一种怀旧的心态,审视眼前的高考环境。他们说,当年尽管竞争激烈,但高考的硬件、软件设施与今天不可同日而语,现在除了制度化、规范化,还呈现越来越人性化的时代特点,比如考场外车辆禁止鸣笛,建筑停工,出租车有爱心志愿者,特别是提前一个月开考等,一切为考生顺利考试开道,而高考制度的改革,视频监控、网上录取等,又显示着更公平的高考环境。

有媒体报道,2010年高考网络九大关键词已经出炉,“怀旧”以很高的人气指数名列其间。(冽玮)

便民小知识

五种食物提高你的免疫力

- 1.猪血——猪血中含有丰富的血浆蛋白,在人体经胃酸和消化系统分解后,可以产生解毒和润肠的功能。
- 2.食用菌类——黑木耳(食用菌)常食用可以清除血液和体内的有毒物质和毒素。
- 3.新鲜果汁——食用足量的新鲜果汁后,可以使血液呈碱性,也有让血液细胞毒素溶解的功用。
- 4.豆类——绿豆能排泄体内毒素,增加新陈代谢,还可以保护肝脏、清肝降火。
- 5.海藻——海藻类食物可有效的防治高血压和心脏病等放射性疾病。