



天气预报

今天白天到夜里, 阴有阵雨, 局部中雨, 最高温度34℃~35℃, 最低温度25℃~26℃。预计: 明天阴有阵雨。

周口市气象台
2010年8月4日
18时发布

今日生活气象



紫外线
紫外线强度较弱, 建议出门前涂擦 SPF 在 12~15 之间、PA+ 的防晒护肤品。



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
白天天气以多云到阴为主, 日照虽然不强, 但仍会使您感到有些热, 不很舒适



晨练
早晨气象条件较适宜晨练, 但天气阴沉, 晨练时会感觉有点凉, 晨练时着装不要过于单薄, 并避免在林中晨练。



健康
各项气象条件适宜, 发生感冒机率较低。但请避免长期处于空调房间中, 以防感冒。

河南省发现40余例输入性恶性疟疾

据新华社电 记者3日从河南省卫生厅获悉, 河南省今年上半年共发现40多例输入性恶性疟疾患者, 和去年同期相比, 病例数目明显增加。为此, 河南省传染病医院已紧急成立了“恶性疟疾救治中心”, 专门收治恶性疟疾患者。

据河南省疾控中心副主任许汴利介绍, 近年来, 境外输入性恶性疟疾病例呈现明显增长趋势, 患者多为从非洲、东南亚等恶性疟疾高致病率地区归来的返乡者。其主要原因是由于近几年外出经商、旅游、务工的流动人口日益增多而引起的。

河南省卫生厅将协同公安、出入境检验检疫机构等相关单位, 做好流动人口疟疾病例追踪、重点人群筛查和相关信息沟通等工作, 进一步控制输入性恶性疟疾。

据介绍, 恶性疟疾目前在中国较为少见, 但高发于非洲热带地区。此种疟疾是由恶性疟原虫感染所致的传染病, 常以畏寒、发热、头痛为首发症状, 并发症多, 若不及时治疗, 可危及生命。

许汴利说, 这种输入性恶性疟疾虽然病情凶猛, 但如果及时发现, 及时治疗, 治愈率非常高。目前, 河南省内发现的输入性病例除

了个别早期耽误病情的之外, 都已治愈。

为防止疾病进一步扩散, 一旦听说有从非洲、东南亚等恶性疟疾高致病率地区回来的发烧病人, 河南省疾控部门将立即派专家过去检查指导治疗。与此同时, 河南省疾控中心将常年免费对各地市级疾控部门供应治疗恶性疟疾的特效药物。

三伏天要适度

流汗 排毒

如何让人体主动出汗

- 夏日的阳光是最佳“能动剂”
上午6点至10点和下午4点至6点
晒太阳最佳, 每天15分钟左右
- 吃点热食物, 适度出汗

流了很多汗时
人体毛孔张开, 最好赶快擦干, 可避免罹患感冒, 减少湿疹等皮肤病的发生

可加快新陈代谢, 促进人体排毒, 调整人的体温及体液, 将人体内废物排出, 血液循环也更加通畅

可令身体内部异常活跃, 促使脂肪逐渐转化为热量, 减肥瘦身

流汗



买丽静 编制 新华社发

开奖公告

体育彩票“排列8” 第10020期开奖公告			
体育彩票“排列8”第10020期于2010年08月04日开奖, 中奖号码为: 第21、11、6、570元。 本期开彩总额: 0.0			
本期中奖情况			
一等奖	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
1注	1注	8,000元	8,000元
二等奖	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
1注	1注	2,000元	2,000元
三等奖	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
1注	1注	1,000元	1,000元
四等奖	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
1注	1注	500元	500元
五等奖	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
1注	1注	200元	200元
六等奖	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
1注	1注	100元	100元
七等奖	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
1注	1注	50元	50元
八等奖	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
1注	1注	20元	20元
九等奖	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
1注	1注	10元	10元
十等奖	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
1注	1注	5元	5元
十一等奖	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
1注	1注	2元	2元
十二等奖	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
1注	1注	1元	1元

高兴事 烦心事 感人事 稀罕事

有话就说

8289999

乘客粗心丢相机 好的哥物归原主

川汇区居民翟先生: 8月3日上午9时许, 我与爱人带着女儿和刚满月的外孙女曹馨予乘出租车去女人街一家宝宝游泳馆给小馨予洗澡时, 把数码相机忘在了出租车上。虽然数码相机不值几个钱, 但相机存储卡中记录着小馨予从出生到满月的点点滴滴。当我们一家为此着急的时候, 一位满头大汗的中年男子来到游泳馆。我一看, 该男子正是送我们的那位出租车司机, 他是专程归还数码相机的。

我留意了下, 这位的哥的出租车车牌号为豫PTA066。在我再三追问下, 这位的哥自称姓史。这样拾金不昧的好的

哥真是太难得了! 希望借贵报一角, 向好的哥史先生表示感谢。

晚报记者 孙建珍 整理

图方便随意停车 全不顾路人感受

川汇区居民李女士: 周口市文明北路一到每天的12时许和18时许就患上“肠梗塞”! 原因之一是, 在这两个时间段, 文明北路的人流量和车流量都很大, 但最主要的还是机动车司机肆意停车导致该路段通行不畅。

文明北路上有许多暑假补习班, 在学生中午和下午放学的时间, 如果接孩子的家长都按照交通规则有序通行, 是不会出现拥堵现象的。然而, 一些只图自己方便的机动车司机, 随意在道路上停车, 使得原本并不宽阔的道路一下就被占去了三分之一, 有的时候, 两辆机动车还并排停放, 直接导致道路通行困难。

在文明北路和人民路交叉口以南不远的人行道上, 交警部门

设置的“全段禁停”标志很醒目, 但却一直形同虚设, 人行道上、车道两侧随处可见随意停放的机动车辆。

希望个别只图自己方便的机动车司机能顾及路人的通行感受, 也希望交警部门能对这种在交通高峰期随意停车的行为进行严厉打击。

晚报记者 郭坤 整理

女教师拾金不昧 烈日下苦等失主

沈丘居民刘女士: 8月4日上午, 我把手机弄丢了。没想到一个小时后, 北环路警亭值班民警根据我手机里储存的电话号码, 与我女儿取得了联系。女儿通知我后, 我带着身份证和户口本到北环路警亭领回了丢失的手机。民警告诉我, 手机是沈丘县路口乡小杜庄小学两位女教师捡到后交到警亭的, 而且两位女教师在烈日下苦苦等了我半个多小时。

晚报记者 朱保彰 整理

今日菜价参考

单位: 元/500克			
品种	价格	品种	价格
空心菜	0.75	双汇瘦肉馅	8.88
红薯	0.59	双汇五花肉丁	12.60
茄子	0.72	双汇后腿肉	10.80
冬瓜	0.23	双汇里脊肉	13.90
鸡全腿	6.98	华英中装鸡	15.80

(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
公司网址: www.zkylsw.com

乱补维生素易中毒

本报综合消息 很多人每天吃各种保健品补充维生素。专家指出, 补充维生素的方法要得当, 量要适度。如果乱补脂溶性维生素可能中毒。

补充维生素宜选复合型

清华大学第一附属医院营养科主管营养师王玉梅指出, 人体缺乏维生素会引发相应的维生素缺乏症, 损害健康。维生素在天然食物中仅占极少比例, 但又为人体所必需。然而大多数维生素机体不能合成或合成量不足, 必须经常通过食物获得。但很难每天通过膳食摄取足够的维生素, 因为食品在加工、储存、烹调中易流失维生素, 如

蔬菜过度浸泡时会丢掉大量的水溶性维生素; 食品放置时间过长可能损失维生素。因此成年人最好在合理膳食的基础上补充一定量的复合维生素。

脂溶性维生素用量需谨慎

王玉梅强调, 人对维生素的需要量很小, 正常人每日需要维生素C, 50~100毫克; 维生素A, 2500~3000国际单位; 维生素D, 300~400国际单位。因此, 维生素是人体必需的, 但每日补充过量的话也是浪费的。一些维生素补充过量易中毒。水溶性维生素如维生素B、C等, 服用后可随尿液排出体外, 毒性较小。如果脂溶性的维生素(包

括维生素A、E、K、D) 补充过量, 易引起中毒反应, 滥用维生素E可引起高血压、乳腺肿瘤。大剂量服用维生素C可致泌尿系结石。口服大量维生素C会破坏血清中及体内贮存的维生素B12。因此脂溶性维生素必须按照国家规定的量来补。

饭后服维生素吸收最好

维生素类药应在饭后服。专家指出, 叶酸、维生素B、C等水溶性的维生素如果饭前空腹服用, 很快通过胃进入小肠被吸收, 在血液中的浓度上升很快, 结果还没完全被人体利用, 一部分就通过尿液排出体外。此外, 维生素A、D、E、K等脂溶性维生素必须溶于脂肪类食物中才能被吸收, 如果空腹服用, 大部分脂溶性维生素不能溶解, 导致大部分维生素不能被吸收。(京华)

便民小知识

给蔬菜去毒的10个妙招

蔬菜中含有大量水分, 通常为70%~90%, 此外便是数量很少的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐及纤维素。判断蔬菜营养价值的高低, 主要是看其所含维生素B、C、胡萝卜素量的多少。根据科学分析, 颜色越深的蔬菜, 所含维生素B、C与胡萝卜素越多, 绿色蔬菜被营养学家列为甲类蔬菜, 主要有菠菜、油菜、卷心菜、香菜、小白菜、空心菜、雪里蕻等。

这类蔬菜富含维生素B1、B2、C、胡萝卜素及多种无机盐等, 其营养价值较高。

来看看蔬菜去毒的10种方法:

1. 不合时令, 提早上市的菜, 因与气候不合, 往往施用大量农药, 要多洗几遍。
2. 清洗蔬菜最好用清水。施用脂溶性农药的蔬菜用盐水反而不易洗净。
3. 蔬菜不可先切后洗, 以防营养流失。
4. 蔬菜最好不要生吃。如果一定要生吃, 应多洗几遍。
5. 烫菜比煮菜好。烫菜部分农药会随水汽蒸发。
6. 洗菜时, 最好先放在水盆中泡洗, 再在水龙头下冲。
7. 包心菜、大白菜要去外围的叶片, 再单片冲洗。
8. 小白菜应先将根切除, 直立冲洗。
9. 苦瓜、小黄瓜如不去皮应用软毛刷刷洗。
10. 豌豆、韭菜花和小黄瓜等, 由于采收期长, 为了预防未成熟部分遭受虫害, 农药洒得多, 必须多洗几遍。

夏季宝宝防蚊

小窍门

- 除感觉例外, 对身体无不良影响
- 开灯后蚊子会因惧怕紫外线而逃离
- 不时地露出皮肤, 避免蚊子接触
- 使用后, 将室内充分通风后再让宝宝回家
- 蚊血对皮肤有刺激作用, 将维生素B1调制成水, 涂在被咬的皮肤上, 或加在浴池中沐浴
- 有驱蚊清凉的作用, 勿使用过量, 以免刺激皮肤
- 宝肌肤
- 夜来香、茉莉花、七里香、食虫草、薄荷、驱蚊草等