

天气预报

今天白天到夜里,多云,东南风2~3级,最高温度32℃~33℃,最低温度24℃~25℃。预计:明天多云间阴天,局部有阵雨。

周口市气象台
2010年8月18日
18时发布

每日空气质量

(8月18日)

污染指数(API)	37
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
白天有雨,使空气湿度加大,会让你感觉有点儿闷热,但早晚的天气很凉爽、舒适。

晨练
有阵雨,较不宜晨练,若坚持晨练,请适当减少晨练时间,注意保暖并携带雨具。

健康
相对昨天出现了较大幅度降温,较易发生感冒,体质较弱的朋友请注意适当防护。

开奖公告

体育彩票“排列3” 第10223期开奖公告			
体育彩票“排列3”第10223期于2010年08月18日开奖,本期投注总 额28,387,334元。			
本期开奖结果: 5 7 4 0 2			
本期中奖情况			
奖项级別	中奖注数	每注奖金	应派奖金合计
特别3个选	18,765注	1,000元	18,765,000元
特别3个选2	0注	520元	0元
特别3个选1	17,717注	100元	1,771,700元
合计	18,765注		18,765,000元
本期中奖情况			
奖项级別	中奖注数	每注奖金	应派奖金合计
特别3个选	79注	100,000元	7,900,000元

全国联销体育彩票“超级大乐透”(35选5加12选2) 第10008期开奖公告			
全国联销体育彩票“超级大乐透”第10008期于2010年08月18日开奖,本期投注总彩额371,688元。			
本期开奖结果: 20 33 35 34 34 20 10			
本期中奖情况			
奖项级別	市奖注数	每注奖金	应派奖金合计
一等奖	2注	5,000,000元	10,000,000元
二等奖	6注	500,000元	3,000,000元
三等奖	11,405注	5,000元	57,025,000元
四等奖	61注	5,000元	305,000元
五等奖	139注	5,000元	695,000元
六等奖	3,022注	500元	1,511,000元
七等奖	12,839注	100元	1,283,900元
八等奖	3,022注	50元	151,100元
九等奖	186,943注	10元	1,869,430元
十等奖	35,931注	5元	1,796,550元
十一等奖	1,435,126注	2元	2,870,252元
合计	1,435,126注		2,870,252元

昨日“三伏天”谢幕

“桑拿天”依然活跃 公众仍需防暑

据新华社电 昨日,一年中最炎热的“三伏天”正式谢幕。养生专家提醒说,出伏后,空气湿度依然很大,潮闷的“桑拿天”依然会很活跃,公众要注意防暑。

今年7月19日入伏,8月18日出伏,三伏天共计30天。气象专家表示,今年“三伏天”的平均气温比常年同期偏高,潮湿、闷热的天气比较多。

出伏后,这种天气也不会马上消失,只是出现的几率相对减少,公众要想享受到秋凉,估计还要等到9月中下旬。

养生专家提醒说,出伏后,我国大部分地区气温依然很高,尤其是我国南方部分地区,天气依然酷热,潮闷的“桑拿天”依然会很活跃。公众应密切关注天气预报,继续注意防暑。

根据中央气象台的最新预报,未来几天,江淮、江南、华南地区中部和北部仍将以高温天气为主,日最高气温达35~37℃。

为了防暑,养生专家提醒说,出伏后,公众饮食起居要有规律,保证足够睡眠,注意补充水分,多吃新鲜水果蔬菜,不要长时间待在

空调房间,以免室内外温差过大引起“热伤风”。出门时随身备好藿香正气、仁丹等防暑药品。此外,要常吃些清热、生津、养阴的食物,如萝卜、木耳、百合、核桃、乌梅、芝麻等。另外,在秋季生活中,要保持乐观的情绪,要善于放弃和忘却,注意戒躁戒怒,做到心静。

骨刺患者可适度运动

专家提醒骨刺患者:

- 非急性期可适度进行散步、骑车、游泳等活动,增加关节周围肌肉的锻炼,以增加关节稳定

不正确的治疗方法

- 出现关节痛时应及时就诊
- 过度肥胖患者应适当减肥,减轻关节负重
- 注意保护关节,避免关节过度负重活动,尤其应避免不适当的长跑、爬山、爬楼等锻炼

正阳静海制 新华社发

治蜗良方遏制虫害

农民送锦旗感谢周口晚报社

□晚报记者 朱保彰

本报讯 几位沈丘农民按照农业专家出具的良方治理蜗牛虫害,收到了良好的效果,8月18日,他们将一面写有“党的喉舌、为民解忧”的锦旗送到记者手中,以表达感谢之情。

“市里的农业专家开出的治

蜗良方可真灵啊,我在田里就喷施了3遍农药,现在田里的蜗牛基本上没有了。”8月16日,记者在该县白集镇采访时,农民张绣花对农业专家开具的治蜗良方赞不绝口。“你送来刊登有治蜗良方的《周口晚报》后,我当天就组织村民对田间地头的垃圾和秸秆进行了处理,并买来石灰撒

在地头,治蜗效果非常好,目前,俺村豆田里的蜗牛基本上死光了,《周口晚报》为俺农民办了一件大实事。”记者回访中,沈丘县北城办事处村干部李子民代表全村村民表示感谢。记者对该县沙北的10多个乡镇进行回访时,发现农民豆田里的蜗牛已得到有效遏制。

中国人寿银保期交业务现场会在周召开

□记者 梁照曾

本报讯 因中国人寿周口分公司在上半年出色地完成了全年的银保期交业务任务,8月16日,中国人寿河南分公司召集全省16家市级分公司在我市召开全省银保期交业务现场会,推广周口经验和做法。

据了解,银保期交业务是今年各家人寿保险公司激烈角逐的一项重要业务。上半年,中国人寿周口分公司提前出色完成了全年预算的1个亿的银保期交业务

任务,新单总量全省第一,期交完成率全省第三,成为全省人寿保险系统银保渠道的一面旗帜,是全省人寿保险系统中第一家完成任务的市级分公司。现场会总结了中国人寿周口分公司的经验:一、领导重视。对于每个银行渠道,周口分公司领导都坚持亲自拜访,亲自公关,并定期与市行沟通,密切日常关系。二、目标明确。年初周口分公司提出全年银保期交要超过1个亿,业务总量要超个险。正是这个清晰明确的发展目标,激励着中国人

寿周口分公司的银保人奋发进取,无论是趸交,还是期交都实现了高速发展,上半年期交总量超过5000万元,同比增长了550%;三、执行力强。中国人寿周口分公司将任务传达到每一个基层单位和每个银保管理人员。四、市场意识强。中国人寿周口分公司有超强的市场意识和危机意识,他们不仅关注预算目标的达成,更关注市场竞争动态,这也是中国人寿周口分公司业务连续多年保持高速增长的重要保证。

自学考试 明日开始报名

□晚报记者 张劲松
实习生 郑银凤

本报讯 我市2010年下半年自学考试相关政策已于昨日出台,考生网上报名时间为8月20日~9月7日,考试将于10月23、24日进行。按要求,自考生须持本人“身份证”(含军人、武警人员证件,不满16周岁考生须提供户籍证明和身份证号),登陆河南省招生办公室网站(<http://www.hao.gov.cn/>)进行网上报名、付费。自考生9月1日~7日到所选择的报名站采集图像信息,征订教材。10月16日~22日自考生可从网上下载、打印座号通知单。

据市招办自考科刘秀兰科长介绍,考生网上报名时间为8月20日~9月7日,考试将在10月23、24日两天进行;公布成绩、发放课程合格证及办理考籍变更手续(免考、转考、合并考号等)的时间为11月26日~11月29日;办理毕业手续的时间安排在12月7日~12月11日。

刘秀兰提醒广大考生,若考生网上报名时出现网络堵塞,付费无法进行,或考生信息有误等情况,要及时与市招办联系,待网络畅通或错误信息更正后再进行网上报名。考生报名期间若出现准考证丢失,请于9月1日~7日到所选择的报名站补办。

高兴事 烦心事 感人事 稀罕事

有话就说

8289999

家人走失 民警帮忙寻找

川汇区居民王先生:我哥哥王某触犯刑律被抓后,有精神病史的嫂子李某受到刺激旧病复发,离家出走。由于寻找未果,我于日前到三义派出所报警求助。几天前,在富强街开展实有人口信息采集工作的民警邵宝良、牛子志,见路边有一位衣衫不整的年轻女子,神情恍惚,不太正常,他俩便将其带回派出所,并通知我去辨认。经辨认,该女子确实是我嫂子。感谢派出所民警及时找到我嫂子,使其免受流浪之苦。

晚报记者 彭慧 整理

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