

宜秋开出养生良方

天气预报

今天白天到夜里，多云转阴天，局部地区有零星小雨，西北风2-3级，最高温度22℃-23℃，最低温度14℃-15℃。预计：明天多云间晴。

周口市气象台
2010年10月11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

建议着薄型套装等春秋过渡装。年老体弱者宜着套装。但昼夜温差较大，注意适当增减衣服。

舒适度

白天不太热也不太冷，风力不大，相信您在这样的天气条件下，应会感到比较清爽和舒适。

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

天凉，昼夜温差较大，较易发生感冒，请适当增减衣服，体质较弱的朋友请注意适当防护。

本报综合消息 金秋是旅游和运动健身的最佳季节。极目尽览丰硕的果品、谷物，喊山荡水，均助益明目、养心益肺……但早秋气温多变，蚊蝇昆虫活力不减，病原微生物肆虐逞凶。不宜疏漏大意。

吃：秋果鲜蔬中的香蕉、菠菜、鸭梨等均是滑肠或“寒凉属性”。当腹部、足部受凉或吞咽过多的冷空气，再食用寒凉食物极易出现肚子的“惊雷暴雨”。

有“痛风”倾向的人切莫贪食水产海鲜。鱼、虾、肉、肝、肾富含“嘌呤”。当“嘌呤”代谢障碍即多发生“高尿酸血症”形成酸性体质或大脚趾肿胀、剧痛的“痛风”。

秋渐凉，金风吹醒了脾胃，但不

宜急于“贴秋膘”。日夜大吃大喝势必超重增胖，也致胆汁及胰液分泌过多而促成胆管压力过大；激活胰蛋白原而转化成胰蛋白酶，可促成胰腺自身消化而出现危险的“急性坏死性胰腺炎”等。

衣：中秋“季候风”易变难卜。往往是晌午还热，晨暮已偏凉，宜多关注当地天气预报，适时增减衣物，夜眠或午睡不让肚脐、后背、足部受凉，谨防感冒或哮喘等。

住：通风换气加消毒。“向阳面”房间便于采光，非闷热天气，适当请阳光入户，通风换气、消毒房间，可减少病原微生物数量及密度。停用的凉席、备用的被褥、毛毯等，清洁后日晒，可除“螨虫”、防霉变……

行：外出步行或旅游，鞋底不宜过薄，鞋面不宜“紧绷”。维护足部体液循环和脉络通畅，防肌肉酸痛、不适。

防：提升免疫力防大病。秋天病原微生物滋生繁衍活跃，毒力强，载体多，易生带状疱疹、流行性感冒、乙型脑炎、肺结核、胸膜炎、咽喉炎、痢疾、霍乱等。建议用冷水擦洗鼻腔、胸背，提升免疫球蛋白防病本领，以适应大风降温的“寒潮”等恶劣天气。

练：耐寒训练不可缺失。身体健康时不妨在逆风中奔跑、跳跃。提升鼻腔、肌肤的耐寒力，加强肺脏的通气功能和换气功能，对防与治呼吸系统病、心脑血管病或维护肌肤健康均

有助益。提倡每日运动3次，每次不短于10分钟或每日持续运动30分钟，但运动项目和强度均讲究“个体化”。

情：当心“情感紊乱综合征”。中秋后寒风瑟瑟景色萧条，一些多愁善感又易触景生情的人，面对“灰冷”情调、景象，通过人体感官作用于人体第三脑室的松果体，导致褪黑激素释放增多。白天思睡、乏力，劳动能力降低……此间宜加强“光照疗法”，好天气适当接触阳光，多投身群体性活动，办公室白天也可加强“荧光灯”照明。早餐酌食富含蛋白质和维生素的食物，均可提升劳作或用脑效益。

(袁克俭)



久坐不动健身无用

专家点评久坐致四大问题

本报综合消息 节假日你可能会去健身，闲暇时也跑跑步，但是，如果你大部分的时间“坐着”，你的努力不会有什么效果。久坐不动不但使你的颈背部疲劳，还会增加患高血压的风险，也会使新陈代谢减慢，体重增加。

问题一：腰围和体重

很多人误以为“不动”就是“不运动”，但是，如果有人每天健身30~40分钟，还散步，但其他的时间都是坐着，那么他仍然过的是一种“不动的生活”。几乎不可避免的，久坐的人都会发现自己的腰围越来越大，体重越来越重。

问题二：糖尿病和高血压

实验发现，有些物质只在肌肉运动时产生，它们对消化脂肪和糖

发挥着关键作用，当你坐下来，一些重要的新陈代谢也就减缓下来。“最终这可能导致糖尿病等疾病”，英国拉夫堡大学运动心理学教授比德尔说，“每隔半小时就起来站一站的人不太可能有这种问题”。

问题三：脊椎和肌肉

人类的脊椎不适合长时间坐着，这样做会对体态、呼吸和消化造成严重的影响。健康人的脊椎自然呈S形。若坐姿造成脊椎下部呈C形，用来支撑身体背部和腹部的肌肉就会失去原有的作用。随着时间的推移，这样的姿势会让肌肉退化而无法有效地支持脊椎，出现背部疼痛。

问题四：呼吸和消化

坐着的时候，身体要更努力地

来呼吸，呼吸自然也会受到影响；坐着还会压迫腹部，引起消化不良。当你坐着的时候，腹部肌肉没有运动，腹部也会失去活力。

专家建议：

站起来接电话：运动专家说，最好的运动其实很简单——站起来。虽然站立仅消耗几卡路里，但是每天只要坚持足够的时间，它就会给你带来惊喜。接电话时站起来两脚交替承担身体的重量，也会燃烧卡路里。

站起来喝杯水：这样可以避免肌肉长期不动。和经常走动的人相比，每天坐在办公室桌前和沙发上的人更容易产生与体重相关的健康问题。

(广日)

高兴事 烦心事 感人事 稀罕事

有话就说
8289999

电脑遗落出租车
期待物能归原主

周口师范学院学生小陈：9月22日10时许，也就是农历八月十五那一天，我在周口师范学院北校区门前拦了一辆红色羚羊出租车前往周口火车站，准备乘火车回家。10时30分左右，出租车到达火车站广场后，我因下车匆忙，把一个黄色格子的拉杆包遗忘在了出租车后备箱里，拉杆包内装有一台笔记本电脑、几本书及化妆包等物品。待我想起拉杆包时，出租车早已驶离火车站广场。

由于我没有记住那辆出租车的车牌号，这几天，我的心情沮丧到了极点，也曾到出租车管理部门查询，未果。

一台笔记本电脑对一名在校大学生而言，弥足珍贵。后在朋友的指点下，我想到求助周口晚报，希望那名出租车司机或知情人看到报纸后，能与记者联系(13592221005)，帮助我找回丢失的物品。

晚报记者 程文琰 整理

出租司机心眼好
捡了提包速归还

川汇区居民陈春霞：10月4日晚，我乘出租车时把包遗落在了车上，可喜的是那位宏达出租公司的张师傅及时将包送到了我家，在这里我借贵报向张师傅及他所在的出租车公司表示感谢。

当天20时左右，我在中州路乘出租车返回位于人民路万鑫苑东区的家里。由于下车匆忙，包遗落在了车的后排座位上。没多久我的包被另一名乘客发现了，张师傅将那名乘客送到目的地后，开车再次来到万鑫苑东区。小区门卫及几位业主知道情况后纷纷帮忙联系我。巧的是那会儿我不在家，又没带手机，大家怕耽误张师傅工作，就劝他留下电话号码等我回来和他联系。

我回家后马上打电话与张师傅联系，他当即赶过来把包归还了我。我问他叫什么名字他一直不肯说，只说自己姓张。我见他开的是宏达出租公司的车，车牌号是豫PTA897。

晚报记者 程文琰 整理

开奖公告

体彩彩票“福利1” 第10177期开奖公告			
开奖日期	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
2010年10月11日	15,000注	10,000元	1,500,000元
一等奖	1注	10,000元	10,000元
二等奖	15注	1,000元	15,000元
三等奖	150注	100元	15,000元
四等奖	1,500注	10元	15,000元
五等奖	15,000注	1元	15,000元

全国联体电脑体育彩票“福利大乐透”第10119期开奖公告			
开奖日期	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
2010年10月11日	15,000注	10,000元	1,500,000元
一等奖	1注	10,000元	10,000元
二等奖	15注	1,000元	15,000元
三等奖	150注	100元	15,000元
四等奖	1,500注	10元	15,000元
五等奖	15,000注	1元	15,000元

周口供电公司 本周停电公告

计划停电时间	重要用户
10月12日 5时-17时	血站、鲁花油厂、油渣库、商务会馆、粮库、亿星糖库、戒毒所
10月15日 5时-17时	峰基庄园
10月17日 5时-17时	油库、供电公司三工区、大用集团

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

工行周口分行开办个人账户白银业务

日前，工商银行周口分行正式推出个人账户白银买卖业务，成为周口首家全面开办个人账户白银买卖的商业银行。

个人账户白银买卖业务为账户白银(盎司)兑美元、账户白银(克)兑人民币两个交易品种，个人客户只要在工商银行开立贵金属买卖账户，即可在指定营业网点营业时间通过电子银行渠道足不出户实现每周一早7时到周六早4时(节假日除外)全天24小时不间断交易，并可进行有效期

最短为24小时，最长120小时交易委托。

业内人士认为，本次工商银行周口分行推出账户白银买卖业务，将改变周口市内个人账户贵金属投资品种单一的现状。由于白银的单位价格大低于黄金，相对于账户黄金买卖，账户白银的交易起点金额具有交易门槛低的优势，有利于客户根据自身风险承受能力以更小

额投资。

据悉，该行前期已经推出了个人账户递延 Ag(T+D)业务，引入了保证金和做空机制，投资手段更灵活，能够在价格波动中获得更高的回报，是广大投资者的又一项新选择。

(闫云霞)

