

天气预报

今天白天到夜里,晴天到多云,偏西风2~3级逐渐转4~5级,最高温度18℃~19℃,最低温度7℃~8℃.预计:明天多云。

周口市气象台
2010年11月10日
18时发布

每日空气质量

(11月11日)

污染指数(API)	85
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

属中等强度紫外线辐射天气,外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品,戴帽子、太阳镜。

穿衣

建议着夹衣加薄羊毛衫等秋装。体弱者宜着夹衣加羊毛衫。但昼夜温差较大,注意增减衣服。

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

早晨天气寒冷,请尽量避免户外晨练,若坚持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

昼夜温差极大,极易发生感冒,请特别注意增减衣服保暖防寒。

开奖公告

体育彩票“排列3”第10307期开奖公告			
体育彩票“排列3”第10307期于2010年11月10日开奖,本期投注总额21,478,620元,			
本期开奖结果: 219			
本期中奖情况			
奖等别	中奖注数	每注奖金	应派奖金合计
排列3单选	8,454注	1,000元	8,454,000元
排列3直选5	3注	300,000元	900,000元
排列3组选5	17,320注	160元	2,771,200元
合计	25,774注	—	11,125,200元
本期开奖结果: 21941			
本期中奖情况			
奖等别	中奖注数	每注奖金	应派奖金合计
排列3直选	29注	100,000元	2,900,000元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”(35选5加12选2)第10132期开奖公告			
全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”(35选5加12选2)第10132期于2010年11月10日开奖,本期投注总额19,821,078元,			
本期开奖结果: 20 29 21 23 16 11 06			
本期开奖结果: 16 21 23 25 28 06 11			
本期中奖情况			
奖等别	中奖注数	每注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	10,000,000元	10,000,000元
二等奖	3注	2,000,000元	6,000,000元
三等奖	11注	200,000元	2,200,000元
四等奖	11注	20,000元	220,000元
五等奖	42注	2,000元	84,000元
六等奖	13注	1,000元	13,000元
七等奖	128注	1,000元	128,000元
八等奖	23注	500元	11,500元
九等奖	2,279注	20元	45,580元
十等奖	2,279注	10元	22,790元
十一等奖	3,818注	5元	19,090元
十二等奖	2,378注	3元	7,134元
十三等奖	148,888注	1元	148,888元
十四等奖	19,725注	0.5元	9,862.5元
十五等奖	1,766,766注	0.2元	353,353.2元
合计	1,866,545注	—	28,559,753.2元

工人夜困塔吊 消防成功施救

□晚报记者 高洪驰 文/图

本报讯 11月8日,工人张某在项城市解庄行政村作业时因腰部受伤被困10米高的塔吊顶部。项城消防大队官兵经过两个半小时的紧急营救,成功将张某救下。

当日20时20分许,项城市消防大队接到报警,称该市解庄行政村某施工现场,工人张某作业时因腰部受伤被困塔吊顶部,情况十分危急,请求救援。接警后,项城市消防大队中队长焦磊迅速带领10名官兵赶赴现场。经勘查发现,塔吊顶部距离地面10余米高;张某侧卧在塔顶,不停地发出呻吟声。

根据现场情况,消防官兵试图通过塔吊升降平台营救张某,但由于塔吊升降平台升至最高处离塔吊顶部还有近4米的距离,又无法架梯子到塔吊顶部。为避免



给张某造成二次伤害,加之天黑风急,救援难度相当大,消防官兵官兵不敢贸然施救。焦磊命令一级士官朱延涛迅速攀登至塔

吊顶部给张某送去热水和棉衣,为其增加能量并稳定情绪。与此同时,他们迅速制定了营救方案。

由于张某腰椎受伤不能动弹,加之塔吊顶部空间狭小,给向塔吊顶部传送救援工具增加了难度,救援工作进展缓慢。

为了加快救援速度,焦磊钻进狭窄的支撑架,向塔吊顶部传送救援工具。两个半小时后,消防官兵将张某固定缓降器上,成功将其送至塔吊升降平台并顺利到达地面。张某随即被人用担架抬上救护车送往医院(如图)。

据悉,张某是项城市人,夫妻二人在该工地打短工。出事前在吊塔顶部作业的张某因重心倾斜摔在塔吊顶部的钢筋架上,致其腰部受伤。

线索提供 吴金华

市民排队抢订 2011年邮票年册

□晚报记者 王丽丽

本报讯 虽然2011年邮票年册预订于今日正式开始,但记者昨日在周口市七一路邮政营业厅看到,市民排起了长长的队伍抢先登记。邮政工作人员提醒广大集邮爱好者,需凭个人有效证件到七一路邮政营业厅或邮政局集邮公司预订。

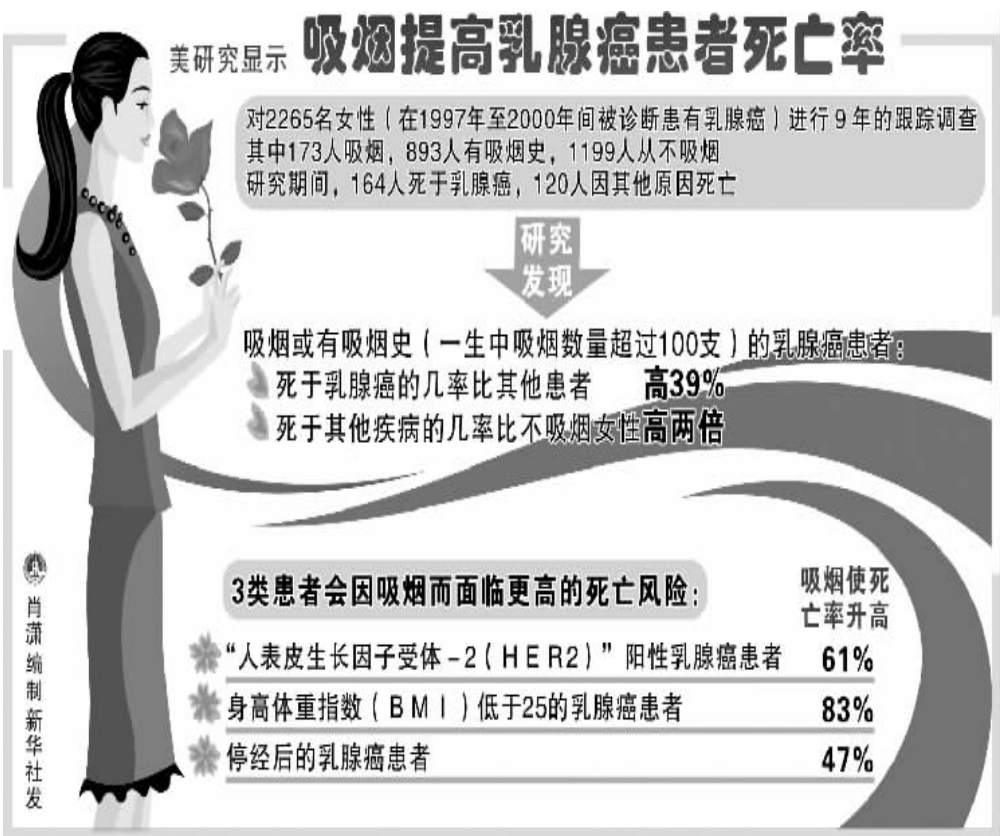
线索提供 徐曼

全国鸡蛋价格略涨

新华社北京11月10日电 据新华社全国农副产品和农资价格行情系统监测,与11月9日相比(下同),11月10日,蔬菜、水果、水产品价格小幅波动;成品粮、牛羊肉价格微幅波动;禽蛋、猪肉、食用油、白砂糖、奶类价格以涨为主。

普通鲜鸡蛋价格微涨0.4%。监测数据显示,截至11月10日,全国鸡蛋价格已连续16天上涨,累计涨幅为5.0%。

监测的21种蔬菜中,7种价格上涨,8种价格持平,6种价格下降。其中,大白菜、油菜、菜椒、土豆、豇豆、胡萝卜、苦瓜价格涨幅在0.3%~1.2%之间;菠菜、生菜价格分别下降2.3%、1.9%,茄子、洋葱、大蒜、生姜价格降幅在0.1%~0.6%之间;芹菜、西红柿、四季豆、黄瓜、白萝卜、尖椒、圆白菜、大葱价格持平。



8招教你拥有一颗健康的心脏

本报综合消息 随着天气变冷,心脏疾病的发病高峰期也将随之到来。据资料显示,有七成的心肌梗死发作于天气转冷的换季之时。如何保持自己心脏的健康,成了大多数中老年人关心的话题。以下8种生活方式对中老年朋友保持心脏健康将会很有益处。

1.每天至少睡7个小时

每天至少睡7个小时,如果需要可以达到8个小时。睡眠过少会引起新陈代谢变化进而增加肥胖和糖尿病风险,心脏病患病风险也会随之增加。

2.了解自己的血压

高血压是心脑血管疾病的罪魁祸首。我们通常认为血压保持在120/80毫米汞柱至130/85毫米汞柱的范围属正常,事实上,如果你能够把血压从130/85毫米汞柱降至115/76毫米汞柱,那么

你的身体将年轻10岁。目前没有数据显示服用药物降压可以达到使人年轻的作用,现在还是推荐以锻炼、减少体重和减轻压力来降低血压。

3.避免接触二手烟

不要让其他人在你的房间吸烟,被动吸烟一小时相当于吸2至4支烟。

4.每天散步半个小时

哈佛大学的一项研究显示,人的一生中每多锻炼一个小时,将会使寿命增加两个小时。每天有规律地锻炼有助于心脏的泵血功能和抗衰老。

5.每周吃三次鱼

提倡多吃鱼并不仅仅是因为鱼油中的 ω -3脂肪酸有益于心脏和动脉,鱼肉中的蛋白亦对心血管健康有重要作用。如果你不喜欢海鲜类,那么每天食用30克核

桃同样可以为身体提供 ω -3脂肪酸。

6.每天服用阿司匹林减半

最近几年的大量研究显示低剂量的阿司匹林有助于预防女性心脏病和癌症,但是最具说服力的证明是阿司匹林可降低脑卒中的发生。40岁以上的中老年人,推荐每天服用150毫克,在服药前后各饮用半杯水,以减少药物对胃的刺激。

7.减少生活压力

慢性压力不仅影响到睡眠,而且还不益于心血管健康,因此学会给自己减压至关重要。

8.控制感染

慢性感染可使心脏病发作风险增加。慢性口腔感染性疾病也是导致心血管疾病发生的危险因素之一。

(宗禾)