

天气预报
今天白天到夜里，晴天间多云，西北风2~3级，最高温度15℃~16℃，最低温度3℃~4℃。预计：明天晴到多云。
周口气象台
2010年11月23日
18时发布

每日空气质量
(11月23日)

污染指数(API)	90
空气质量状况	良

周口市中心环境监测站提供

开奖公告

体育彩票“排列3”第10320期开奖公告

体彩彩票“排列3”第10320期于2010年11月23日开奖，本期投注总额22,874,182元。

本期开奖结果：2 8 3

奖项	中奖注数	每注奖金	应派奖金合计
特等奖	1	5,000元	5,000元
一等奖	0	3,200元	0元
二等奖	15	1,600元	24,000元
合计	16	9,600元	29,000元

本期中奖号码：2 8 3 9 4

本期中奖情况

奖项	中奖注数	每注奖金	应派奖金合计
特等奖	38	1,500元	57,000元

全国联网电脑体育彩票“7星彩”(7位版)第10138期开奖公告

全国联网电脑体育彩票“7星彩”(7位版)第10138期于2010年11月23日开奖，本期投注总额16,845,722元。

本期开奖结果：9 6 2 7 6 3 8

本期中奖情况

奖项	中奖注数	每注奖金	应派奖金合计
一等奖	1	3,000,000元	3,000,000元
二等奖	14	20,000元	280,000元
三等奖	298	1,000元	298,000元
四等奖	2,717	200元	543,400元
五等奖	22,853	20元	457,060元
六等奖	483,487	3元	1,450,461元
合计	4,103	2,267.35元	9,687,921元

今日菜价参考

品种	价格	品种	价格
尖椒	1.28	双汇特级五花肉	9.9
金针菇	2.65	双汇瘦肉馅	9.89
花菜	0.99	双汇精制汤骨	7.9
蒜薹	2.65	双汇肘子	9.9
南湾鱼	4.9		
三黄鸡	6.3		

(以上价格由万果园超市提供)

冬季进补千万别盲目

专家提醒,滋补避开五误区,少吃凉食多喝汤

本报讯 俗话说“今年进补,明年打虎”、“三九补一冬,来年无病痛”。随着冬季的到来,记者发现,今年的滋补风比往年刮得更猛。除了传统的药膳、食疗进补外,新的进补方式——膏方进补,也在南北方都迅速流行起来。

滋补产品越卖越红火

日前,记者在周口市区多家超市、中药房走访发现,与“滋补”相关的商品都卖得十分红火。在七一一家中药房,购买枸杞、党参等滋补中药的人络绎不绝。而在一些超市,阿胶粉、大枣等滋补品都摆在了明显的位置。

餐馆里也流行起“冬季滋补系列”。在汉阳路一家饭店里,记者看到,滋补菜被单独列出来,占了菜单

上满满一页,每种下面还详细地写明了功效。

此外,一些医院还推出了膏方保健门诊,网上膏方也卖得红火。

盲目滋补误区多

“每年,我在医院里都会看到很多因为进补不当而生病的人。”周口市中医院一资深中医对记者说,很多人入冬以后,会出现口腔溃疡、上火、肚子胀、便秘、睡不着等症状,仔细一询问,原来是滋补品吃多了。这位中医介绍,公众最常犯的错误有以下几个。

补得太早 中医认为,最好的进补时间是从“冬至”开始,到“三九”结束,一共27天。这时进补可以为来年春天预防传染病、增进体质打下基础。但很多人一进入立冬,就已经

迫不及待地开始进补,这时天气还非常干燥,补多了很容易破坏身体气血平衡。

补得太多 “不该补的人乱补”是冬令进补中一个最大的误区。对于体质比较好、能正常进食的年轻人来说,医生不提倡补,真正要补的应该是年老体弱者,以及亚健康的人群。

补得太贵 燕窝、人参、阿胶、冬虫夏草,这些昂贵的滋补药材,作用被吹嘘得越来越神化。其实银耳就可以代替燕窝,大枣就可以代替阿胶。

补得太乱 不少人在进补前,还搞不清自己是什么体质,就乱吃一气。

只补一种 一提到进补,就是羊肉,或者只补大枣、核桃,这样很容易造成体内营养失衡。

进补先看症状

医生建议,如果身体出现不适,到医院又查不出毛病在哪儿,那就属于应该进补的人群,可以根据相应的症状吃进补食物。如没力气、打不起精神,最好喝点鸡汤、排骨汤;头晕眼花、脸色黄、月经多,最好喝点当归生姜牛肉汤。对于膏方,杨力认为,这是一种能在肠胃中缓慢吸收的长效补药,特别适合亚健康的人冬天进补。大家一定不要盲目相信网上流传的千篇一律的膏方,而应该到正规的医院,请医生帮你分辨体质,然后选择适合的处方。

此外,冬天最好少吃凉性的食物,如西瓜、黄瓜。吃凉拌菜,最好放点葱、姜、醋等热性食物来中和。

(爱静)

国家计算机病毒中心

发现新型手机病毒“僵尸网络之‘进化’”

该病毒可以伪装成手机游戏,骗取手机用户点击下载

一旦被用户点击执行

- 会自动发送含有恶意链接的短信进行传播
- 打开网络连接,接受恶意攻击者的指令并盗取用户的个人隐私数据信息

专家建议:

- 已感染:要立即升级手机系统中的防病毒软件,进行全面杀毒
- 未感染:打开手机系统中防病毒软件的“系统监控”功能进行主动防御
- 不要随意点击或运行通过手机短信发来的陌生链接地址或文件

来源:新华社

长期缺觉容易感冒 睡眠相关疾病有90余种

本报讯 “长期缺觉将影响人体的免疫功能,容易感冒。”周口市中心医院一知名专家提醒,绝大部分成年人每天应保证7至8小时的睡眠时间。

据介绍,睡眠相关疾病包括失眠、睡眠节律紊乱、日间过度嗜睡症以及异态睡眠等,共有90多种。睡眠时间的长短因人而异,但变化不会太大。在周口市中心医院门诊部,因睡眠障碍前来就诊的患者,80%是由心理因素引起的。“这些人大多是工作压力大,工作时间

长,睡眠被剥夺而长期缺觉的。”该专家说,这些人常工作到很晚,凌晨两三点才睡,早上八九点才起床,睡眠时间段被人为推迟,医学上将此称为“睡眠时相延迟综合征”。

“最佳入睡时间是晚上10时至11时,早上6时起床上班正合适。”但是有睡眠时相综合征的人,每天都会损失长短不等的睡眠时间。时间长了,就有可能出现注意力不集中、头脑昏沉、处理问题的机敏度下降等症状。长期睡眠不足会使人记

忆力减退,影响人体免疫功能,容易感冒,造成胃肠功能紊乱。同时,长期缺觉还对心理有影响。睡眠不足女性脸上易出现雀斑,就是内分泌被缺觉打乱而引起的。

另外,长期失眠还会导致心律失常,但往往查不出器质性病变。“工作日睡眠不足的人,可在周末适当多睡三四个小时。”缺觉的人白天应尽量进行户外活动和体育锻炼,养成良好的睡眠习惯,保持平和心态。

(阿飞)

上周我国食用农产品价格涨幅缩小

新华社电 商务部23日发布的商务预报监测显示,上周(11月15日至21日)商务部重点监测的食用农产品价格涨幅继续缩小,生产资料价格小幅回落。

食用农产品中,蔬菜价格继续回落。由于天气晴好,大棚蔬菜供应量稳步增加,加之各地积极采取措施保障冬菜供应,18种蔬菜平均批发价格分别一周下降2.6%,降幅扩大1.8个百分点。其中,白萝卜、黄瓜、芹菜和圆白菜价格降幅较大,分别下降11.1%、10.0%、7.0%和5.9%。

水产品价格平稳运行,8种水产品平均批发价格基本持平。其中,鲢鱼、鲫鱼、大带鱼价格分别下降1.9%、1.1%和0.2%;小黄花鱼、草鱼、鲤鱼价格分别上涨1.3%、1.1%和0.4%。

进入冬季,肉类需求稳步增加,价格继续上涨。其中,猪肉、牛肉、羊肉、白条鸡价格分别上涨2.2%、0.7%、0.6%和0.5%。

食用油价格继续上涨。其中,豆油、菜籽油、花生油价格分别上涨0.9%、0.8%和0.6%。

鸡蛋、粮食零售价格小幅上涨。其中,鸡蛋价格上涨1.1%,面粉、大米价格分别上涨0.7%和0.4%。

主要生产资料中,有色金属、橡胶、钢材、轻工原料价格下降,化工产品、农资、矿产品、能源、建材价格上涨。

本栏信息 免费 刊登

便民信息超市

联系电话:8270066 8599308

房屋出售

- 交通东路白云小区有一独院,连排两层,188平方米,简装修,附近可泊车,价格面议。电话:13939420977
- 五一路新华步行街附近有一住房,三室两厅,144平方米,简装修,价格面议。电话:13393916268
- 香榭丽舍小区,8号楼,3楼,143.24平方米,三室两厅两卫,未装修,价格面议。电话:13838608116
- 大庆中路,框架楼房出售,三

层,700多平方米,可作为办公、餐饮、办学、旅馆等用。另有门面房116平方米出售。电话:15839465971

- 文明路与七一路交叉口,电业局家属院,4楼。电话:8666210
- 汉阳南路交警队家属院,3楼,150平方米。电话:13938099619
- 中州北路,两层楼房,上下各两间。电话:18738871691
- 八一南路泛华新城小区,1楼,112平方米,三室两厅,售价33

万元。电话:13839444456

- 工农路与交通路交叉口南,五交化家属院,1楼,125平方米,手续全,售价最低38万元。电话:13592278978
- 工农路与交通路交叉口南,五交化家属院,三室两厅两卫,6楼,145平方米,价格面议。电话:15939486161
- 大庆路颍河小区,3楼,三室一厅,91.5平方米,已装修,22万元,可浮动。电话:13781209888
- 周口市中心医院东,1楼,三室一厅,带院,院内有三间平房,售价20万元。电话:13193619868
- 八一路与太昊路交叉口香榭丽舍小区,高层,6楼,143.24平方米,三室两厅,未装修。电话:13949959690
- 太昊路派出所附近有一独院,新房,建筑面积336平方米,庭院占地80平方米,院内可停车,价格面议。电话:13283016633
- 邦杰路鑫宇都市花园,4楼,现房,113.18平方米,售价31万

元。电话:13653941875

房屋出租

- 文明路与育新路交叉路东,2楼,三室一厅,110平米。电话:13592256667
- 周漯路邮政小区,二号楼,3楼,三室两厅。电话:15936015586
- 八一中路百货家属院,三室二厅。电话:13938063699
- 峰基庄园,5楼,三室两厅,150平方米。电话:15936935357
- 八一路与交通路交叉口南,3楼,100平方米,有家具,月租650元。电话:13938043307
- 工农南路,有新建三层楼房一处(临路),400平方米,有院及车库,可做办公、仓储、小型加工等用。电话:13629899887
- 滨江国际酒店,22楼,215房间,精装修。电话:13939408689

转让

- 现有2008年生产的奔腾

2.0AT汽车转让,九成新,价格面议。电话:13838691299

- 交通路一高初中部对面,门面房转让,43平方米价格面议。电话:13603946997

求购

- 求购公务员小区或附近楼房一套(1、2、3楼均可),面积140平方米左右。电话:15039622662。

招工

- 聘足疗技师数名,保底月薪1800元。电话:13673592990
- 地址:光荣路与育新路交叉口
- 招机修工、电工各一名,待遇面谈,交五金。电话:8212111

敬告:

使用本栏目信息,请供需双方认真核实相关证明材料,签订有效法律合同。