

天气预报

今天白天到夜里多云，偏东风 2~3 级，最高温度 30℃~31℃，最低温度 22℃~23℃。预计：明天多云。
周口市气象台 2011 年 8 月 7 日 18 时发布

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**
天气较热，建议着短裙、短裤、短套装、T 恤等夏季服装。年老体弱者宜着长袖衬衫和单裤。
- 舒适度**
白天天气晴好，明媚的阳光在给您带来好心情的同时，也会使您感到有些热，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**
各项气象条件适宜，无明显降温过程，发生感冒几率较低。

开奖公告

体育彩票“排列 3”第 11211 期开奖公告
体育彩票“排列 3”第 11211 期于 2011 年 08 月 06 日开奖，本期投注总额 20,804,922 元。本期开奖结果：3 2 6

60 天变成 50 天

我省居民办身份证更快了

本报综合消息 过去，河南省居民办理身份证需要两个月时间才能拿到，从 8 月 5 日起，河南省居民身份证的发放时间缩短到 50 天，这样，居民可以提前 10 天拿到居民身份证。
据介绍，今年年初，省公安厅向社会公开承诺加快身份证发放速度。经过前期调试设备等准备工作，前天，省公安厅将居民身份证的发放时间由原来的 60 天缩短为 50 天，交通不便的地区，由 90 天缩短为 80 天，对行动不便的孤寡老人、残疾人等，送证上门。
为进一步加强公安机关户政窗口规范化建设，省公安厅为全省各户政窗口安装了电子评价器，群众每办结一次户口、身份证业务，当场进行评价，评价结果直接发送至省公安厅数据库，省公安厅依此进行综合考评。

(李红)

高兴事 烦心事 感人事 稀罕事

有话就说

8289999

川汇区居民刘先生：8 月 3 日上午，我在光荣路尊龙苑小区南院门口捡到一块车牌号为豫 PA8187 的车牌，请失主与 13523133010 联系，领回车牌。
晚报记者 韩瀚 实习生 张振振 整理

风雨同行·冷暖相知

今日立秋暑气未消

本周降雨偏少高温又至

□晚报记者 孙建珍 实习生 陈甜甜

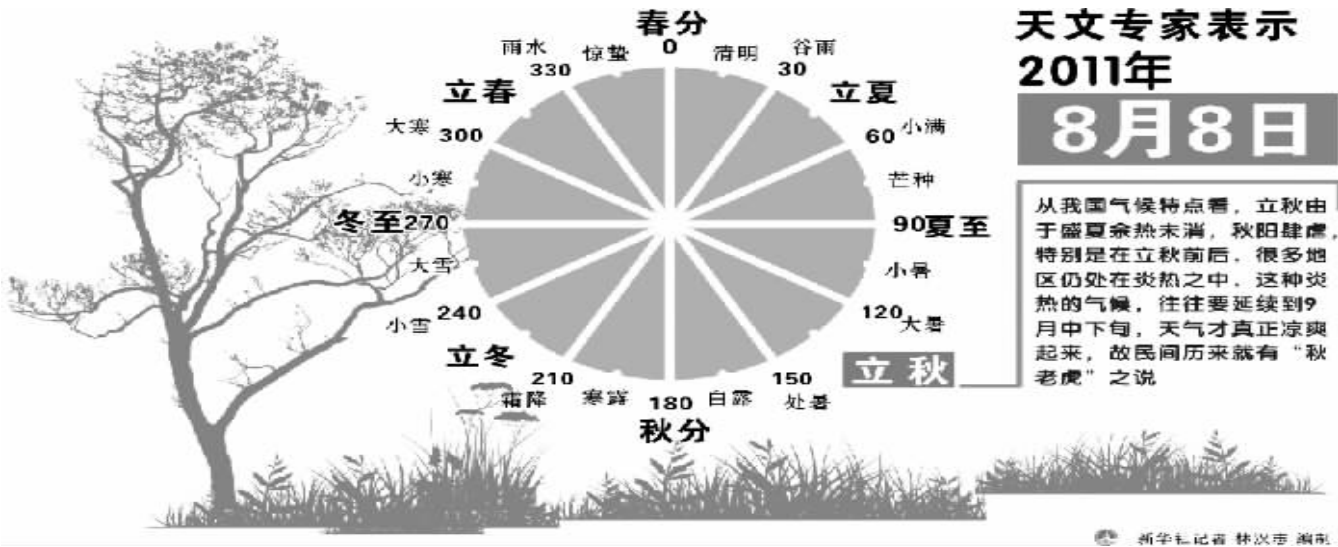
本报讯 上周市民在凉爽多雨的天气中度过，那么未来一周我市的天气情况是否依然凉爽呢？昨日下午，市气象台发布预报，称随着降雨天气的离开，本周我市以多云天气为主，周极端最高气温 35℃ 左右，我市又将陷入到

盛夏的高温中。
昨日，我市雨过天晴，久违的太阳终于探出了头，气温较前几日也有大幅上升。今天将迎来二十四节气中的重要节气立秋，“秋”就是指暑去凉来，意味着秋天的开始。天文专家表示，立秋预示着炎热的夏天即将过去，秋天即将来临，但今年的高温天气还没有

结束，公众要注意“秋老虎”的余威。市气象台专家介绍，立秋后虽然一时暑气难消，但总的趋势是天气逐渐凉爽。预计今天多云，偏东风 2~3 级，温度 22℃~31℃，明后两天多云。
根据最新气象资料分析，本周我市以多云的天气为主，预计周平均降水量 0 毫米~3 毫米，较

历年同期平均降水量偏少；预计周平均气温 26.5℃~27.5℃，较历年同期平均气温偏低；周极端最高气温 35℃ 左右。
本周具体预报是：周一、周二、周三、周四多云；周五、周六多云间阴天，局部地区有阵雨或雷阵雨；周日多云。
线索提供 任晓燕 王素萍

关注立秋



立秋过后：

起居宜“早睡早起” 饮食需“少辛多酸”

新华社天津 8 月 7 日电 (记者 周润健) 8 日是传统节气中的重要节气立秋，它标志凉爽的秋季即将到来。营养专家提醒，值此时节，公众在起居和饮食上应该有所讲究，起居宜“早睡早起”，饮食需“少辛多酸”。
天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说，中医认为，天人相应是养生的一种方法。立秋后，自然界的阳气开始收敛、沉降，人应当开始做好保养阳气的准备。因此，在起居上，应做到“早

睡早起”，这是因为早睡可以顺应阳气的收敛，早起可使肺气得以舒展。秋季适当早起，还可减少血栓形成的机会，对于预防脑血管等缺血性疾病发病有一定意义。
立秋时节，暑热未尽，虽有凉风时至，但天气变化无常，早晚温差大，白天仍然炎热。此节气中多加强夜里的睡眠时间很有道理，正好借此以补偿夏日的睡眠不足。秋季早睡，完全符合“养收之道”的养生原则。“一般来说，秋季以晚 9 点至 10 点入睡，早晨 5 点至 6 点起床比

较合适”。
李艳玲提示说，睡前可吃些养心阴的食物，如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉水等，有益健康；睡前用温水泡脚，可助睡眠。
她还提示说，立秋以后气温由热转凉，人体的消耗也逐渐减少，食欲开始增加。因此，立秋时节为人体最适宜进补的时候，人们可以根据这一节气的特点科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗，而进补的原则是“少辛多

酸”，尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品以及辛辣、油炸、酒和干燥的膨化食品等辛味之物，适当多食酸味水果和蔬菜以助养肝。
此外，还要谨记“秋瓜坏肚”。立秋之后，不论是西瓜还是香瓜都不能多吃，否则会损伤脾胃的阳气。需要提醒的是，秋季虽然是进补的季节，但也不能盲目进补，要视自己的身体需求而定。普通人从日常饮食即可得到足够的营养，不用补。

立秋既是节气又是节日

民间有“贴秋膘”“啃秋”习俗

本报综合消息 8 月 8 日迎来今年的立秋节气。民俗专家表示，在我国，立秋不仅是一个重要节气，也是我国重要的岁时节日，民间至今流行着“贴秋膘”“啃秋”等习俗。
古人把立秋当作夏秋之交的重要时刻，一直非常重视这个节气。早在周代，逢立秋日，天子要亲率三公九卿诸侯大夫到西郊迎秋，举行祭祀仪式。
数千年的文化传承使立秋的民俗相当丰富，天津社科院教授王来华介绍说，我国很多地方有

在立秋这天以悬秤称人的习俗，将此时的体重与立夏时对比。因为在炎热的夏天，人本就没有什么食欲，饭食清淡简单，两三个月下来，体重大都要减少一点。秋风一起，胃口大开，想吃点好的，增加一点营养，补偿夏天的损失，补的办法就是“贴秋膘”，也就是在立秋这天吃各种各样的肉，如炖肉、烤肉、红烧肉、红烧肉等，“以肉贴膘”。“适当的‘贴秋膘’有益于恢复体力，但是若贴补过分，相对运动不足，消耗热量过低，则易导致‘秋胖’”。

立秋除了“贴秋膘”，在一些地方还流行“啃秋”习俗。和“咬春”一样，人们相信立秋时吃西瓜可免除冬天和来春的腹泻，整个秋天不生病。城里人在立秋日买个西瓜回家，全家围着啃，就是“啃秋”了，而农村人的“啃秋”则豪放得多，他们在瓜棚下、树荫里，三五成群，席地而坐，抱着西瓜啃，抱着山芋啃，抱着玉米棒子啃。“啃秋”抒发的，实际上是一种丰收的喜悦。
“啃秋”在有些地方也称为“咬秋”。天津讲究在立秋这天吃西瓜或香瓜，称“咬秋”，寓意炎炎夏日

酷热难熬，时逢立秋，将其咬住。江苏等地也在立秋这天吃西瓜以“咬秋”，据说可以不生秋痄子。在浙江等地，立秋日取西瓜和烧酒同食，民间认为可以防疟疾。
除了“贴秋膘”和“啃秋”之外，我国民间还有吃水饺、面条、饮水消暑、祭祀土地神、插戴楸叶等习俗。民俗专家表示，种种趣味盎然的立秋习俗，体现了人们追求幸福生活的朴素情感，也给我国的民间节日增添了丰富多样的色彩。

(周润健)