

## 微文联播 @ 周口晚报

### 周口中心城区禁止燃放烟花爆竹孔明灯

为保障公共安全和人民群众的人身、财产安全，有效防治噪声和大气污染，根据《中华人民共和国环境保护法》《中华人民共和国大气污染防治法》《烟花爆竹安全管理条例》《河南省消防条例》等法律、法规，结合实际，我市制定印发《周口市禁止燃放烟花爆竹孔明灯规定（暂行）》的通知。禁令要求，从12月21日起，在周口中心城区开元大道以北、武盛大道以西、太清路以南、龙源路以东闭合区域内，禁止燃放烟花爆竹和放飞孔明灯。

热搜指数：★★★★★

### 周口“大、洋、怪、重”等不规范地名将被清理

近日，周口晚报记者了解到，我市民政部门正在全面清理整治不规范地名，今后，新增地名中不得出现“洋地名”。

所谓“大”，就是建筑名贪大，比如有的办公楼、小区名带“国际”“世界”；所谓“洋”，就是建筑物用洋名，常见的有“夏威夷”“威尼斯”“罗马”等；所谓“怪”，是指看了名字不知道想表达什么意思，比如有的小区叫“传奇”“大隐”“易天”等；所谓“重”，是指地名重复。为查清地名基本情况，我市开展了第二次全国地名普查以及加强地名文化保护暨清理整治不规范地名工作，其中就包括对“大、洋、怪、重”等不规范地名的整治工作。

按照《全国地名文化遗产保护工作实施方案》要求，我市将建立地名文化遗产保护制度，完善地名文化遗产评价、鉴定、确认标准，制定保护规划，建立科学有效的保护机制。对于擅自对地名进行命名、更名与销名，公开使用未经批准的地名或者擅自设置、移动、涂改、遮盖、损毁地名标志的，将由当地县级以上民政部门责令限期改正，逾期不改正者将被处以200元~1000元的罚款。

热搜指数：★★★★★

## 权威报道 @ 周口晚报

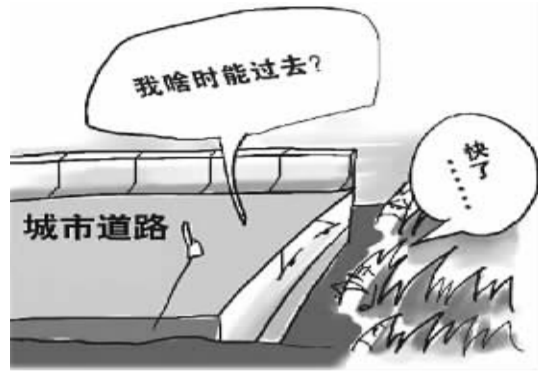
### 周口这些“断头路”要打通

“断头路”是市民反映较多、百姓普遍关注的焦点问题。群众的呼声和需求，就是市委、市政府最关心并着力解决的工作重点。近年来，由于受拆迁、资金等因素制约，周口中心城区形成并积累了一些“断头路”“卡脖子路”。而随着城市发展对道路交通的要求越来越高，想方设法打通“断头路”势在必行。

市领导指出，中心城区“断头路”建设是重要民生问题，要从实际出发，分阶段、分步骤推进实施，逐步完善中心城区交通网络，提升道路通行力。要进一步明确“断头

路”建设责任。轻工一路、西大街和川汇路西延工程由川汇区承担；朝阳北路打通工程由经济开发区负责，政通路、人和路由东新区负责拓宽；开元大道东延与港城大道连接、西延与西环城路连接工程，中原路跨沙颍河桥梁及道路打通工程，八一大道往北打通至新北环工程和大庆路往北打通至新北环工程由市住建局负责。同时，各有关部门要抓紧拟定七一东路取直方案。

热搜指数：★★★★★



## 为您服务 @ 周口晚报

### 不少人拿它当“洗碗布”，却没几个人知道它是个宝！

丝瓜营养丰富，更是美容佳品。丝瓜含有大量的维生素、矿物质、植物粘液、木糖胶等物质，全身都可入药。丝瓜中含维生素B、维生素C等成分，是上好的美容佳品。

丝瓜络是丝瓜去除外皮和果肉后剩下的部分，俗称丝瓜网，也叫丝瓜络，小时候父母喜欢用它来洗碗，擦桌子，实际上它可是宝贝……

#### 1. 催乳

很多人都知道丝瓜可以催乳，但其实真正起催乳作用的是丝瓜络，丝瓜络味甘，性寒，有通行经络和凉血解毒的作用，可治

气血阻滞、经络不通等症。

#### 2. 调节气血

如果出现乳腺炎症，发奶时有包块，乳汁分泌不畅时，将丝瓜络放在高汤内炖煮，可以起到通调乳房气血，通乳和开胃化痰的功效。

#### 3. 缓解痛风

丝瓜络流传的最多的一种药用方法，就是缓解痛风。取50克丝瓜络，加适量葱段和清水，用武火煎煮10分钟~15分钟，最后放入绿茶5克，浸泡至茶叶入味，趁热代茶饮，每天喝2次~3次。

#### 4. 改善月经不调

丝瓜络煮水，对女性月经不调也有很好的疗效。

#### 5. 止咳祛痰

老年人咳嗽痰多，可以试试用丝瓜络、橘络、桔梗各15克，研末混匀，蜂蜜为丸。每次6克，每日两次，温开水送服。

#### 6. 缓解慢性腰疼

慢性腰痛的患者可以将丝瓜络切碎，焙成焦黄色，研末，每日1个，加黄酒少许，分2次冲服，可以用来缓解疼痛。

热搜指数：★★★★★

### 每天吃3片醋泡生姜，坚持一个月，效果很神奇！

先圣孔子有句话叫“不撤姜食”，孔子活了73岁，在那个年代绝对是长寿的了，想必他的长寿与“不撤姜食”的饮食习惯有关。

明代徐霞客是旅行家，孤身上路，长途跋涉，预防疾病是一件很重要的事情，而他在行囊中必备的一样东西就是生姜。

姜自古以来就被称为“还魂草”。它性辛微温，辛能散，温能祛寒，不仅是家庭的必备之品，用对了还可以增强体质、防病治病。

#### 1. 预防心血管病

生姜被称为“食物中的阿司匹林”，因为生姜里含有姜酚，在抑制血小板聚集的作用上，和阿司匹林相差无几，可以预防心血管病。

#### 2. 安神助眠

将生姜切碎用纱布包好放在床头，能够起到安神助眠的作用。

#### 3. 止吐

有晕车体质的人，可以在上车前把姜块含在口中以减少呕吐感。

#### 4. 祛寒湿

淋雨了或者长期在比较寒冷的地方活动，包括夏天吹多了空调，可以用生姜、红糖、红枣熬汤喝，用去了皮的生姜效果更好。

#### 5. 缓解牙痛

牙痛的人可以在嘴里含片生姜，以起到缓解疼痛的作用。

#### 6. 缓解关节肿痛

生姜对关节疼痛、肿胀、发炎等也有一定效果。

#### 7. 缓解肩膀酸痛

办公室坐久了或者长时间从事体力劳动，总会肩膀酸痛，拿生姜煮水后，用毛巾蘸着姜汁敷在肩膀上，能够缓解酸痛。

#### 8. 预防感冒

把生姜洗净切片放在锅中熬水喝，可以发汗解表。很多人喝完，盖着被子睡觉感冒就好了。



#### 醋+生姜，简单的长寿方法

长寿的方法很简单，就是每天早上吃3片醋泡生姜。

做法：买上半斤姜，切成片，放在瓶中，然后用米醋没过生姜，泡上3天就可以吃了。生姜性热，是补阳气的最好食材，吃生姜最好的方式就是用醋泡，还可以再放点红糖，红糖也是性温的，可以给人体补充阳气，加了红糖泡出来的姜酸甜甜的，非常好吃。

一般人吃上个把月，阳气就会大大提高，身体开始暖起来，手脚也不再冰冷。

