



编辑/郭怡晨 实习生 李艳菲 E-mail/zkwbgc@sina.com

2017年1月16日 星期一

微文联播 @周口晚报

周口火车站加开周口至广州西临客

周口火车站将加开列车次为L3166的临客，运行区间是周口至广州西，运行时间为1月31日至2月13日，其间每日开行一列，共运行14天。

L3166次临客从周口火车站始发时间为第一天的19时30分，中途停站有漯河站、驻马店站、信阳站，到达广州西的时间为次日19时35分。该临客全部为硬座车厢，其中，硬座车票1636张，无座车票698张，票价85.5元。

热搜指数：★★★★★

我市2016年空空气质量全省领先

1月9日，周口晚报记者从周口市环保局获悉，在全省环境工作通报中，我市2016年PM10、PM2.5平均浓度分别为113微克/立方米、67微克/立方米，空气质量优良天数221天，均优于省定目标任务，空气环境质量位居全省前列，是全省唯一完成三项指标的省辖市。

热搜指数：★★★★★

周口中小学、幼儿园开启“寒假模式”

周口中心城区义务教育阶段学校和幼儿园寒假时间为2017年1月16日（农历腊月十九）至2月12日（农历正月十六），2月13日开学。

周口中心城区普通高中放假时间为2017年1月20日至2月12日，2月13日开学。

此外，市教育局规定了三大“不行”原则：一“不”：寒假期间不能组织学生到校集体补课或上新课，更不能有偿补课；二“不”：普通高中学校除高三年级外，高一、高二年级严禁集体补课，高三年级的集体补课累计时间不能超过假期总时长的一半；三“不”：学校不能将教育教学用房出借、出租给外单位或个人使用，学校和教师不能参与、动员或组织学生参加社会各类复习班和培训班。

热搜指数：★★★★★



新浪官方微博：周口晚报 zkwb

官方微信公众号：zkwanbao

权威报道 @周口晚报

国家又一重大工程开工

郸城太康淮阳将直饮长江水

2016年年底，川汇区、商水县居民吃了甜甜的丹江水。现在，又一个重大利好消息来了——长江水将会流到周口，郸城、太康、淮阳三县居民能直饮长江水。国家重大战略民生工程——引江济淮工程，2016年年底已在安徽开工。

引江济淮工程为什么与周口有关？

引江济淮工程是国内继三峡、南水北调之后的又一重大水利工程，跨安徽和河南两省，是国家172项节水供水重大水利工程之一。

引江济淮工程在安徽省把长江水引入巢湖，再入淮河，通过淮北主要支流，以及河南省的涡河、沱河、清水河逐级提水送至我省周口市的郸城县、太康县、淮阳县，以及商丘市四个县区和永城市、鹿邑县两个直管县。主要解决这些地区供水保证率不高、尤其是解决沿淮水资源紧缺问题。

郸城、太康、淮阳三县都能从引江济淮中得到实惠。

长江水如何流到周口三县？

引江济淮工程在周口境内主要采用河道输水+管道输水的送水方案。工程主要建设内容包括：疏浚河道、修建调蓄池、铺设管道、修建提水泵站。规划输水线路为通过

清水河引水到鹿邑，在鹿邑建蓄水池，再通过管道向郸城县、淮阳县、太康县供水。

引江济淮工程输水线路总长723公里，估算总投资912.71亿元。周口段工程总投资约30亿元。

沙颍河流水汤汤，周口还缺水吗？

周口市属淮河流域，地理位置特殊、气候条件复杂、水资源丰枯变化大，加之人口密集，土地利用率高，拦蓄调蓄条件差，致使我市中等以上干旱年份缺水状况严重。

近年来，随着区域城镇化及工业化进程加快，城镇供水挤占农业灌溉用水和生态环境用水现象日益突出，长期挤占生态环境用水和超采地下水已造成水生态环境恶化，严重影响区域供水安全和河流生态安全。

引江济淮工程为啥只照顾周口郸城、淮阳、太康三县？

周口南部的商水县、川汇区、项城市、沈丘县紧靠沙河，且川汇区和商水县在南水北调周口受水区范围内，可利用沙河引水和南水北调送水；西部的扶沟县、西华县等处于引黄工程覆盖范围，可利用引黄工程缓解水资源短缺问题；北部的郸城县、太康县、淮阳县等水资源相对缺乏，又无外来水资源可用。2013年该地区缺水率达21.2%，2040年

缺水率达24.9%，属严重缺水地区。

长江水也不是各取所需，每年分给周口多少用水指标？

根据规划，我市的郸城县、太康县、淮阳县受水范围4665平方公里。2030年周口市供水量1.08亿立方，三县供水量分别为郸城县3260万立方，淮阳县3802万立方，太康县3744万立方；2040年周口市供水量1.44亿立方，三县供水量分别为郸城县4336万立方，淮阳县5061万立方，太康县4983万立方。

郸城、淮阳、太康三县居民什么时候能痛饮长江水？

2016年年底，引江济淮工程在安徽已经开工。我省工程建设时间预计为60个月。按照计划，2030年，该工程将为我市三县送来甘甜可口、清凌凌的长江水。

引江济淮还将给周口带来什么？

引江济淮工程建成后，可改变淮河中游水资源短缺问题，彻底扭转河道生态用水、农业灌溉用水被长期挤占的被动局面。随着江水稳定补给，承担输水任务的沙颍河、涡河等河湖水系，再也不会出现干涸断流现象。

热搜指数：★★★★★

为你服务 @周口晚报

生病不一定是坏事，这五种病是身体在排毒！别急着吃药！

每个人都希望自己健康，永远不生病，但是从医学角度出发，生病其实也不一定都是坏事。有些时候，人体选择通过打喷嚏、呕吐、腹泻等方式来排除毒素。这个时候，如果马上消除症状，自身的免疫机制就会长期处于“被保护”状态，久而久之，人体的自我免疫保护机制会毫无用处，抵抗力会变得越来越差。

咳嗽

自动排除呼吸道刺激因素

咳嗽是呼吸系统中最常见的症状之一，是人体的一种保护性措施，对机体是有益的。医生介绍，当呼吸道黏膜受到异物、炎症、分泌物或过敏性因素等刺激时，即反射性地引起咳嗽。

轻微咳嗽有助于消除自外界侵入呼吸道的异物或分泌物、消除呼吸道刺激因子。如果一咳嗽就用止咳药物，则会把加重炎症的脏东西都滞留在呼吸道里，不利于炎症的消除。

出现咳嗽时，应在保暖的同时补充大量水分，同时避免胡椒、洋葱等辛辣食物刺激呼吸道。如频繁咳嗽并伴有发烧、胸痛、体重减轻等症状，应立即就医。

呕吐

排除体内有害物质

呕吐也是为了排出对人体有害的物

质，以减少吸收，是机体的一种防御反射。若此时采用药物止吐，会使有害物质滞留在体内，危害健康。

如果是单纯呕吐，应适量补充水分，可避免水和电解质紊乱。如果还伴随有肠胃不适，就应在补水的同时按摩胃部和腹部。

呕吐后别急着进食，可以稍加活动，让身体舒展后再进食。若呕吐反复发作或伴有腹痛、发烧等症狀时，应立即就医。

腹泻

排除肠道毒素

排泄物有异味时，往往是身体正在排除来自食物或其他方面的毒素。当腹泻来临时，千万不要走进“治疗”误区：认为腹泻就是炎症，该吃消炎药；吃去痛片缓解腹泻疼痛。

遇到偶尔的腹泻时，应采取因势利导法，例如喝一杯热水，帮助肠道尽快排完毒素。如果有严重的腹泻，便意频频、排便量少、肛门部有痉挛性疼痛，或排泄物带血，或同时伴有腹痛、发烧、呕吐等症狀时，应立即就医。

鼻血

身体自动去火

我们可以把流鼻血看作是机体自我“去火”的一种方式。当人们饮水减少、辛辣食物吃得过多，以及环境干燥、体内“上火”

时，机体就常常自行选择薄弱的鼻黏膜“去火”。

所以，流鼻血时大可不必担心，它会在短时间内自行终止。但是，如果经过一段时间鼻血依然不止就应当及早检查。这时你可以前倾身体、顺其自然，用纸巾轻轻吸去流出的鼻血。量较大时，可捏紧鼻翼柔软处几分钟，或举起流血鼻孔的对侧手臂帮助止血。如果鼻子大量流血不止，应立即就医，这往往是体内血管硬化、血压过高等疾病引起的。

发烧

免疫细胞在杀死细菌、病毒

体温一旦超过37摄氏度就属于发烧。医学研究证实，免疫细胞的作战能力会随体温的升高而增高，同时高体温也使血液中的铁离子浓度减少。

造成病原体生长所需要微量铁离子供给不足，进而抑制病原体发育，这些才是抗病的主力，药物只是外援。

所以，如果在发烧一开始服退烧药，反而可能加重病情。体温不超过38摄氏度，且精神、食欲没有受到影响时，可以将冰块置于额头缓解不适。同时，多喝水，适量补充维生素和矿物质，可以吃一些富含营养且清淡的食物。若体温高于38.5摄氏度，或持续低烧不退，或伴有发疹、剧烈头痛、关节痛、痉挛症状，应立即就医。

热搜指数：★★★★★