天气预报

今天白天到夜里，多云转阴天，部分地区有阵雨或雷阵雨，偏东风2~3级，最高温度26℃~27℃，最低温度15℃~16℃。预计：明天阴天有阵雨或雷阵雨。

周口市气象台
2009年5月26日
18时发布

张仲景大药房
做放心药店 创百年名店
市区医保定点药店：8231111
提醒您关注天气变化

今日生活气象

紫外线
紫外线照射强度中等，建议涂擦SPF12~15左右的防晒护肤品。避免在10时至14时暴露于日光下。

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
白天不冷也不太热，风力不大，在这样的天气条件下，市民应会感到比较清爽和舒适。

晨练
早晨气象条件较适宜晨练，但风力稍大，晨练时会感觉有点凉，晨练时着装不要过于单薄，选择避风的地点。

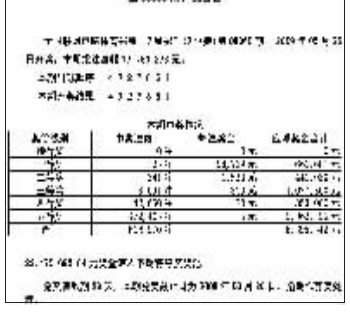
健康
各项气象条件适宜，无明显降温过程，发生感冒几率较低。

每日空气质量

（5月26日）

污染指数(API)	41
空气质量状况	优
首要污染物	可吸入颗粒物
周口市环境监测站提供	

开奖公告



吃得合理 营养跟上 不盲目进补

专家开出考生饮食良方

□晚报记者 王俊祥
实习生 朱东一

本报讯 高考越来越近，学生的学习任务繁重，身体能量消耗大，大脑长时间处于高度紧张状态，因此，安排好这个阶段的饮食，对保证考生有个健康的身体以及使大脑处于良好状态相当重要。那么，家长该如何安排学生的饮食呢？

太康县营养师协会理事长刘中华给考生开出良方——

保持正常的饮食习惯，考前饮食不可做大的调整。每日饮食不少于四大类。这四大类是谷物、蔬菜水果、肉禽蛋及奶、豆制品。其中有几点需要注意，谷物：要做到粗细搭配，米、面每天要吃500克左右。蔬菜水果类：蔬菜应多吃新鲜的，特别是要多吃深色蔬菜，如黄瓜、南瓜、西红柿、红萝卜、黑木耳等。每天至少吃两种以上的水果。肉禽蛋和鱼类：肉禽每天的食用量约50~100克。鱼肉每周吃2~3次即可。鸡蛋每天要吃1个，以水煮鸡蛋为宜。奶类及豆制品：每天保证饮用1杯奶，纯奶、酸奶均可。每天食用豆制品，如黄豆芽、豆腐、腐竹、豆浆等。

一日三餐均衡搭配。早、中、晚三餐各占30%、40%、30%，做到“早饭吃饱，午饭吃好，晚饭吃巧”。杜绝不吃早饭或者早饭不规律的饮食习惯。不吃或少吃方便面、火腿肠、油炸烟熏的食物，不吃腌制食品，多食时令性、季节性食品。

每天足量饮用白开水，保证1500毫升左右。不喝碳酸饮料，不吃冷饮。保证充足的睡眠。睡眠时间不少于8个小时，特别是中午要有30分钟至1个小时的睡眠时间。不搞疲劳战，不熬夜，晚上11时前要入睡。

刘中华特别提示，考生考前切忌盲目进补，不可过分迷信“补品”对提高智力和考试成绩的作用。各类天然食物中已经包含了人体所需的各种营养素，只要不挑食、不偏食，保证一日三餐营养均衡，就能满足身体所需。

周口市营养师协会的营养师魏长民认为，对于考生来说，高考不仅是一场智力较量，也是一场体力的较量，因此，给予足够的营养，保持充足和旺盛的精力是赢得考试成功的一个很重要的条件。但是，足够的营养也不等于吃得多、吃得好，而是要吃得合理。

魏长民说，临考前，考生不宜进食糖类和比较油腻的食物，比如猪肉、油炸类食物和甜度较高的食物，因为这类食物在体内消化过程较长，使得血液在胃中停留的时间较长，从而影响大脑血液和氧气的供应量，容易使人疲劳，产生昏睡感。

记者帮你问
解忧热线：8289999

目前还能否在我市申请开办个体诊所？

市民李女士：我已经取得医师资格证3年，想申请在周口市区开一家个体诊所，怎么办理？

周口市卫生局医政科科长陈国印：其实申请的条件很简单，程序也不复杂。2005年以前，只要有本市户口，取得职业医师资格证，从事临床工作5年以上者，就可以到周口市卫生局医政科申请开办个体诊所，可现在按照设置规划，目前我市个体诊所已经很多，市场也已经饱和，所以2005年之后我市就停止办理个体诊所的一切手续了。目前我市的个体诊所均是2005年前办理的。 **晚报记者 王丽丽 整理**

上周违章车辆公示

5月18日至24日，周口市区流动电子监控抓拍的两次以上违章车辆，现公示如下：

车号：豫PA0592，**单位**：河南世纪通汽车俱乐部有限公司，**原因**：违法停车
车号：豫PTA381，**单位**：周口市龙达汽车出租有限公司，**原因**：违反交通标志指示行驶
车号：豫PTA687，**单位**：周口市远大运输集团交通运输公司，**原因**：违法停车、违反交通标志指示行驶
车号：豫PTA008，**单位**：周口市北方汽车出租有限公司，**原因**：违法停车、违反交通标志指示行驶
车号：豫P02193，**单位**：周口市汽车运输集团总公司，**原因**：违法停车、违反限制或禁止通行规定
车号：豫PA8622，**单位**：周口市技术改造资金管理处，**原因**：违法停车
车号：豫PTA778，**单位**：周口市汽车运输集团四公司园方汽车出租分公司，**原因**：违反交通标志指示行驶
车号：豫P02089，**单位**：周口市地税局，**原因**：违法停车
车号：豫PD5888，**单位**：周口兴源新型建材有限公司，**原因**：违法停车、违禁通行
车号：豫PH6989，个人，**原因**：违法停车、违反交通标志指示行驶
车号：豫PEF668，个人，**原因**：违法停车、违反交通标志指示行驶
车号：豫PA6378，个人，**原因**：违法停车、违反交通标志指示行驶
车号：豫PDE909，个人，**原因**：违法停车、违反交通标志指示行驶
车号：豫PEE009，个人，**原因**：违法停车、违反交通标志指示行驶
车号：豫PC5799，个人，**原因**：违法停车、违反交通标志指示行驶
车号：豫P09185，个人，**原因**：违法停车
车号：豫PB6206，个人，**原因**：违法停车
车号：豫PJ6656，个人，**原因**：违法停车
车号：豫PJ5838，个人，**原因**：违法停车
车号：豫PB1066，个人，**原因**：违法停车
车号：豫PA5559，个人，**原因**：违法停车
车号：豫PJN999，个人，**原因**：违法停车
车号：豫PP2229，个人，**原因**：违法停车
车号：豫PA9046，个人，**原因**：违法停车
车号：豫PBC916，个人，**原因**：违法停车
车号：豫PMQ999，个人，**原因**：违法停车、违反限制或禁止通行规定
车号：豫PB6616，个人，**原因**：违法停车
车号：豫P01606，个人，**原因**：违法停车、违反限制或禁止通行规定
车号：豫P6Z666，个人，**原因**：违反交通标志指示行驶
车号：豫PA1119，个人，**原因**：违法停车

家有万卷藏书不再是梦想

电纸书引发读书听书新浪潮

会议、教学、办公的纸质文件与书籍即将消失

美国麻省理工学院的约瑟夫·雅各布森教授等科学家经过30余年的努力，成功研发电子纸技术，电纸书由此诞生，结束了蔡伦以后“无纸不成书”的历史！电纸书显示效果与纸张无异，屏上可以感觉到宣纸的纹理与油墨的微凸，显示文字在阳光直射下也清晰可见！与电脑、手机的液晶显示全然不同！一点不伤眼睛！显示状态下不耗电，翻页瞬间才耗电，满足长途旅行阅读。

万卷图书三两轻，随时随地过书瘾！

海量存储，能将万千经典名著和学习资料随身携带，随时随地阅读。5英寸显示屏，满足一目十行的阅读快感！特省电，具有MP3功能，看书听歌两不误，是年轻人的至爱；字号能放大，老人看书不用放大镜，还能够听书。

帮助单位和个人，省下很多资料钱！

会议资料、学习材料，打印、复印或者买书需花钱无数，且携带不便，特别是会议资料，使用周期很短，会议结束后许多纸质资料成了垃圾……采用汉王电纸书，不仅单位省钱，员工学习更机动，是推进无纸化办公的法宝、创建学习型组织的利器！汉王科技能为客户定制包装、带标志的皮套、机身外观、内置书籍、开机画面等，深受会议礼品选择者的青睐！

网上新书不间断，快乐阅读无极限！

随机预装500本热门图书，买其纸书上万元：《明朝那些事儿》、《驻京办主任》、《突出重围》、《遍地鬼子》、《特务连》、《欲望陷阱》、《医冠禽兽》、《蒋介石日记揭秘》、《庄子——心得》、《从头到脚说健康》、《中国现行二百部法律法规》……还包括国学经典、武侠小说、古典名著等，还能从电脑和网上不断补充更新，网上图书资源极其丰富，市场上买不到的书，你都可能从网上找到，用汉王电纸书阅读，在书的海洋，你可随心所欲地遨游！

展销地址：
周口万顺达负一楼汉王专柜
热线电话：8692972
周口汉王业务处：万顺达七楼A001室
24小时客服热线：15303902993
欢迎团购 欢迎各县市书店加盟销售
招商电话：13525733918
免费送货上门 先体验后付款

汉王 Hanvon

警惕！别让尿床拖垮孩子

“迎端午 庆‘六一’”寻找100名尿床儿童活动报名中……

孩子尿床，父母光知道烦恼，可当父母的知不知道，孩子比大人更痛苦，尿床会影响孩子一生的发展和幸福呢？

其实，儿童3岁后在夜间不能自醒排尿是病，医学称为“遗尿症”，是影响儿童成长的重要杀手。

临床观察，尿床的危害主要有：1.制约儿童生长发育，导致个矮、偏瘦或虚胖。2.引发羞愧、胆怯、恐惧、焦虑心理，造成性格缺陷。3.严重制约大脑发育，智商比正常儿童低17%~23%，记忆力差、注意力不集中，接受新知识吃力。4.导致部分患儿生殖系统疾病，严重者导致成年后不孕不育。

专家提醒：孩子尿床不是小毛病，必须及早治疗，千万不可大意！**特别关注：**值“端午”、“六一”两大节日来临之际，**激浊防腐，杀菌防病**之时，由中华儿童遗尿康复中心发起的“**尿床儿童健康周**”活动将于**5月25日~6月1日**在河南省全面展开。

活动期间：1. 权威专家免费检查，分析病因，制定治疗方案。2.儿童健康心理疏导。3.免费领取健康手册。4.前来接受治疗的儿童将享受特大优惠，并全程跟踪治疗。

本活动周口地区仅限100名！请广大家长提前预约报名。 电话：0394-8837100