

天气预报

今天白天到夜里 多云, 偏西风 2~3级, 最高温度 24℃~25℃, 最低温度 13℃~14℃。预计: 明天多云间晴天。

周口市气象台 2009年10月20日 18时发布

每日空气质量 (10月20日)

Table with 2 columns: 污染指数 (API) 115, 空气质量状况 轻微污染. Source: 周口市环境监测站提供

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 较凉爽, 建议着长袖衬衫等春秋过渡装。体弱者宜着长袖衬衫和马甲。但昼夜温差较大, 请适当增减衣服。

舒适度 白天不太热也不太冷, 风力不大, 相信您在这样的天气条件下, 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 昼夜温差较大, 较易发生感冒, 请适当增减衣服。体质较弱的朋友请注意防护。

开奖公告

Table with 2 columns: 体育彩票“排列3”第09208期开奖公告, 全国联网电脑体育彩票“7乐彩”(7位版)第09123期开奖公告. Includes prize categories and amounts.

今日菜价参考

Table with 4 columns: 品种, 价格, 品种, 价格. Lists various vegetables and their prices per 500g.

(以上价格由万果园超市提供)

天干物燥话“去火” 各路专家齐支招

防秋燥 最关键的是养肺润肺

□晚报记者 李瑞才

本报讯“防止嘴唇干裂, 就一定要多补充水分, 房屋要经常开窗通风……”昨天, 在周口市市区邦杰大道的一家诊所里, 忙碌的陈医生一上午工夫将这句话重复了许多遍。

秋天是一个收获的季节, 秋高气爽, 丹桂飘香, 但同时也是一个疾病多发的季节。由于秋季昼夜温差大, 冷暖变化极不规则, 极易使人体发生病变。

专家提醒市民, 应科学安排衣食住行, 避免天气的变化对身体健康产生危害。

医学专家: 养肺润肺是关键 对于秋季嘴唇干裂、易“上火”的原因, 诊所的陈医生说, 有些人为了滋润嘴唇, 喜欢用舌头去舔, 认为这样可以湿润嘴唇, 其实这是一个误区。

除了嘴唇干裂外, 入秋以后, 雨水稀少, 天气干燥, 中医学认为秋邪伤人, 容易耗人津液, 以致出现口干、鼻干、咽干、舌干少津、干咳少痰、大便干结、皮肤干裂等现象。

口鼻咽干燥、大便燥结、皮肤干裂、毛发脱落。防止秋燥, 首先要注意补充水分, 每天最好喝 3~4 杯开水。秋季饮食应以滋阴润肺、防燥护阴为基本原则。

营养专家: “去火”全靠膳食调 如何调节膳食, 防治“上火”感冒, 我市营养专家魏先生开出了一道“安全处方”。

生学的角度来讲, 最理想的食疗方法就是喝板栗冰糖粥。将板栗仁切碎与粳米一同放入锅内, 加适量清水煮粥。

魏先生还建议, 秋季时分除了多喝开水外, 还应多吃一些容易消化的食物, 如绿豆汤、菊花茶, 适量吃些苦瓜之类的苦味食物。

线索提供 陈先生 魏先生

建设路桥施工忙



昨天, 周口市建设路桥上工人们在紧张施工。据该工程施工人员介绍, 目前, 建设路桥体北部正在进行箱梁施工, 而桥体南半部箱梁已经浇筑结束, 正在进行张拉工作。

记者 孙安平 摄

新修柏油路 又挖好多坑

原来是在进行污水管网改造

□晚报记者 马卫文/图

本报讯“新城路上的柏油路刚修好不久, 咋又突然挖了这么多坑?”10月20日上午, 商水县居民李女士忧虑地告诉记者。

李女士昨天打电话对记者说, 前些日, 商水县集中对城区内的道路进行硬化, 市民的出行条件得到了很大改善。



宽约 2 米、深 2.5 米的坑(如图), 坑四周用铁板与路面隔离, 交通显得有些混乱。

在此施工的一工作人员介绍, 近年来, 随着商水县经济的发展、城区规模的不断扩大和人口

断增多, 污水管网改造迫在眉睫。此工程是市沙南污水处理厂二期工程污水管网改造项目, 根据施工需要, 要在城区的部分路面挖出一些坑。

深夜忙着偷菜 白天精神不振

青少年迷恋 农场游戏家长忧

□晚报记者 朱保彰

本报讯“你今天偷菜了吗?”“趁夜里我睡觉的时候, 7 个网友偷了我的香蕉。”昨天上午, 沈丘县城一中学放学时, 几个学生边走边如此议论。

随着“QQ 农场”的日渐风靡, 在“QQ 农场”里种菜、收菜让青少年为之着迷。一句“今天你偷菜了吗?”正成为时下网友间最流行的“问候语”。

“我的孩子以前并不太迷恋网络, 可自从玩起了‘QQ 农场’, 一放学她就想上网, 真的很让人担心。”谈起“QQ 农场”游戏, 学生家长张女士感到忧心忡忡。

沈丘县公安局网络监察大队负责人介绍, 目前这款游戏的玩家主要为 25 岁至 35 岁的白领阶层。但让很多人担忧的是, 加入“种菜”大军