



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)

污染指数(API)	115
空气质量状况	轻微污染
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。体质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

体育彩票“排列3”			
第09268期开奖公告			
体育彩票“排列3”第09268期于2009年10月20日开奖。本期投注总额28,537,096元。			
本期开奖结果：184			
本期中奖情况			
奖级类别	中奖注数	备注奖金	应奖金合计
十等奖	8,578注	1.50元	12,885.50元
九等奖	1注	2.50元	2.50元
中奖 8 等级	1注	100 元	100 元
中奖 7 等级	1注	2,000 元	2,000 元
合计	21,610注		5,085,520.50元
本期开奖日期：10月20日			
本期中奖情况			
奖级类别	中奖注数	备注奖金	应奖金合计
十等奖	22注	100.00元	2,200.00元

全国联网电脑体育彩票“七星彩”(7位数)			
第09269期开奖公告			
全国联网电脑体育彩票“七星彩”(7位数)第09269期于2009年10月20日开奖。本期投注总额17,999,012元。			
本期开奖结果：8719680			
本期中奖情况			
奖级类别	中奖注数	备注奖金	应奖金合计
十等奖	45,404注	5元	227,020元
合计	45,404注	—	2,200,000元

今日菜价参考

单位：元/500克			
品种	价格	品种	价格
西葫芦	0.56	双汇瘦肉丝	9.90
大土豆	0.63	双汇后腿肉	7.90
花菜	0.52	双汇猪肝	5.60
红薯	0.36	双汇肘子	9.90
华英鸭血	1.50	鸡边腿	4.90

(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。据了解，中秋过后，我市雨水渐少，天气干燥，许多人都出现了咽干眼涩、嘴唇干裂症状，再加上近段时间昼夜温差较大，气候寒热多变，极易伤风感冒。昨天，记者分别采访了气象、医学、营养方面的专家，请他们为市民支招如何防“秋燥”。

气象专家：天气变化易“上火”

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、冷暖变化极不规律，极易使人身体发生病变。秋季空气湿度低，风沙大，加上气候多变，心血管疾病、呼吸道感染、胃肠道疾病等都容易在这个季节里发生。所以气象

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，有些人为了滋润口唇，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。因为唇部水分蒸发时会带走嘴唇内部更多的水分，陷入越舔越干的恶性循环。“日常可多吃新鲜蔬菜，如黄豆芽、白萝卜等，还可涂些油脂，如唇膏，多补充维生素A、维生素B，这些方法都可使干裂的口唇很快得以滋润。”陈医生介绍。

除了口唇干裂外，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，此即医学上所说的“秋燥症”。陈医生说，秋天干燥的气候，常常使人感到

口鼻咽喉干燥、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，可多吃水果及绿叶蔬菜以助生津防燥。除此之外，秋季还应笑口常开，不但能保养肺气，还可以驱除抑郁、消除疲劳、解除胸闷、恢复体力。另外，日常要注意勤洗手，坚持用冷水洗脸、用热水泡脚都可以起到预防感冒、“去火”之功效。

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”。“燥邪最易伤津犯肺，使人出现咽干、鼻衄、咳嗽、肤涩等‘燥病’。因此，秋天养生应以养肺为先。”魏先生说，秋季“上火”多表现为干咳、口干、痰少而粘连成丝，不易咳出，甚至咳而胸痛，痰中带血，并伴有鼻塞头痛、畏寒身热。它是燥邪与风热之邪结合而成，从养

生学的角度来讲，最理想的食疗方法就是喝板栗冰糖粥。将板栗切碎与粳米一同放入锅内，加适量清水煮粥，待粥煮至黏稠时，放入冰糖调味即可。此方具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用。

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，多吃富含维生素的食物，如胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、木耳等，多吃含钾的食物。年老胃弱的人可采用晨起食粥的方法益胃生津，如多喝百合莲子粥、生地汁粥、麻仁栗子粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。根据秋季的特点，除可适当服用一些维生素制剂外，还可服用宣肺化痰、滋阴益气的中药进行保健，如西洋参、沙参、麦冬、百合、川贝、胖大海等，应尽量少吃辛辣、油炸、油腻的食物。

线索提供 陈先生 魏先生

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 朱保彭

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。眼下，到“QQ农场”游戏中种菜、收菜，还天天琢磨着如何偷网友地里的菜成了青少年当中最流行的事。“孩子时常深夜忙在菜地，在那里种菜、偷菜，影响了睡眠，导致白天听课没有精神。”孩子们玩游戏不亦乐乎，可家长却忧心忡忡。

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”。“自从玩起了‘QQ农场’，我每天在种菜、偷菜中获得了极大乐趣，有时因为网友种的菜要到半夜才熟，所以就半夜不睡等着偷。”沈丘县城一中学的两位女生谈起在“QQ农场”种菜、偷菜的事，兴奋不已，“偷菜的最佳时间就是夜半时分，那时候上线的人少，一次可以偷很多人的菜。”记者在采访中发现，玩“QQ农场”游戏的青少年还真不少。“不是说偷菜能挣多少‘钱’，主要是享受和很多朋友抢着‘偷’的快乐。”记者在采访该县一中学生时，他道出了“偷菜人”的普遍心理。

“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”大军的青少年越来越多。他提醒说，青少年在玩游戏时更容易上瘾，因为他们正处于一个最具可塑性的成长时期，“QQ农场”游戏可以满足他们的好奇心和认知欲，但网络中的“偷盗”行为对青少年的心理成长和良好行为习惯的养成不利。因此他建议家长和老师不要简单粗暴制止，而要与孩子积极沟通，进行合理引导，帮助孩子在游戏中树立正确的人生观和价值观。

建设路桥施工忙



昨天，周口市区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。为确保年底按时完工，工人每天加班加点。

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 马治卫 文/图

本报讯 “新城路上的柏油路刚修好不久，咋又突然挖了恁多坑？”10月20日上午，商水县居民李女士忧虑地告诉记者，“这样既浪费财力，又给交通安全制造了隐患，到底咋回事？”对此，现场施工的工作人员解释说，该路段正在进行污水管网改造，估计工程完工还需两个月的时间。

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，而刚刚修好的新城路，这些天被挖出一个个“大坑”，周围还堆放不少杂物，几乎占了路面1/3宽，给行人带来诸多不便。昨天9时许，记者赶到现场发现，该县新城路南段的路上，每隔约50米就被挖出一个

宽约2米、深2.5米的坑(如图)，坑四周用铁皮板与路面隔离，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的不断增加，生活污水排放量不



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商水管网改造项目，根据施工需要，要在城区的部分路面挖出一些坑，预计该工程完工还需要两个月，给行人和车辆通行带来的不便，希望大家谅解。