



风雨同行·冷暖相知

3日最低气温只有-1℃

本周天气以晴为主 市民注意早晚温差

□晚报记者 孙建珍

本报讯 “3日早晨,我市最低气温将降至-1℃左右。”昨天下午,市气象台发布预报称,本周我市天气晴好,前期温度偏低,后期温度会迅速回升,市民要注意天气变化,及时添衣保暖。

昨天,太阳虽然露出了笑脸,但

最大的郸城县达到了22毫米,有效缓解了土地旱情。

根据最新气象资料分析,本周我市天气晴好,预计降水量为0~3毫米,较历年平均降水量10毫米偏少,预计周平均气温12℃~13℃,接近历年平均值12.7℃,周极端最低气温-1℃左右。本周具体预报是:周一、周二、周三晴天到多云;周

四、周五多云间晴天;周六、周日多云间阴天,部分地区有小雨。

气象专家表示,温度降低很容易诱发各种疾病,特别是感冒。虽然3日以后我市温度会快速回升,白天的最高温度不会很低,感觉不太冷,但是早晚的平均温度却只有10℃左右,市民早晚出门一定要多添件衣服。 线索提供 杨其超

天气预报

今天白天到夜里,晴天间多云,偏北风3级,逐渐加大到5到6级,温度0℃~9℃。预计:明天晴转多云。

周口市气象台
2009年11月1日
18时发布

每日空气质量

(11月1日)

污染指数(API)	91
空气质量状况	良
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
天气冷,建议着棉衣、皮夹克加羊毛衫等冬季服装。年老体弱者宜着厚棉衣或冬大衣。

舒适度
白天天气晴好但风力较强,早晚感觉偏凉,午后舒适、宜人。

晨练
早晨天气寒冷,风力稍大,请尽量避免户外晨练,若坚持户外晨练请注意保暖防寒。

健康
将有一次强降温过程,天气寒冷,且风力较强,极易发生感冒,请特别注意增加衣服保暖防寒。

施工货车超载 沿途抛撒石子

市区七一东路、东环路及光荣路成“重灾区”



□晚报记者 陈永团/文 朱海龙/图

本报讯 10月31日清晨,在周口市七一东路与光荣路交叉口附近,早起打扫卫生的清洁工人发现,他们的责任区几公里的路面上竟撒满了大大小小的石子,严重影响道路交通(如图)。据了解,这些石子是附近工地上运石子的超载车撒落的,七一东路、东环路及光荣路成“重灾区”。

当天9时许,记者在市区七一东路看到,几名清洁工在清扫路面上的石子。由于石子占道,过往车辆只能从一侧缓慢绕行,一些驾驶员着急通过,直接开车碾在石子上,嘎嘎作响。

“快清理好了,真是费工夫!”

现场打扫卫生的一名清洁工人说,当天7时许,他们来上班时发现,七一东路和附近的光荣路上,有约千米长的路面,被撒满了大大小小的石子,占了半个路面,严重影响车辆通行。“前几天比这抛撒得还多呢,驾车走到这个路段必须放慢速度。”市民王先生说,他前几天刚买了一辆新车,轮胎轧在石子上感觉很心疼。

当天晚上,接到群众举报后,市交警支队一大队民警及时赶到现场,对几辆货车开具了罚单。市交警支队一大队教导员王立新介绍,这些车白天不敢进市区,一般在晚上活动,而且基本不盖篷布,石子很容易掉落。下一步他们将派专人在这些路段进行蹲点把守,发现抛撒石子的货车将重罚。

改变生活方式 能有效抑制糖尿病

新华社洛杉矶10月29日电 美国最新一项研究显示,采取健康饮食、加强运动等措施改变生活方式,不仅可以降低糖尿病发病率,还可以有效推迟糖尿病发病时间。

美国国家糖尿病、消化系统和肾病研究所的研究人员对3234名血糖超标并且体重超重者进行了长达10年的跟踪研究。这些研究对象被分为3组,第一组通过改变生活方式控制血糖,即降低热量和脂肪的摄入并加强运动,每周锻炼时间至少为150分钟;后两组分别服用降糖药物二甲双胍和安慰剂。研究结束时,与服用安慰剂的对照组相比,服用二甲双胍的小组患糖尿病的几率降低了18%,而改变生活方式的小组患糖尿病的几率降低了34%。

研究报告作者说,改变生活方式可以有效降低糖尿病的发病率,从任何时候开始改变都为时不晚。

美报告提出保证充足睡眠的几点建议

美国疾病控制和预防中心公布研究报告 提出了保证充足睡眠的几点建议——



专家忠告:

孩子天生并不懒 认识误区“惯”恶习

据新华社电 在现实生活中,这样的现象司空见惯:一方面做父母的对自己独生的孩子寄予很大的期望,为孩子的成才付出了很大努力;另一方面,却忽视了孩子的劳动教育,剥夺了孩子劳动的权利,在幼小的心灵中播下了“不劳可获”的种子。

家庭教育专家表示,劳动启蒙教育的不足及扭曲,自然导致懒惰习气的产生。她指出,这种状况在很大程度上是父母在认识上的误区造成的。

误区之一:鄙视普通劳动者。一

些父母经常这样教训孩子:“你现在不好好学习,长大了没出息,就让你去扫马路、当工人!”于是在孩子心目中,普通的体力劳动就成了下贱的代名词,躲避劳动、鄙视劳动成为必然。

误区之二:“孩子太小,与劳动无关”。幼儿园老师教孩子自己洗手,跟老师一起把小椅子摆好,把玩具刷洗干净。回到家里孩子跟在大人身后,也想做点事。父母却说:“去去去,小毛孩子能干什么?别给我帮倒忙!”不少父母总是觉得“劳动”离自己的孩子太远,无意之中挫伤了

孩子的劳动兴趣。

误区之三:帮孩子做事是家长的“本分”。对上了学的孩子,父母们总有这样的教导:“只要你好好学习,要什么都给你,家里的什么事情也不用你做。”孩子被排除在家务劳动之外,就连自理性劳动也由家长来承担。甚至在学习上,给孩子准备学习用品、收拾书包,替孩子查字典、解难题……这种“全方位服务”使孩子对父母产生了巨大的依赖,勤劳、自理无从谈起。

误区之四:“现在生活富裕了,没有必要让孩子劳动”。一个三年级

的孩子,每周的值日成为他最头疼的事情。于是他出了一个“好主意”:用钱雇同学帮自己干。当老师发现并批评他时,他却振振有词:“我们家的活儿都是保姆干,我爸说了,咱家有钱,这些活儿用不着自己干!”事实上,花钱可以雇人干活,却剥夺了孩子的劳动体验,买不来孩子的劳动技能。

专家表示,家长走出以上认识误区,需要强化四个家庭教育理念,即孩子天生并不懒、劳动是孩子的权利、“心灵”与“手巧”相辅相成和干家务不是孩子的“分外事”。

开奖公告

体彩彩票“排列3”第09208期开奖公告

体彩彩票“排列3”第09208期于2009年11月01日开奖,本期投注总额为24,428元。

本期开奖号码: 5 5 5

奖项	中奖注数	每注奖金	应得奖金合计
头等奖	1注	5,000元	5,000元
二等奖	1注	2,000元	2,000元
三等奖	1注	1,000元	1,000元
四等奖	1注	500元	500元
五等奖	1注	200元	200元
六等奖	1注	100元	100元
合计	6注		9,700元

全国联网电脑体育彩票“7乐彩”(7位数)第09128期开奖公告

全国联网电脑体育彩票“7乐彩”(7位数)第09128期于2009年11月01日开奖,本期投注总额为18,120,436元。

本期中奖号码: 2 4 4 1 0 1 7

本期开奖结果: 2 4 4 1 0 1 7

奖项	中奖注数	行中奖金	应得奖金合计
一等奖	1注	5,000,000元	5,000,000元
二等奖	3注	188,276元	564,828元
三等奖	55注	1,000元	55,000元
四等奖	3,753注	200元	750,600元
五等奖	42,990注	100元	4,299,000元
六等奖	591,292注	50元	29,564,600元
合计	639,103注		34,184,428元

今日菜价参考

单位:元/500克

品种	价格	品种	价格
西红柿	0.98	双汇孜然鸡肉串	10.0
南瓜	0.59	双汇蒜香骨	6.50
花菜	0.28	双汇后腿肉	7.90
西芹	0.35	双汇牛肉丸	11.0
鸡蛋	2.90	开花生肉丸	9.00
鸡大胸	8.60	(以上价格由万果超市提供)	