

风雨同行·冷暖相知

# 告别雨雪 本周我市多晴天

## 冬季大雾多 气象专家提醒市民注意出行安全

□晚报记者 孙建珍

本报讯 前天还雪花飞舞,昨天太阳又悄悄露出笑脸,让人难以琢磨。那么,未来一周我市的天气情况如何呢?昨天下午市气象台发布预报称,本周我市以多云天气为主,无明显降水过程,天气晴好气温回升,利于户外活动。气象专家提醒市民注意天气变化,适时添衣保暖。

今冬大雪、小雪陆续“光顾”我市,俗话说“瑞雪兆丰年”,看来,明

年我市的农作物会大丰收。本月中旬,我市刚刚经历了首场大雪的“滋润”,随后天气晴好,气温缓缓回升。而28日,我市又见雪花飘飞,三川大地再次披上银装,由于气温没有大幅下降,当天的路面上基本没有形成积雪。不过这场雪的到来吹散了雾霾天气,净化了空气,增加了空气湿度。“下雪之后空气变得很清新。”市民纷纷表示。据有关专家介绍,降雪使人们呼吸到清新湿润的空气,有利于人们的身体健康。因为

雪花在空气中飘舞的过程中,“俘获”了大量污染物,起到了净化空气的作用,雪在融化过程中会增加空气湿度,提高人体舒适度。

“根据市气象台监测显示,我市这次的降水量比较均匀,其中降水量最大的地方出现在周口市区,达到14毫米,降水量最小的鹿邑为9毫米。”市气象台台长杨其超介绍,告别了低温雨雪天气,天空转晴,水汽条件好,加上夜间降温幅度较大,就会形成大雾天气。为此,他提醒市

民,冬季是大雾天气的“高发期”,市民尤其是司机朋友在外出时,要留心天气变化,注意出行安全。

根据市气象台最新气象资料分析,本周我市以多云天气为主,基本无降水,预计周平均气温4.5℃~5.5℃,接近历年同期平均值5.0℃,周极端最低气温-1℃左右。本周具体预报是:周一多云间晴天;周二、周三多云;周四、周五晴天间多云;周六、周日多云间晴天。

线索提供 杨其超

### 天气预报

今天白天到夜里,多云到晴天,偏西风2~3级,最高温度11℃~12℃,最低温度0℃~1℃。预计:明天多云。

周口市气象台  
2009年11月29日  
18时发布

### 每日空气质量

(11月29日)

污染指数(API)	55
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**  
紫外线强度较弱,无需特别防护。

**穿衣**  
天气凉,建议着厚外套加毛衣等服装。年老体弱者宜着大衣、呢外套加羊毛衫。

**舒适度**  
白天人体感觉舒适,风力不大,但早晚较冷,注意增减衣物。

**晨练**  
早晨天气寒冷,请尽量避免户外晨练,若坚持出外晨练请注意保暖防冻,建议年老体弱人群适当减少晨练时间。

**健康**  
天气寒冷,昼夜温差大且空气湿度较大,易发生感冒,请注意适当增减衣服,加强自我防护,避免感冒。

### 开奖公告

**体彩彩票“排列3”第09326期开奖公告**

体彩彩票“排列3”第09326期于2009年11月29日开奖,本本报江总彩为30200元。

本期开奖结果: 430

奖项名称	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
头奖(3位)	4,032注	1,000元	4,032,000元
二奖(2位)	5,523注	320元	1,767,360元
三奖(1位)	0注	100元	0元
合计	9,555注	—	5,799,360元

本期开奖结果: 43006

奖项名称	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
头奖(3位)	11注	100,000元	1,100,000元

**全国联网电脑体育彩票“7乐彩”(7位)第09140期开奖公告**

全国联网电脑体育彩票“7乐彩”(7位)第09140期于2009年11月28日开奖,本本报江总彩17,354,320元。

本期开奖结果: 3738148

本期开奖结果: 3738143

奖项名称	中奖注数	每注奖金	总奖金合计
一等奖	1注	2,000,000元	2,000,000元
二等奖	26注	16,195元	421,070元
三等奖	217注	1,000元	217,000元
四等奖	3,502注	200元	700,400元
五等奖	11,705注	50元	585,250元
六等奖	622,005注	5元	3,110,025元
合计	557,188注	—	10,292,745元

### 今日菜价参考

品种	价格	品种	价格
大青菜	0.70	双汇五花肉丝	8.60
胡萝卜	0.39	双汇后腿肉	8.60
红薯	0.45	双汇鸡肉丸	6.60
金针菇	3.60	双汇鸡肉串	10.0
鸡蛋	3.25	双汇腿骨	4.50

(以上价格由万果园超市提供)

### 公安机关提醒广大群众 手机诈骗花样多 注意三点防上当



李迎 编辑 新华社发

高兴事 烦心事 感人事 稀罕事

### 有话就说

## 8289999

#### 三轮司机捡证件还失主

淮阳县葛永彦: 父亲得了重病在医院治疗。几天前,我拿着身份证、户口簿、新型农村合作医疗证及各种医疗票据到医院,办理相关手续。但是在去医院的路上,我竟不小心把这些证件丢在乘坐的三轮车上。人海茫茫,我几乎不抱找到的希望。但就在这时,市交警支队三大队的民警给我打来电话,说有位三轮车司机拾到了我的东西,让我去领。在此我向好心的三轮车司机以及民警同志表示感谢。

见习记者 朱东一 整理

### 陶瓷餐具选购应谨慎

陶瓷餐具造型多样、细腻光滑、色彩明丽且便于清洗。但是,彩釉中的铅、汞、镉等都是对身体有害的元素。因此,在购买和使用陶瓷餐具时,要注意以下几点:

1. 购买陶瓷餐具一定要选择正规的市场,切不可贪图便宜购买没有正式生产厂家的劣质产品。
  2. 购买时要注意看餐具的成色,用手触摸餐具表面,看内壁是否光洁;
  3. 闻闻是否有异味;
  4. 不要购买颜色过于鲜艳的陶瓷餐具。通常颜色越鲜艳的餐具,重金属就越多超标;
  5. 餐具使用前用沸水煮5分钟或用食醋浸泡2~3分钟,以溶解有毒物质。
- (京华)

### 服用阿胶前先“开胃”

很多女性用阿胶来调养,但效果并不明显,还自觉腹胀不适,这是为什么呢?原来,阿胶虽好,但最好能够搭配其他的中药,才能起到“药半功倍”的效果。

阿胶性味十分滋腻,容易引起消化不良。因此,服用阿胶,尤其是脾胃功能不足者,最好配以调理脾胃的药,常用的搭配是将白术15克、炙甘草5克、橘皮10克,煎好后倒入阿胶炖化。还有一个小偏方,就是服用阿胶前吃点开胃的酸菜、小菜。

还有不少血虚的女性,同时还存在气虚的症候,主要表现为气色不佳、疲倦乏力等。中医认为,气血密切相关,因此,补血的同时应补气,将阿胶20克、黄芪20克,和红糖、糯米一起熬粥。

(信息)

考情·播报

## 高招 艺术、体育专业 12月5日起报名

□见习记者 朱东一

本报讯 近日,记者从市教育局招生科了解到,2010年普通高招艺术类专业及体育教育和社会体育专业招生报名办法已经确定,省统一报名时间为2009年12月5日至15日。

报考2010年普通高校艺术类专业专业的我市考生均须参加全省专业考试,考试合格,方可按

艺术类考生填报志愿。考生必须至少选择参加其中一类省统考专业,除音乐、美术类之间不可以相互兼报,其余各专业类别之间可同时报考。专业省统考报名时间为2009年12月5日9:00至15日18:00。

据了解,全省艺术类专业省统考包括美术类、音乐类、体育舞蹈类、播音与主持艺术类、艺术模特类、空乘类、书法类、影视

表演类及编导制作类。

另外,社会体育及体育教育专业报名办法和艺术类考生相同。报考这两种专业的考生还要参加由省招办统一组织的体育专业的考试,考试项目为身体素质和专业技能。报考体育院校非体育教育、社会体育专业的考生,无需参加体育专业技术考试,报名时间、文化考试、填报志愿与普通类考生相同。

## 明年起高中毕业要考体育

### 成绩不合格 拿不到毕业证

□见习记者 张劲松

本报讯 想要拿到高中毕业证也得考体育。记者日前从市教育局体卫科了解到,明年起,高三毕业生体质健康测试将更名,体育被纳入高中毕业考试,这意味着成绩不及格将拿不到高中毕业证。

据了解,从明年起,在校高中生期中、期末考试除文化课外,体育也被纳入考试内容。学生如果体育考试成绩不好,很有

可能影响高中的整体学习成绩,从而不能顺利毕业。据市教育局体卫科负责人介绍,体育毕业考试的另外两个项目,将会从一些备选项目中选出,但仍按国家学生体质健康标准来选择。如从坐位体前屈、引体向上(男)、仰卧起坐(女)、握力等项目中选择一个,从50米跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球中选出另一个项目。测试内容将包括机能类、技能类和素质类三大块,考试项目将从每块中选一

个,但是长跑仍是必考项目。

据了解,根据相关要求,我省普通高中学业水平考试将取代原来的普通高中毕业会考政策,新增信息技术、体育与健康两门考试科目,统考科目由原来的9门增至11门。凡具有普通高中学籍的在校学生都应参加学业水平考试并所有科目及格,方能取得高中毕业证。体育与健康考试依据《国家学生体质健康标准》,在测试项目中确定3项对学生进行测试。