

天寒地冻 道路、河面结冰

市民希望商贩别乱泼污水



□晚报记者 孙建珍/文 朱海龙/图

本报讯 连日来,受冷空气影

响,我市最低温度达到-7℃,白天最高温度也处于冰点。连续数天的降温不但造成沙颍河周口大闸上游大面积结冰(上图),而且市区道路上

也是滴水成冰。周口大闸上游大面积结冰 昨天8时30分许,记者驱车来到周口大闸上游,看到沙颍河河面

上结了一层厚厚的冰。冰封河面,昔日蓝色的沙颍河变成了白色的冰世界。“这是近年来沙颍河结冰最早也是面积最大的一次。”市民王大爷在河边散步,他向记者介绍,1960年前后,那时天冷,河面上厚厚的冰一个月都不会融化。这些年,沙颍河的结冰期越来越短了,到1985年前后,每年结冰期只有10天左右,而近两年,河面上已不见结冰了。

路面成了“滑冰场”

“唉哟,这路真滑呀!”昨天上午,送小孩上幼儿园的刘女士走到市区文明路,踩在薄冰上差点滑倒,“天这么冷,水怎么能往路上泼呀,要是有人摔伤了怎么办?”

昨天,记者走访市区文明路、工农路、人民路等路段时,发现道路两侧有不少水迹。有的商户把浸过水的拖把放在门旁,水流到地上很快结了一层冰,行人路过时都得小心翼翼。有的商户见路上没人,随手就把一盆水泼了出去。“随意向路上泼水,结了一层冰,走在上面很容易滑倒,多不安全。”市民李先生说,在这个滴水成冰的天气里,为了大家的安全,希望商户不要随意往马路上泼水。

天气预报

今天白天到夜里,多云间晴天,偏东风2~3级,最高温度0℃~1℃,最低温度-8℃~-7℃。预计:明天多云间晴天。

周口市气象台
2010年1月6日
18时发布

每日空气质量

(1月6日)

污染指数(API)	56
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
属弱紫外线辐射天气,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
您会感觉偏冷,不很舒适,请注意添加衣物,以防感冒。

晨练
早晨天气寒冷,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
昼夜温差很大,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“体彩33”第10000期开奖公告

体彩彩票“体彩33”第10000期,于2010年1月6日,开奖。本期中奖号码如下:

体彩33	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

体彩彩票“体彩33”第10000期开奖公告

体彩33	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000	11000
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

今日菜价参考

品种	价格	品种	价格
冬瓜	0.55	双汇高品质五花肉	11.6
蘑菇	1.45	双汇后腿肉	9.30
黄瓜	1.55	双汇通排	12.8
西芹	1.20	双汇牛肉丸	11.0
鸡蛋	3.13	六合鸡翅根	8.80
六合鸡大胸	8.60		

(以上价格由万果园超市提供)

孩子肥胖父母应该怎么喂

培养孩子喝白开水和低糖分饮料的习惯

尽量用鸡肉、鱼肉来代替猪肉,用煮、蒸等方法代替油炸

不用食物来体现对孩子的关爱,同时告诉祖父母也不要这样做

在给孩子提供高热食物时注意搭配低热量食品

以身作则,选择合理的饮食

鼓励和带领孩子进行户外活动,增加户外活动时间

营养师 卢颖 编辑 新华社

哪些营养素能抵抗寒冷

近日,我市气温持续下降,天气严寒,人体的生理及代谢均会发生改变,这种改变导致人体对营养产生特殊的需求。

在寒冷的刺激下,人体甲状腺素分泌增加,机体散热也会增加以维持体温的恒定,这就需要消耗更多的能量,所以低温下人体的能量应较常温下增加10%~15%。

能抵抗寒冷的营养素有:

脂肪 脂肪有提高人体耐寒的作用。有研究表明,吃高脂膳食的动物突然进入寒冷的环境,其耐寒力要比吃低脂的动物强。而且人在寒冷环境中对脂肪的利用增加,脂肪的摄入量也应相应增加。这就是为什么人们在冬季的膳食搭配上,可以多增加一些膏粱厚味如炖肉、火锅等的原因。

碳水化合物 碳水化合物是人体能量的主要来源。动物在寒冷的环境中肝脏和肌糖元迅速减少甚至消失,血糖上升,虽然这时脂肪和蛋白质的代谢也增强,但糖类首先被利用。动物实验证实,

给予高糖类饲料,小白鼠在短时间内对低温的耐受力增强;而给予高脂饲料时,须在较长时间后发挥保护作用,所以碳水化合物和脂肪对增强机体耐寒能力都是有重要作用的。

蛋白质 蛋白质中的蛋氨酸在人体内通过转移提供一系列耐寒适应所必需的甲基,甲基对提高机体耐寒能力极为重要。

维生素 由于能量的需求增加,因此与能量有关的维生素如维生素B1、B2也要相应增加。专家建议每天补充维生素B1 3毫克,维生素B2 2.5~3.5毫克。

维生素C与寒冷的适应性有密切的关系。有人曾经观察到,摄取大量维生素C可以明显地减少因寒冷而致的直肠温度下降,并可缓解肾上腺的过度应激反应,增强对寒冷的耐受力。

维生素A也有利于增强机体对寒冷的耐受力,日供应量也应该提高。

起。美国科学家对身着泳装的妇女进行耐寒测试,结果发现,那些怕冷的妇女大多数体内铁质不足,而一旦补充铁,症状就会大大改善。由于铁在体内参与与血红蛋白合成,能提高血液携氧能力,故缺铁者外周组织的供氧减少,组织的能量代谢发生障碍,自然会因产热不够而感到冷。所以冬天要注意多摄取富含铁的食物。

钙 因为冬日日照短而且紫外线强度低,因此容易引起缺钙,所以要注意增加富含钙的食品或适当补钙。

钠 有文献指出,在寒冷地区人体摄入较多的食盐,可使机体产热功能增强,所以我国北方人饮食偏咸,但过咸会对血压产生影响。

(北青)

相关提示

寒冷季节饮食应吃饱不过量,宜多选用谷薯类及粗杂粮、动物性食品、奶类、豆类及新鲜蔬菜和水果。

高兴事 烦心事 感人事 稀罕事

有话就说

8289999

醉酒夜卧公路 民警及时相助

太康小伙王亚飞:我家住太康县城郊乡,现在在县城一家饭店打工。元旦那天晚上,饭店老板特意摆了酒席,犒劳辛苦一年的伙计们。晚上10点多钟,酒足饭饱,我独自骑自行车回家。半途寒风一吹,酒劲上涌,我醉倒在公路中央,不省人事。幸亏一位好心民警出现,联系到我的家人,并将我送到医院。

这位民警叫陶朝伟,当时他也是下班回家,见我躺在公路上,而且路上车来车往,很不安全。他先将我拖到路边,然后拨打了120急救电话。等车之际,他见我兜里装着手机,便通过储存的电话号码联系上我的家人。后来救护车赶到后,陶朝伟悄然离去。

1月4日上午,我让母亲将一面写有“警为民生安 民谢警之恩”的锦旗送到太康县公安局法制室民警陶朝伟手中,聊表感激之情。

晚报记者 张洪涛 整理

严冬饮食调整五方案

1. 增加粗粮
2. 白菜豆腐保平安
3. 少瓜多果
4. 多蜜少姜
5. 饮食宜温热

冬季进补量

30岁上下	可正常进食
50岁上下	可减5%左右
70岁以上	可减15%左右
80岁以上	应减30%左右

资料来源:《健康报》 号源 编制 新华社发