

天气预报

今天白天到夜里，晴天间多云，西南风2~3级。最高温度33℃~34℃度，最低温度19℃~20℃。预计：明天晴天转多云。

周口市气象台
2011年6月1日
18时发布

每日空气质量

(6月1日)

污染指数(API)	69
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

紫外线辐射极强，建议涂擦SPF20以上、PA++的防晒护肤品，尽量避免暴露于日光下。



穿衣

天气炎热，建议着短衫、短裙、短裤、薄型T恤衫、敞领短袖棉衫等清凉夏季服装。



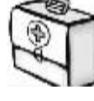
舒适度

白天天气晴好，明媚的阳光在给您带来好心情的同时，也会使您感到有些热，不很舒适。



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

各项气象条件适宜，发生感冒几率较低。

开奖公告

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”35选5加2蓝球 第11063期开奖公告			
全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”35选5加2蓝球 第11063期开奖公告			
开奖日期:	2011年6月1日开奖	开奖号码:	10, 14, 20, 28, 33, 35 2, 10
本期奖金总额:	100, 446, 762元	当期销售量:	3, 404, 762元

本栏信息免费刊登

便民信息超市

联系电话: 8270066 8599305

房屋出售

- 香榭里舍小区高层，6楼，144平方米，三室两厅两卫。电话：13949959690
- 亿星紫荆城成熟小区，4楼东户，三室两厅两卫，140平方米，未装修，售价41万元。电话：13526285948
- 中州大道步行街南街15号楼2楼，140平方米，三室两厅（地下室20平方米），简装修，手续齐全，价格面议。电话：18638025299
- 芙蓉路理想V城住房一套，

9楼，93平方米，价格面议。

电话：13523399666

●八一大道与人民路交叉口万鑫苑西区四楼，三室二厅，138平方米，精装修，深水井，天然气，带地下室。电话：15994154765

●中州大道百货楼对面5楼（非顶楼），96平方米，三室一厅，手续齐全，16.8万元。电话：13903878822

●中州大道鑫宇都市花园，4楼，113.18平方米，价格面议。

电话：13653941875

●交通大道与工农路交叉口南20米路西五交家属院，6楼，三室

两厅。电话：15939486161

●中州大道香格里拉小区，1楼（带院），126平方米，三室两厅两卫，深水井。电话：13523126619

●东新区新闻花园，5楼，三室两厅两卫，120平方米。

电话：1303390166

●工农路与交通路交叉口五交化家属院，一楼带院，125平方米。

电话：13592278978

●人民中路平原宾馆度假村后家属院，一楼带院，77平方米，院内自建厨房10平方米，售价22万元。电话：13603940078

●东新区周口新闻花园，4楼，97平方米，地下室14平方米。

电话：13592261859

●滨河中路有一套房子，5楼，64.65平方米，送6楼面积约60平方米，内楼梯，两室两厅两卫一厨，精装修，有家具、家电。售价21万元。电话：15838677440

●七一路与大庆路交叉口附近，5楼，三室两厅，138平方米，6年房龄。电话：15936935357

房屋出租

●交通大道与汉阳路交叉口西

100米有一单元楼，4楼，110平方米，三室一厅，水电齐全。

电话：13213345674

●中州大道百货楼后，自来水交费点南，有门面房两间，面积约70平方米，水电齐全，月租金1000元。电话：13939478863

13526267588

●八大道一峰超市附近有一带院两层小楼，有家具、空调和太阳能。电话：13839459958

●八大道北路一厂区区内有库房车间低温冷库2000吨一座。

电话：13603942525

●紫荆城新房，三室两厅，三楼，家电家具齐全。电话：13033927899

●工农路与莲花大道交叉口中汇花园小区，28楼，三室两厅，129平方米。电话：18603947922

●八大道与育新路交叉口百货站家属楼，3楼，三室两厅。

电话：13333940298

●荷花市场西门附近家属楼，5楼，三室两厅，130平方米，家具家电齐全。电话：13333945555

●交通大道东段格林港湾对面50米，临8米宽大路，有仓库、住房500平方米。电话：13673416657

便民小常识

煮出稠粥 5个窍门

煮粥并不是难事，相信谁都会煮。可是要想把粥煮得又香又稠又滑却不是那么容易的事了。不妨试试以下方法。

先浸泡米：煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开，这样做的好处，一是熬起粥来省时间；二是熬出的粥比较软，口感更好。

水开下米：要等到锅里的水烧开后再下米，这样做不仅煮粥时不会糊锅底，而且比冷水下米更节省时间。

讲究火候：要煮得一锅好粥，最要讲究火候。先用大火煮开，再转成小火熬煮30分钟，别小看火的大小转换，粥的香味就是这样形成的。

不停搅拌：要不停地搅拌，这样才能“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满，粒粒酥稠。搅拌的技巧是，小火熬到20分钟时，开始不停地搅动，持续约10分钟，一直搅拌到粥呈粘稠状，注意一定要按一个方向搅拌。

淋色拉油：改小火后约10分钟时，向锅里加入少许色拉油，这样会使煮好的粥不仅色泽鲜亮，而且入口特别润滑。

(祁俊)

专家提醒：食粽健康准则



以竹叶或苇叶为皮。叶子不仅带来清香，还能提供多酚类物质和钾元素，有利于提高人体抗热功能。

以糯米为肉，糯米有补中益气、和胃止泻功效。

●粽子要趁热吃，不要空腹或睡觉前吃。可搭配食用蔬菜、水果等，以促进消化。不宜吃西瓜等含水分很多的寒性瓜果。喝热红茶能起到很好的解腻作用。

●患慢性胃炎、胃溃疡、高血压、高血脂、冠心病的人最好不吃或少吃粽子。

糖尿病患者不要吃添加了红枣、豆沙的粽子。吃粽子时要减少其他主食的摄入。老人和儿童的肠胃功能相对较弱，要少吃。

孕妇高血压、血糖高的准妈妈要忌食粽子。

18年癫痫、抑郁、精神分裂 5个月好了

“3·15”电码防伪 我国百万患者受益（药到付款）

【科研背景】2008年，人类首次从海洋生物中惊奇发现并成功提取了“脑神经苷脂和脑细胞激肽缓释酶”。并由我院专家联合美国诺美生物制药集团，专门针对癫痫和精神病进行攻关终于获得全新突破！成功研制出新一代绿色纯中药—诺美·抗癫痫和诺美·清脑安神丸。第一次全面实现了大脑功能的自动调节！

(一)癫痫：诺美抗癫痫王适应人群：大发作、小发作和局部性发作。如流口水、咬舌、两眼上翻、四肢抽搐、失神、僵直等症①成功运用脑神经苷脂和脑细胞激肽缓释酶，有效营养、修复受损脑细胞和变异星型胶质细胞，彻底清除病灶。②高效活效因子靶向调控大脑神经元，快速镇静和抑制神经元异常放电，从而阻断癫痫的各种并发症。③有效调节脑细胞体

液免疫、营养、还原病人的精、气、神，抗癫痫强度大、抗痫谱广。

(二)精神分裂：诺美清脑安神丸适应人群：胡言乱语、幻听幻觉、自笑、打人毁物、强迫恐惧、狂躁不安等症①能快速穿透血脑屏障，显著改善丘脑的紊乱状态，提高脑垂体对外界的抵抗力，再大的压力、刺激、惊吓，大脑信号都能正常传递。②健脑益智，开窍醒脑，有效运用生物活性细胞，直接接触、清除坏死脑细胞，营养修复目标细胞，迅速改变精神分裂症状。

(三)抑郁失眠：诺美清脑安神丸系列：舒肝解郁、宁心安神，有效促进脑部血养供应，还原大脑清新状态，彻底改善失眠、多梦易醒、心烦焦虑、敏感多疑、自卑自闭、情绪低落等症。

无论病史长短，有无遗传倾向，一般3至5个疗程可康复停药。

美·抗癫痫王和诺美·清脑安神丸由中國质检协会提供防伪标识！

特别提示：“救脑爱心工程”由政府财政补贴现已全面启动！活动期间，药费补贴50%，1疗程为1个月（原价1380元 现价690元）一次性购3疗程送1疗程，并发送免费治疗金卡，每人每次最多限购3疗程。20天无效无条件原款返回，10年内偶有复发凭金卡免费治疗，活动截至6月15日。

康复热线：010-5129 0840 (共五线)

专家手机：186 1110 2410

门诊地址：北京市顺义区天北路136号

官方网址：www.nbkf99.com

亚洲地区技术指导及诊疗机构：中国北大

脑病基因研究院

●万鑫苑东区(四中对面)有一新房，130平方米，4楼，三室两厅两卫，水电全。电话：13323941277

转让

●尼桑骏逸商务7座，自动挡，顶配，价格10万元左右。

电话：13939445959

●电厂西有一幼儿园，全新设备，固定生源。电话：13592283034

●一装修公司整体转让。

电话：15936980866

招工

●某太阳能供暖诚招销售精英。电话：15896765899

●周口某医药公司招药品理货员数名，要求：年龄18至45岁，初中以上文化程度，男女不限。待遇1200元，包吃住。电话：18603948818

●某公司专业从事老年保健服务，特诚聘：店长一名、营销人员数名，要求有营销、保健品从业经验者优先。电话：13271666198

敬告：

使用本栏目信息，请供需双方认真核实相关证明材料，签订有效法律合同。