



正在说天

今日天气

阴有阵雨、雷阵雨,偏南风 2—3 级; 温度 23℃—28℃。

气象指数

空气污染扩散条件指数:良 晨练指数:较不适宜 感冒指数:较不易发 紫外线指数:弱 穿衣指数:凉爽 舒适度指数:舒适 交通指数:一般

明日天气

阴有阵雨、雷阵雨,微风; 温度 22℃—27℃。

雨点迈着轻盈步 四处游弋送清爽

本周一开始,老天就在我市上空玩起了“变脸”,把上周的高温天气硬生生往下拉,热浪滚滚的日子不见了,带来的是阵阵清凉。

昨天,在冷空气的影响下,我市上空没有了强烈的阳光照耀,阴云几乎布满了天空,阵雨也来游弋。到了下午,伴着微风的吹拂,闷热感

被一扫而尽,气温已降到了暮春时节水平,让人们感觉到了舒适。

这次降雨既然来了,就不会玩“一日游”。在昨天时间不长的阵雨过后,今天阵雨还会在我市溜达,雨的规模虽然不算太大,但降温效果显著,把最高温度打压在 30℃之下。随着微风的吹

拂,又让人们享受到了夏季难得的舒适。

明天,阵雨还会留恋我市不舍得离开,伴着微风的吹拂,温度继续走低。如果您在这两天出门,别忘了带雨具,以免遭到突如其来的雨水袭击。

虽说这两天我市的天气不算热,但时下已进入肠道

传染病高发季节,腹泻多发。市民要特别注意饮食卫生,尽量不要到卫生条件差的街头摊点就餐;易变质的食物(如吃剩的熟食)应冷藏存放;处理熟食时应洗净手或戴上一次性手套;食物煮熟后应尽快食用,剩菜剩饭食用前应彻底加热;不食用变质的食物,不喝生水。

晚报记者 刘春正



7月5日股票池

激进型:

Table with 4 columns: 股票名称, 推荐日期, 推荐理由, 推荐期收益率. Includes entries for 600085, 002411, and 600502.

稳健型:

Table with 4 columns: 股票名称, 推荐日期, 推荐理由, 推荐期收益率. Includes entries for 600251, 600644, and 600426.

荐股点评:周一,受美股、港股大涨的影响,大盘高开高走,早盘成交量配合指数合理放大。指数在盘中冲上了年线。收于 2812 点。两市 30 家涨停,仅有 31 家绿盘。黄金股、有色股,海西概念、汽车等整体涨幅超过 4%,行情火爆,赚钱效应明显。再次验证了我们在 6 月 22 日提示入场时机到了的准确性和及时性。昨日说,“比亚迪带动了新能源汽车,锂电池概念的炒作。”今日比亚迪以及锂电矿股大都涨停,锂电池也有很大涨幅。新推荐同仁堂涨 4.7%前期推荐的 600644 一度涨停。新推荐激进型 002411,稳健型可关注 600312。

点评人:民生证券首席分析师 郑玉合 民生证券欢迎广大读者咨询更多最新股市动态。咨询电话:0370-2585577 声明:本股票池是根据技术面、政策面以及个股情况筛选的,不对客户构成投资建议,据此操作,风险自担。

历史上的今天

- 1898年7月5日——光绪帝下谕奖励新学人才。 1918年7月5日——中华民国军政府组成。 1928年7月5日——孙殿英盗掘东陵。 1948年7月5日——北平发生“七·五”惨案。 1957年7月5日——马寅初发表“新人口论”,遭厄运。 1976年7月5日——中国首次远洋科学调查。 1988年7月5日——国家行政学院建立。 1993年7月5日——全国金融工作会议在京召开。 1998年7月5日——世界第一只“克隆羊”诞生。

团市委开展“圆梦金秋” 期待您献出爱心

本报讯 昨日记者从共青团商丘市委了解到,为了帮助家庭贫困的学子圆大学梦,共青团商丘市委、商丘市希望工程办公室决定在我市开展“希望百分百·圆梦金秋”活动,希望爱心企业、团体、机构、个人能够伸出援助之手,推进这项慈善事业的开

展。 每年的高考过后,有很多苦读 10 年的学子和他们的父母在为拿到大学录取通知书高兴的同时,也为高额的学费作难。有些家庭经济困难的学生甚至因为无法筹集高额的学费而不得不放弃进入大学深造的机会。为了帮助我市家庭困难的学子实现上大学的

梦想,共青团商丘市委、商丘市希望工程办公室决定今年在我市开展“希望百分百·圆梦金秋”活动。希望爱心企业、团体、机构、个人能够伸出援助之手,积极参与到爱心助学这一慈善事业中来。

据介绍,这次要资助的对象是今年我市考入全日制本科

院校、家庭贫困、品学兼优的学子。

爱心企业和人士可从即日起到 9 月底之前,直接捐款到市希望工程办公室(市委 2 号楼 2311 房间)或为贫困学子提供勤工俭学的岗位。爱心捐助电话:0370-3288311。

晚报首席记者 郭跃旗



每天菜篮子

夏季吃冬瓜 解暑药不抓



本报讯 蔬菜和水果中的“瓜”,大都具有营养保健作用。民间有句俗语,叫做“夏季常吃瓜,郎中不找,中药不抓”。夏天是多种瓜类上市的季节,这个时候多吃冬瓜,可以解渴消暑,降火去燥,而且还有不少食疗作用。

昨天,在市内几家超市里,记者看到不少冬瓜被摆放在柜台上,每斤 0.8 元左右的价格,和其他蔬菜相比不算太高。冬瓜价格低廉,但在暑热的季节多食用它,会给您带来莫大的好处。

冬瓜味甘、微寒,可以清热利尿、降暑解火,是非常好的消暑圣品。而且,冬瓜的寒凉之性不像苦瓜、白萝卜那么强,就

算是孕妇也不必特别忌口。有痛风、高血压、心脏病、肝病,以及脚气水肿的患者,可能有腹水、小便不顺畅的困扰,可将冬瓜煮水后食用,有助利尿、消水肿。煮冬瓜汤时,可别急着去皮、去子,最好把冬瓜皮洗净,连皮带子入锅煮汤,待熟后,再除去冬瓜皮跟冬瓜子,可以有利尿效果。

虽然冬瓜的寒性不算强,但胃寒、经常腹泻的人还是不宜多吃。爱美女性可用冬瓜、薏仁跟枸杞一块煮汤,不但能消水肿,还可以减肥,因为冬瓜的水分、薏仁的高纤,可以增加饱足感。

冬瓜含钾量也不错,有助于心脏病、糖尿病患者排尿,糖尿病患者多吃冬瓜,可以增加代谢速度,降低血糖

浓度。对咀嚼能力不好的老人家,或住院的患者来说,易入口的冬瓜是绝佳的膳食纤维来源。

附:昨天商丘农产品批发市场部分产品价格:(单位:元/公斤)

- 菠菜 4.2、菜花 4.0、葱头 0.6、大白菜 3.2、大葱 1.3、大蒜 2.0、冬瓜 0.6、豆角 1.6、胡萝卜 2.0、黄瓜 1.3、韭菜 1.5、莲藕 5.2、南瓜 1.1、芹菜 2.6、茄子 1.4、青椒 1.6、生菜 2.2、蒜薹 3.7、茼蒿 1.6、土豆 1.3、西红柿 2.6、香菜 1.1、香菇 7.3、洋白菜 1.1、西瓜 0.75、油麦菜 1.4、富士苹果 2.2、桃子 2.2、猪肉(白条猪) 19.8。

文/晚报记者 刘春正 图/晚报记者 张辉

停电公告

因 10 千伏 II 南闵东线 02#-18# 杆拆除朝天滑车,10 千伏 II 南闵东线在 2011 年 7 月 7 日 05:00 至 07:00 停电。停电范围:华商大道南线(东至归德路、西至神火大道)、归德路以东(华商大道两侧至星豫路)。

因 10 千伏 II 平南线 33# 杆 T 接河南鸿博置业有限公司变压器,10 千伏 II 平南线在 2011 年 7 月 8 日 04:00 至 09:00 停电。

停电范围:南京路南侧(东至睢阳大道、西至归德路)、睢阳大道北段两侧。

因 35 千伏李化线跨越 10 千伏阎蒋线,10 千伏阎蒋线分别在 2011 年 7 月 6 日至 9 日 06:00 至 20:00 停电。停电范围:阎集乡西南部。请广大用电客户做好停电准备!

商丘市郊区供电公司 2011 年 7 月 4 日

开奖好运

Table for Super Lotto 11074 drawing results, including prize levels and amounts.

Table for Lottery 11178 drawing results, including prize levels and amounts.

便民电话市

- 燃气客服热线:95158 市长热线:12345 消协投诉热线:12315 环保投诉热线:12369 行政服务中心:2536008 供电服务热线:95598 纠风办:3289007 自来水抢修热线:2212110 天气预报:12121