



假期防偷 注意这些

无论是到远处旅游还是在近处逛街, 都要注意自己财物的安全

本报讯 今年的中秋节和国庆节假期正好赶到一块, 无论你是出门旅游还是在家边溜溜, 都要注意自己财物的安全, 以免被扒手偷走。假期防扒需掌握以下几个窍门。

一、注意细节识扒手。在公交车站台、公交车上, 眼神不是观察站牌、进出站车辆、车上座位,

而是盯着乘车人衣物、拎包、背包等随身物品的; 上公交车时, 故意堵在门口推推搡搡的; 胳膊上搭件衣服、手里拿着书、报或者塑料袋, 拎着空瘪的提包, 故意挡住别人视线的——对这些“怪人”要引起足够警惕。

二、养成细致好习惯。秋季昼夜温差大, 市民脱掉外衣时, 要将衣兜里的物品转放到安全位置。为防手上东西过多

而顾此失彼, 最好准备大一点的包。傍晚天色渐暗, 事先备好零钞, 手机和钱包妥善安放, 中途不要频繁取出。

三、购物时要留神。在繁华商业中心逛街极易分神, 一定要在看、选商品时, 留个心眼, 注意周围顾客和随身物品, 贵重东西要贴身放。试衣、试鞋时, 包包切勿放在试衣间、柜台、休闲台等处。

晚报首席记者 刘春正

给您提个醒



吃月饼有讲究 部分人群不适宜

本报讯 还是两天就是中秋节, 各种月饼早已摆上了商家的柜台, 市民家里的月饼恐怕也已成堆。多种多样的月饼着实让人嘴馋, 但在食用月饼的时候也要注意以下几点:

一、月饼并不能当做主食, 它就是一种点心。对于患有慢性疾病的人来说, 即便是吃无糖月饼, 也不能贪多随意, 现在大部分月

饼油大、糖多、热量高, 吃月饼后, 一天的饮食应以清淡为主, 不能太油腻。也就是说, 如果晚上享用月饼, 晚餐应当适当减量, 并配以更多的清淡菜肴、蔬菜类食物和粗粮类粥食; 早餐吃月饼, 午餐和晚餐就要做到少油、少糖。

二、一些特殊人群吃月饼需格外注意。对于糖尿病患者, 要慎食无糖月饼。一些无糖月饼使用了糖醇类甜味剂, 食用过多也可能带来腹泻反应。而且无糖月饼

所含油脂并不少于普通月饼, 热量仍然较高。

三、建议月饼在早餐食用。这样更容易平衡一天的营养和热量, 比如一些蛋黄月饼, 或者是带有果仁的月饼, 在早餐食用比较恰当, 但吃 1/4 块最好, 最多不要超过 1 块, 尤其是一些血糖稍高的人, 会使血糖指数上升更快, 可以选择搭配一些无糖的豆浆、果茶等。

晚报首席记者 刘春正

正在说天

依文男装

提醒您

今天, 晴间多云, 气温 15°C—22°C

北风渐起气温降 空中沙尘迷人眼

本报讯 昨天, 温暖的阳光让人感觉暖融融的。转眼就要到中秋节、国庆节了, 大家都忙着策划假期的好去处, 可是就在这个坎上, 受冷空气影响, 我市的天气有所变化。

由于昨天冷空气还在北方一带活动, 没能影响到我市, 我市的天气还算不错。可今天, 随着北方冷空气的到来, 树上的黄叶不再留恋枝条, 纷纷落下。虽然有阳光照耀, 但吹来的北风还会使得气温降低, 人们开始感受到这个季节的寒意。因近段时间的晴朗少雨天气, 加上风力逐渐加大, 今天我市的天空会灰蒙蒙一片, 部分地区或出现浮尘、扬沙。明天, 虽然还有太阳露脸, 风力也开始减小, 但气温还会下降。

整个假期, 我市的天气以晴间多云为主, 前几天气温稍低, 后几天气温或有回升。总体来说, 风力小, 雨水少。到郊外游玩的市民要多带衣服, 做好保暖工作, 同时还要多喝水。

具体预报: 今天, 晴间多云, 偏南风 2 级转偏北风 4 级; 气温 15°C—22°C。明天, 晴间多云, 微风; 气温 14°C—23°C。

今天, 我市的空气污染扩散条件指数: 一般; 感冒指数: 较易发; 逛街指数: 较不宜; 舒适度指数: 较舒适。风力逐渐加大, 或有沙尘扬起, 出门的人请注意防护。

晚报首席记者 刘春正



商丘网广告招商热线: 0370-2628098

地址: 商丘市归德南路6号商丘日报报业集团网络中心