少吃盐、吃好盐，健康生活每一天

备孕者和孕妇可领免费叶酸

本报讯 昨日，记者从市卫生和计划生育委员会了解到，增补叶酸预防神经管缺陷项目提供的叶酸目前已经派发，此项目旨在为准备怀孕和已孕的妇女免费增补叶酸。眼下，在商丘准备怀孕或已经怀孕妇女可前往各县各个镇街医院及各县妇幼保健院等免费领取。

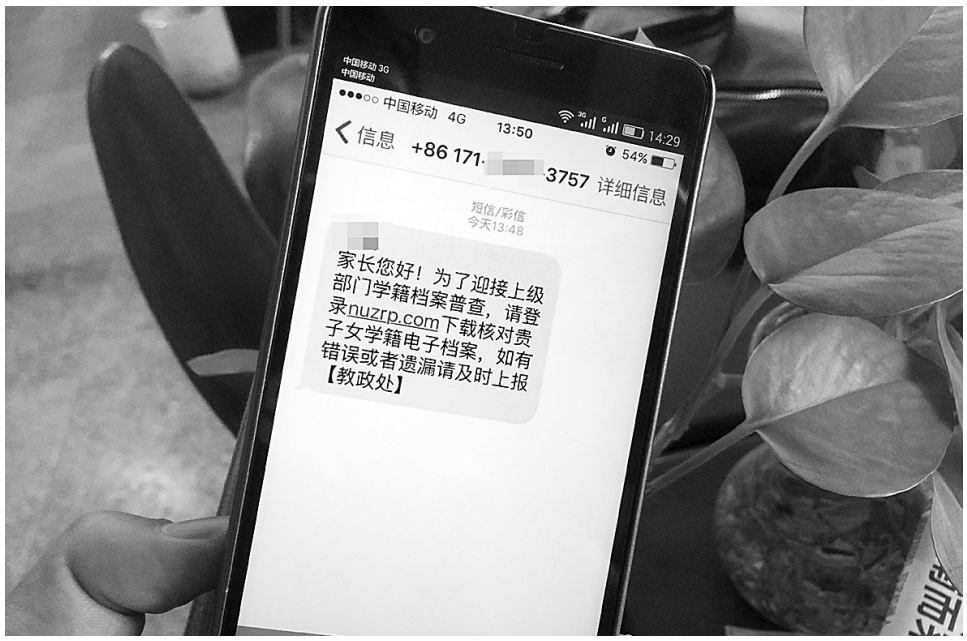
据了解，日前，商丘市卫生和计划生育委员会发出免费发放叶酸通知，针对全市准备怀孕的妇女和怀孕早期的孕妇，实施免费补服叶酸项目。请准备怀孕妇女和已经怀孕的孕妇，到各自所在地的妇幼保健院和乡镇卫生院免费领取叶酸，并按说明服用。

市卫生和计划生育委员会妇幼健康服务科工作人员介绍，孕早期如果叶酸不足，孕妇易发生胎盘早剥、妊娠高血压综合征和巨幼红细胞性贫血；胎儿易发生宫内发育迟缓、早产和出生低体重。这样的胎儿出生后，其生长发育和智力发育都会受到影响。普通育龄妇女以每天0.4mg为宜，具体流程为先在医生处开叶酸处方，然后出示身份证给分诊台护士并按规定登记资料，最后在门诊药房取药、服药咨询即可。

研究发现，叶酸缺乏会影响胎儿细胞分裂增殖，从而可能导致胎儿出现无脑畸形、脊柱裂、低体重、唇腭裂、心脏缺陷等不良结局。孕前3个月到怀孕以后的头3个月，每天增补0.4mg的叶酸可以减低50~70%的神经管缺陷发生。

因此，在孕前3个月和怀孕早期3个月的时间内，孕妇要坚持增补叶酸。通过每天补充适量叶酸片，能够预防绝大部分婴儿神经管畸形的产生，大大降低无脑儿与先天性脊柱裂的发生率。

晚报记者 成绍峰



市民王先生收到陌生号码发来的核查孩子学籍的短信 **晚报记者** 张 辉 **摄**

陌生号码发来核查学籍短信，您一定要当心，这可能是骗局

本报讯 正在外地时，突然收到一个陌生号码发来的一条短信，说让点开链接核查学生学籍档案。市民王先生正准备点开链接的时候，发现给他发送短信的是外地手机号，这才没有上当。市公安部门提醒，此类短信为骗局，市民切勿轻信，不要随意点开链接，以免泄露个人重要信息，造成财产损失。

4月14日上午，记者在王先生转发的的短信中看到以下内容：“家长您好！为了迎接上级部门学籍档案普查，请登录xxxxx.com下载核对贵子女学籍电子档案，如果错误或者遗漏请及时上报。”落款是“教政处”。

“我在外地，刚收到的时候，差点儿就相信了，因为短信里面还有我的名字。”王先生说，他仔细一看才发现，给他发短信的是一个外地手机号，而且“我也给孩子老师打电话问了一下，根本没有这回事儿”。

随后，记者先查询了给王先生发送信息的手机号，归属地显示为辽宁省沈阳市。接通后，一名女子只是含糊地称，自己是学校“教政处”的，还称“工作很忙”，说完让记者“直接点开短信链接操作就可以了”后便挂断了电话。

市公安部门提醒，市民不要轻信类似短信，也不要点开链接，以防个人或其他重要信息泄露，造成财产损失。此外，家长收到类似短信，也可和学校进行沟通，避免上当。

晚报首席记者 翟华伟

充电宝放车内险自燃，存放要谨慎

本报讯 将充电宝放在车内，没想到车内温度过高，充电宝险些自燃。这件事让市民谢先生虚惊一场。专业人士提醒，应当选购品牌充电宝，使用和存放均应谨慎，不仅要避免短路，还应注意不存放在温度过高的场所内。

“我一开车门，看到充电宝正在冒白烟，赶快扔出去了，手还烫了一下。”4月14日，市民谢先生称，12日上午，他去归德路与香君路交叉口附近一饭店吃饭时将车停在了路边，也没有树荫，“下车的时候，我没在意放在挡风玻璃后面的充电宝”。

一个小时后，谢先生吃完饭，一打开车门，感到车里都是热气，同时闻到燃烧的塑料气味，“我一看充电宝正在冒白烟，吓了一跳，赶紧扔出去了”。

“现在市场上的充电宝质量有好的，也有比较差的……”在天鸿城电子城销售电子耗材的周庆亮说，为了安全起见，市民选购充电宝最好选品牌的，“充电设备属于国家强制认证的产品范围，正规产品上都带有‘CCC’标志！”

“选购品牌充电宝，也要注意避免买到假冒的，最好到正规商家或网络旗舰店购买……”周庆亮说，选购的时候还应了解充电宝的电芯，“就目前来说，锂离子聚合物电芯相对比较好！”

此外，周庆亮还提醒称，作为电子产品，充电宝也有一定的使用寿命，如果发现充电宝充电和放电效果不佳的话，就应当考虑更换，在使用过程中也要防止短路，还不能放置在温度过高的场所中，比如，火源附近和长时间暴晒在太阳下的车内等。

晚报首席记者 翟华伟

白天风力加大，夜晚小雨光临

本报讯 近几天来，中午时分，人们走在室外穿着短袖也感到热了，俨然一派夏日的景象。不过，今天开始，我市的天气逐渐发生变化，晴朗、温暖的日子暂告一段落，偏北风伴着小雨光临，气温也有所下降。

昨天，我市风和日丽，但是，从今天下午到夜里，我市的风力慢慢加大，久违的小雨将会给人们些许欣慰。

多日来，我市基本一直是晴好的天气，风一吹把地面的沙尘扬在空中，人们期盼着一场雨水的光临。

今天下午到夜里，伴随着冷空气的影响和雨水的到来，我市的气温有所下降，将跌至较常年同期偏低的水平。不过，低迷的气温持续时间较短，会很快反弹回升。

商丘气象台预报，今天上午，我市的天气一改常态，由多云转为阴天；下午，大部分地区有小雨；东南风3级左右；最低气温12℃，最高气温27℃。夜里到明天白天，阴天有小雨；风向由东南转为东北，并加大到4级；最低气温没有大变化，最高气温下降到19℃。夜里到明天，小雨停止，天气转为多云到晴，风力也有所收敛；最高气温稍有上升。

今明两天气温有所降低，出门请注意增添衣物。

晚报记者 刘春正

食药监总局温馨提示：

春季谨慎食用野菜

野菜是指自然生长的未经广泛人工栽培的可食用草本或木本植物，一般春季食用较多。2015年国家卫生计生委突发公共卫生事件管理系统共收到有毒动植物及毒蘑菇引起的食物中毒事件报告68起，中毒人数1045人，死亡89人，绝大多数死亡发生在家庭，主要原因为误采误食。为保障消费者安全食用野菜，国家食药监总局发布风险提示：

一、野菜和栽培蔬菜一样，营养成分丰富，但影响会有差异。食用野菜重在尝鲜，难以满足人体所有的营养需求，应注重食物多样性和膳食平衡，不宜多吃。

二、野菜采摘要注重新鲜，不认识、不熟悉的野菜不采、不吃，卫生环境较差的区域及公路周边的野菜也不要采摘。生食野菜应清洗干净。对不宜生食的野菜，需要经浸泡、蒸煮、烹调等处理。

三、野菜生产经营者应严把原料关，严禁生产经营有毒有害野菜，同时保证原料新鲜安全，采用合理的贮藏条件、加工及烹调工艺。野菜生产企业应保证产品符合相关食品安全标准要求并出厂检验合格。

四、如食用野菜发生食物中毒要及时就医，保存好相应证据；对涉及的食品生产经营单位可以拨打12331向食品药品监管部门投诉举报。

据新华社

省会媒体共商河南体彩公益大计

4月8日下午，河南体彩与大象融媒集团民生频道合作的《小莉帮忙》之“体彩助莉”公益救助项目工作小结与座谈会在河南省体彩中心会议室举行，河南日报、大河报、河南商报、东方今报、大河网、河南交通广播、腾讯大豫网、河南电视台民生频道等省会媒体代表齐聚这里，共商河南体彩的公益大计。河南省体彩中心主任孙和平、大象融媒集团民生频道总监郭士飞出席了座谈会。

座谈会上，河南体彩中心对该公益项目自筹划、实施以来的工作进行了回顾，并播放了往期部分捐助事例视频，《小莉帮忙》栏目组对项目运行以来的情况以及项目执行体会分别进行了总结和分享。与会代表认真听取了情况介绍，并就如何扩大被救助群体的类别、如何合规简化救助金发放程序、如何让更多的人了解该公益项目并帮助信息闭塞的急难群体申请救助、如何扩大公益救助的社会效果、如何借助更多媒体力量呼吁对急难群体的救助等问题各抒己见，进行了认真深入的座谈。

据了解，河南体彩与民生频道《小莉帮忙》栏目联合开辟的“体彩助莉”公益救助版块，无论是你本人还是你了解实际情况的人遇到燃眉之急，均可拨打“体彩助莉”热线0371-65740333进行求助。经栏目组进行甄别、实地采访与核实，结合救助对象的急难情况，由河南体彩中心出资分别给予8000元、1万元或1.5万元的现金或实物捐助。该公益板块每周五晚间18点30分至19点15分在河南电视台民生频道《小莉帮忙》黄金时段播出，全年将播出52期，捐助资金预算为52万元。自2015年12月18日第一期首播，截至目前已经捐助16个困难家庭，累计捐资16万元。（凡高峰）

公益体彩 乐善助人

排列彩第16098期开奖号

排列三：982

排列五：98297