

明天入伏,“桑拿模式”开启

本周郑州持续高温晴热,最高37℃



昨日,夕阳西下,阳光给云彩镶上金边



黄河滩上,夕阳下奔跑的孩子

本报讯 持续近一周的雨水天气结束,晴热高温天气来袭。明天入伏,一年中气温最高,又潮湿、闷热的日子就要来了,“桑拿模式”开启。本周郑州气温连日最高达37℃。

本次高温耐力持久,持续时间较长,特别是山东、河南、河北中南部等地最高气温可达37℃~40℃。

副高控制下的地区以高温晴热天气为主,常年梅雨结束之后,副高主要控制长江中下游地区。今年副高庞大的势力范围深入内陆,持续控制长江中下游以北至黄淮、华北,甚至东北南部部分地区,带来大范围、长时间的高温天气。

记者 谷长乐/文 马 健/图

郑州天气

- 16日 多云间晴天 26℃~35℃
- 17日 晴天间多云 27℃~35℃
- 18日 晴天间多云 27℃~36℃
- 19日 晴天间多云 26℃~37℃
- 20日 晴天间多云 27℃~37℃
- 21日 晴天间多云 27℃~37℃

“三伏天”里祛暑热 早晚喝粥中午喝汤 多吃新鲜果蔬

明日迎来入伏第一天,我国多地将开启“桑拿模式”和“蒸烤模式”。专家提醒说,为祛暑热,公众要注意饮食调理,早、晚食粥,午餐喝汤,日常多食新鲜果蔬。

“三伏天”常出现在小暑至立秋后,即7月中旬到8月中旬这一个月里。今年7月17日交初伏,7月27日交中伏,8月16日交末伏,8月26日出伏。

“三伏天”气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小,是一年中最为炎热的时节,民间百姓说的“苦夏”就在此时。

为了平安度过“苦夏”,天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,注意补充水分,充分饮用凉开水,同时补充绿豆汤、酸梅汤或含电解质的饮料,必要时准备一些常用的防暑降温药品;尽量避免在强烈阳光下特别是午后高温时段进行户外工作,如必须进行户外工作或活动时,要采取防晒措施;在饮食调理上,要以清淡为主,适当吃些小白菜、生菜、西瓜、香瓜、猕猴桃等清热解暑的鲜蔬和鲜果。

“三伏天”时节,正是“暑、热、湿”三气相交之时,人体会出现很多不适应,如头昏脑涨、浑身乏力、没有精神、食欲不振等。李艳玲建议说,早、晚食粥,午餐喝汤,这样既能生津止渴、清凉解热、祛暑静心,又能补养身体,有利于调节身体的阴阳平衡,防止中暑。

据新华社

<h2 style="writing-mode: vertical-rl;">分类信息</h2>	当天办理 次日见报 ★ QQ 办理: 295312877	◆ (总部) 电话: 0371-56722588 地址: 紫荆山路东大街向西 200 米路北福华大厦 A 座1101 ◆ (西区) 电话: 0371-60100518 地址: 文化宫路与伊河路交叉口东北角金旭烟酒商贸 ◆ (东区) 电话: 0371-56568143 地址: 商鼎路与东风南路交叉口东南角文化产业大厦 A 座 1021	代办点电话	农业路文化路 13603716282 花园路红专路 56621631 东风路花园路 65779550 东风路丰庆路 55608988 东明路顺河路 66330030	经一路 15237175580 东建材 13653974426 南三环 15238022358 凯旋门 13526442821 二七万达 15837166207 曼哈顿 13071008874 中原万达 17303813988	巩义 13849115050 登封 13938274990 新郑 13525566346 荥阳 15515520081 中牟 15838137362
--	--	--	--------------	--	---	--

教育培训

★ 阳光保质家教 66992211

婚介服务

★ 女 65 丧老师房找伴 18537188828

个人征婚

★ 女 52 丧退有房寻伴 17530983149
 ★ 女 62 独觅 70 岁左右 13526547723
 ★ 女 42 觅诚信顾家男 13592501421

旧货回收

收购各种陈年老酒
 茅台、五粮液、剑南春、郎酒、泸州等等,可预约上门服务,免费鉴定
 长期有效 15093399488

房地产信息

国有土地转让合作建厂房,售整栋或整层标准厂房,售万博正弘凯宾城商辅。孟 13703860367

声明公告

★ 郑州浩克装饰工程有限公司统一社会信用代码 91410104MA451C1K7P,营业执照副本(1-1)、(1-2)丢失,声明作废。

★ 张益闻郑房权证字第 1301009139 号房屋所有权证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。

★ 路达公司豫 ATF399, 营运证号 08522 丢失,声明作废。

★ 编号为 P410204824 姓名张浩扬出生日期 2015 年 5 月 15 日的《出生医学证明》丢失作废。

★ 刘建利遗失就业创业证,证号 4101030018002309 声明作废。

★ 郑州恒大阀门有限公司遗失荥阳工商行政管理局 2016 年 9 月 12 号核发的营业执照副本,注册号: 9141018256647 9153G 声明作废。

★ 张珂丢失郑州恒林置业有限公司 2016 年 1 月 17 日认购书(含收据联)编号: 0012363, 金额: 10000 元, 声明作废。

★ 刘艳艳 412327197712270962 保险执业证号 02000141010080320160600070 遗失,声明作废。

★ 程伟凯(身份证: 4112219940811811X)不慎丢失绿地滨湖国际城六区认筹金收据 75000 元整,收据号(0022020)现声明作废,由此引起的经济纠纷与开发商河南绿地新城置业有限公司无关。

★ 樊磊郑房权证字第 0801064836 号房屋所有权证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。

★ 本人高维华身份证号 410105193311250531 不慎遗失 2014.8.30 签订中金财富管理有限公司理财合同,编号 00001128, 经合同各方主体一致同意,现声明该合同作废。

★ 巩义市城区振法水暖建材供应部, 开户许可证丢失, 开户行: 中行巩义支行, 账号 249444328435, 核准号 J4910046767301, 机构信用代码证丢失, 代码 G704101810467630E, 声明作废。

★ 郑州市二七区马坡烧烤店营业执照正本(统一社会信用代码: 92410103MA44FOLK75)丢失, 声明作废。

★ 河南金源企业管理咨询有限公司(注册号 410104000075127)营业执照正本丢失, 税务登记证(税号 410104075418946)正本丢失, 声明作废。

★ 白东臣遗失碧源月湖瑞瑞园入会协议书, 收据, 金额 20000 元编号 4216322, 声明作废。

★ 白东臣遗失碧源月湖瑞瑞园入会协议书, 收据, 金额 50000 元编号 4216321, 声明作废。

★ 邓洋于 2016 年 11 月 26 号在融侨城排号两个, 诚意金共 10000 元, 收据票号分别为 8795829、8795830, 上述收据丢失, 声明作废。

★ 河南森林之城物业服务服务有限公司营业执照正本丢失, 统一社会信用代码: 91410105MA4449E622 声明作废。

★ 郑州高新区煜雯运动服装店营业执照正本丢失, 统一社会信用代码 92410100MA44L5T00D 声明作废。

★ 河南海洋门业有限公司公章(编号 4101000221655)丢失, 声明作废。

★ 新郑市荣耀食品有限公司公章(编号 4101840038350)丢失, 声明作废。

★ 郑州市金水区吉盛电子产品商行丢失: 财务专用章、法人章, 声明作废。

注销公告

郑州图展商贸有限公司, 统一社会信用代码: 91410103MA3X8HTY5E, 经股东决定公司解散, 已成立清算组, 请相关债权人自接到通知书之日起三十日内, 未接到通知书的自公告之日起四十五日内, 向清算组申报其债权。

★ 郑州市中原区乔记手工凉皮米皮店营业执照正本注册编号 410102600537083 丢失, 声明作废。

★ 河南翔翔货物运输有限公司道路运输证丢失, 证号: 豫交运管郑字 410105013531, 声明作废。

★ 河南翼翔电子科技有限公司财务章, 法人(张艳丽)章丢失, 声明作废。

★ 河南邦建教育咨询有限公司公章(编号 4101020060185)丢失, 声明作废。

★ 河南路阳新能源科技有限公司公章丢失声明作废。

★ 郑州乐智工业自动化设计有限公司公章丢失, 税号 91410100MA442L540E, 声明作废。

★ 李彬(身份证: 410183199010303069)于 2018 年 6 月 15 日丢失特此声明。他人冒用该证产生的法律责任本人概不负责。

失能到瑞阳 最高三千元

(全国爱心护理基地)

院庆“老党员”特惠 0371-86687949

http://www.yanglaoyiyuan.com

建设路西四环向西五百米 11 路公交车到“郑州美院”下

★ 荥阳市篮球协会社团法人证书(副本)蒙民社证 077 号税务登记证(副本)豫地税字 410182330110616 号丢失声明作废。

★ 登封市威盛商贸有限公司公章(4101850017389)丢失声明作废。

★ 登封市市区天天食品门市税务登记证税号 41018519870123304501 正本丢失, 声明作废。

寻亲公告

本人邵玉环, 住登封市君召乡前周洼村 14 号, 于 2010 年 3 月 11 日在偃师市府店镇抱养一女婴, 叫邵思语, 身体无明显标志, 之后与亲生父母失去联系, 现寻亲生父母, 望看到本公告后联系, 电话 13838213288。