

昨天“秋分”到了 饮食上要“少辛增酸”

□晚报记者 马燕

本报讯 “立秋”节气已过了一个多月，由于没有强冷空气活动，郑州至今还在秋天的大门外晃悠。昨日“秋分”，白天暖空气还不肯走，夜间冷空气又来“争天下”，看样子本周郑州有望迈入秋天的门槛。昨夜起到今天，郑州将刮起5级左右的东北风，气温也会明显下降。

昨夜到今天郑州大幅降温

昨天，预报的温度并不高，但不少市民却明显感觉到闷热难耐。“这是暖空气在郑州上空不肯离开，冷空气没及时赶到造成的。”昨天下午，市气象台工作人员说，由于雨水没下来，气温明显比前两天高。“中午12时36分，最高温度爬上了29.4℃。”

昨夜到今天，郑州阴转阵雨或小雨，东北风3级，后半夜起逐渐加大到5级左右。最低温度20℃到21℃，最高温度23℃到24℃。“预计此次从北方来的冷空气不仅在郑州，在全省也会自北向南先后刮起4到5级的东北风。”省气象台有关专家介绍，这次大风降温主要是受华北南下强冷空气影响。并提醒市民，注意防范强冷空气带来的不便，还要预防感冒。

秋分前后饮食上“少辛增酸”

昨天是农历二十四节气的“秋分”。这一天里太阳直射赤道，形成昼夜等长。有关专家提醒，该节气的到来，气温降低的速度将明显加快，要特别注意胃部保暖，饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜，做到定时定量，少食多餐，不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物。

有关营养专家认为，“秋分”前后应多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、雪梨、甘蔗等，起到滋阴润肺养血的作用。因气候干燥，应遵守“少辛增酸”的原则。还要多喝开水、淡茶、豆浆、乳制品、果汁饮料等。老年胃弱的人，晨起多喝粥，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、黑芝麻粥等。另外，该季节高气爽，是开展各种运动锻炼的好时机，不妨多参与登山、慢跑、散步、打球等运动。

郑州铁路局十一黄金周旅客运输方案出台

十一增开3对旅游专列

□晚报记者 王菁 通讯员 许延辉 王燕生

本报讯 2008年十一黄金周从9月26日起至10月5日止，共计10天。记者昨日从郑州铁路局获悉，该局十一黄金周旅客运输方案出台：将增开旅游专列3对、直通临客4对、管内临客4对；延长现有直通客车1对，延长现有管局属客车2对。

据铁路部门预测，十一黄金周期间，客流将以旅游流和探亲流为主，主要集中于主干线、大中城市间和大城市至旅游城市间。郑

州、洛阳、新乡、开封、商丘、南阳等地是该局节日运输的重点城市。全局预计将发送旅客235万人左右，比去年同期增长5%，其中发送直通旅客117万人，同比增长10%。客流高峰日为9月29日和10月5日，最高日旅客发送量将达29万人。

郑铁路局计划加开郑州—张家界、洛阳—桂林北—南宁、长治—南京的旅游专列，洛阳、郑州—北京西L102/1次直通临客，郑州—天津L396/7、L398/5次直通临客，郑州—广州L31/2次直通临客，郑州—长沙L43/4次直通临客，新

乡—安阳A306次、安阳—许昌A307次、许昌—新乡A308次管内临客，郑州—商丘A318/7次管内临客，洛阳—郑州A320/19次管内临客；郑州—杭州K658/5、K657/6次延长至宁波，南阳—新乡N302次延至安阳；同时增开安阳—新乡N313次，南阳—洛阳4732/3次改为邓州—郑州—洛阳间运行。

铁路部门还提醒广大旅客，以上客车的开行日期、车次以各有关车站公告为准。为方便旅客购票，郑铁路局采取增开售票窗口、动态调整票额、延长售票时间的措施，尽量方便旅客购票。

78岁老人有了自己的QQ号

暖巢行动让老人学会用电脑，还结识了很多朋友

□晚报记者 张璇/文 赵克/图



本报讯 谁说用电脑是年轻人的专利，老年人学起电脑来兴致也很高。一个月前，本报的暖巢行动让一些老人免费进行了电脑培训。昨日，22名老人“毕业”了。

昨日上午，在文化路与任砦北街交叉路附近的汇元大厦619室，十几名“爷爷奶奶”级学员围坐在电脑前认真地听课。“写完后点击发送就可以了。”教电脑的刘春颖老师正在耐心地讲解怎样收发电子邮件。“现在我自己也能用电脑了。”63岁的铁秀琴老人有些自豪地说，“这个QQ号是我自己申请的，邮箱也激活了。儿子说我现在成时髦妈妈了。”

在学员中，年龄最小的53岁，最大的徐德渠老人已78岁。这些老人不仅都有自己的QQ号码，还能用拼音打字上网聊天，收发邮件，而且大家最大的收获是认识了很多朋友。

负责人赵先生说，由于地方有限，只安排了22名老人前来上课。“我们还会再办一期，联系电话是63833660。”

此外，市中医院博爱眼科还愿意为老人们免费做眼部检查，报名电话是67978111。

轻松祛斑，做自信美丽女人

免费检测色斑类型及深浅度

污浊的空气、强烈紫外线和化妆品等因素的刺激使得诸多女性脸部斑斑点点，令不少女性颇为烦恼，据有关专家称，这是因为外部环境使得脸部自由基的活性增强，自由基在攻击和破坏细胞过程中，细胞大量死亡和代谢紊乱，细胞内杂质无法代谢，造成色素沉积，新生细胞数量大量减少形成色斑。

中医认为：颜面肌肤之美，形之于外，而根源于内。经几千年中医护肤领域的悉心研究和嘉氏堂健康理肤提出“平衡态健康美”

的经营理念：采用中医辨证施治，一人一调配方案，内调外治的原则。从根源解决肌肤问题，回复机体平衡、持久的健康之美。

而科学的治疗方法对痤疮和深层斑、反弹斑、真皮斑、晒斑、黄褐斑、雀斑等顽固色斑，能完全治愈且不复发，达到根治的目的。前10名报名顾客，可享受专家免费检测斑深浅度，预约电话：63821882，轻松下“斑”，你也可以成为无瑕完美女人，名额有限，报名从速！

烧烫伤遗留疤痕如何修复？

即日起，可报名参加修复疤痕特惠活动

据不完全统计，在过去的夏季烧烫伤伤病比例大增，同时，儿童占很大一部分。而最近从欣奕疤痕修复中心统计的报告显示，烧烫伤遗留疤痕修复的顾客明显增多，而且以儿童居多。

“由于儿童皮肤细嫩，热液烫伤很容易伤及皮肤真皮层，从而留下疤痕，轻则影响孩子的形象外观，重则影响身体健康，这对孩子以后的成长是非常不利的。

针对烧烫伤遗留疤痕的修复，该修复中心有关负责人称“烧烫伤一般对皮肤的损伤比较严重，大多呈现挛缩状、炎性增生状、溃烂状及色素脱失不同的形态，而有的疤痕一般几种情况并存，所以，在修复时一定要先分清疤痕的类型后采用针对性的修复方法”

另外，该负责人提醒家长，疤痕形成后1-2个月内是疤痕修复最佳时期，有些疤痕如炎性增生型及溃烂型疤痕需要谨慎，平时的痒痛不能让孩子用手抓，更不能采用一些手术、激素等外部损伤式的方

法，以免孩子受到更大的伤害。

值此国庆来临之际，欣奕百店同庆，特举行修复疤痕特惠活动：

- 1.全免费疤痕咨询、检测及免费体验（50个名额）
- 2.前十名正式修复者均可赠送300元的除疤产品（不享受其他的优惠活动）
- 3.活动期间50元抵150元现金使用。

报名电话：紫荆山路66383701 经三路60141078 南阳路69067168 文化路63821828 嵩山路67003723 陇海路60600183，青春痘疤痕、手术疤痕、妊娠纹剖腹产疤痕、疤痕疙瘩等可参与免费体验看效果的活动。

相关链接：欣奕专业除疤机构兼疤痕咨询护理修复于一体，在天津、江苏、河北、黑龙江、辽宁、新疆、内蒙古、福建、湖南、安徽、四川、重庆、湖北、山东等22省有一百二十余家服务中心，已为众多疤痕患者摆脱了疤痕困扰，是目前疤痕患者最为信赖的疤痕服务机构，详情请登陆：www.178590.com。

微创无痛治痔疮

我们更专业



技术特长

专业的技术 打消疼痛的顾虑
最低的费用 给您最好的疗效
最短的时间内 还您最初的健康
优质的服务 给您温馨的感受

专业治疗

内痔 外痔 混合痔
肛瘘 肛裂 脱肛
肛周脓肿 肛周湿疣

作为一名长期饱受痔疮折磨的患者，面对铺天盖地的医疗广告，不知该如何选择一家能够治愈且无痛苦的专业治疗机构，以至于一拖再拖，延误了最佳治疗时机而加重病情。带来了无尽的痛苦和烦恼。针对这一难题，我院独家引进美国新一代数码YAG肛肠治疗仪和专利技术HCPT。并通过对麻醉方式全方位的成功改进，达到治疗中无疼痛和恢复期的轻松自如，一次性治愈内痔、外痔、混合痔、肛瘘、肛裂、肛周脓肿、肛周湿疣等肛肠疾病。该技术比传统手术、激光、结扎、注射治疗时间缩短3-10天，且具有不出血、无痛苦，不复发等优点，被医学界誉为“痔疮治疗史上划时代的技术”，众多治愈的痔疮患者认为是治疗该病的最佳选择，真正做到了让患者在最短的时间、最低的费用，达到最好的治疗效果。

咨询电话：0371-61795999、67979933

地址：郑州市建设东路24号（原炮院）后座三楼肛肠治疗中心

乘车路线：市内乘9、50、52、88、101、103、104、302路公交车到碧沙岗公园北门下车往东200米路南