

昨天小雨飘飘,明后天热浪滚滚

今天小暑,会有点闷热

多吃“苦和酸”也许舒服点儿

昨天小雨飘然而至,被阴天憋闷了多日,心情一下子变得舒畅。今天小暑,它标志着盛夏季节正式登场,明后天酷暑考验将要开始。营养专家建议,小暑时节可多吃苦味、酸味食物,调整人体的不适。 晚报记者 马燕 实习生 薛洋

今天省内多地区降雨依旧

昨天我省大部天色都不太好看,雨水的痕迹明显。

省气象局公布的我省5日17时至6日17时降水量图上,雨水侵占了我省大部,分布明显不均。最显著的是南阳、驻马店、商丘三地区,其中南召的雨量42毫米,达到大雨的量级。

今天,我省南部、东部阴天,其中信阳、驻马店、漯河、许昌、周口、商丘六地区和南阳、平顶山、开封三地区东部部分地区有阵雨、雷阵雨,局部暴雨;其他地区阴天转多云。最高气温北部32℃~34℃;其他地区30℃~32℃。

郑州今天闷热明天高温

昨天郑州的雨水到了17时后,才算是小有规模。截至18时20分,已有3~6毫米的量级,达到小雨级别。

乌云遮挡了太阳的光芒,郑州昨天气温没越过30℃,甚至出现气温持续下降的迹象。

今天降雨将转为阴天,偏西风3级左右。最低温度23℃~24℃;最高温度31℃~32℃。由于刚刚下过雨,湿度较大,市民会有闷热感。

最大的考验是明后天。热辣的阳光再次出击,气温将回升到35℃以上。



看着这只蜗牛,人的心情也变得清新、舒缓。 晚报记者 马健 图

专家建议吃点“苦和酸”

根据新出版的《中国天文年历》,今年小暑的准确时间为7月7日18时42分,每年7月7日或8日视太阳到达黄经105度时为小暑。小暑的到来,意味着我国大部分地区进入炎热季节,民间更有“小暑接大暑,热得无处躲”的说法。

夏天持续的高温、高湿、高热天气很容易使人中暑。人体在这样的环境下,易出现阳热过盛、暑湿困脾、津液损伤等变化。武

警河南总队医院营养科主任王自勤建议,市民可适当减缓生活节奏,有利于减少焦虑的情绪,多吃苦味和酸味食物。

苦味食物有:生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、苔菜、丝瓜、杏仁、桃仁、黑枣、茶叶、薄荷叶等。而敛汗、止泻、祛湿的酸味食物有:番茄、柠檬、杨梅、乌梅、葡萄、山楂、猕猴桃等。还可在菜肴中加点醋,醋酸可杀菌消毒,防止胃肠道疾病的发生。

二七区招聘80名教师

郑州户口可报名

参加志愿服务计划的毕业生加5分

□晚报记者 张勤 实习生 贾元

本报讯 昨日消息,二七区今年将面向郑州市招聘80名中小学幼儿园教师。

本次需要12名中学教师,58名小学教师,10名幼儿园教师。

应聘者须有郑州户口,是2009、2010、2011年毕业于,取得相应教师资格证书的全日制全国普通高等院校师范类专业毕业生,或者是综合大学相关专业毕业生,报名时需本人到场。

报名时间为7月15日~17日,地点在二七区长江东路小学。报名时需携带身份证、户口本、毕业证、教师资格证等原件和复印件各1份,近期免冠1寸彩色照片3张。考试报名费30元。

据了解,招聘过程分笔试和面试两个环节。凡参加我省招募的志愿服务西部计划、志愿服务贫困县计划、参加我市“三支一扶”计划、“进社区、服务农村”计划服务期满考核合格者及参加我市“大学生村干部”计划在农村任职2年以上且每年度考核合格者,符合报考条件笔试成绩加5分。报名期间须提供有关证书证明原件和复印件。

应聘者将分配到农村学校,试用期一年。试用期满后由二七区教育体育局综合考核。考核合格者予以正式聘用,不合格者取消聘用资格。

7月10日起,郑西高铁停运两动车

□晚报记者 王菁

昨日,郑州火车站传来消息,7月10日~31日期间,郑州—西安间G2009次、G2015次停运,两个车次均为郑州—西安北方向时速300公里动车。

7月1日调整后,郑西高铁动车组列车共开行20对。7月1日开行13对,其中包括时速300公里动车组列车7对,全部为郑州—西安北方向;时速250公里动车组列车6对,包括郑州—西安北5对,郑州—洛阳龙门1对。

HP 推荐使用 Windows® 7.

惠普 功夫电脑 激情豪礼

即日起至2011年8月15日,购买惠普电脑多系产品,即可获得心动豪礼。惠普携手阿宝,功夫你的电脑。

英特尔™
智能电脑的芯!

英特尔™
酷睿™ i5

HP Pavilion dv4-3115TX笔记本电脑
采用第二代智能英特尔®酷睿™i5处理器

- 凡购买HP Pavilion g系列, HP 430/431系列笔记本电脑指定机型,即可获赠“功夫”你的电脑——功夫熊猫特别版礼盒(内含功夫熊猫主题彩壳、功夫熊猫个性宝典CD)。
- 凡购买 HP Pavilion dv4系列、HP Pavilion dv6系列、HP ProBook S系列笔记本电脑指定机型,加99元,即可获赠价值590元惠普彩色喷墨多功能一体机DJ2050一台。
- 凡购买惠普家用电脑基于英特尔®处理器的指定机型,加19元,即可获得价值290元惠普喷墨打印机一台。

品质服务 信心保证 800-820-2079 400-820-2079

严格执行国家三包售后服务政策 立即登陆www.hp.com.cn/summer 功夫电脑 搜索

Everybody On
你我即世界

Kung Fu Panda 2™ & © 2011 DreamWorks Animation LLC. Kung Fu Panda is a registered trademark of DreamWorks Animation LLC. © 2011 惠普研发有限公司, L.P. 本文所含信息如有更改,恕不另行通知。资料中的产品、赠品等图片仅供参考,以实物为准。礼品随机赠送,详情咨询店内销售人员。