

►昨日,是国庆长假的最后一天,在紫荆山广场,市民在享受着假日的尾巴,两个蹦蹦跳跳的小女孩格外可爱。
晚报记者 张翼飞 图



这几天依然阳光明媚 振作精神开始工作吧!

下周开始“寒”悄悄冒头

“雁向南,衣裳棉”,可沉浸在愈渐温暖的假期中,让人丝毫没有察觉“寒露”已经到了。

一般来说,寒露时节寒意渐浓,我国南岭及以北广大地区已是秋季,东北和西北地区进入或即将进入冬季。

可近几日咱这儿却依然是好天气,不要让假期综合征影响了工作和学习,振作起来吧!带上一份好心情开始新一轮的忙碌啦!

郑州今天依然是阳光明媚,和风拂面的大晴天,最低温度15℃,最高温度27℃。

多日的温暖过后,下周“寒”终于开始悄悄露头。明后两天,天气将由明媚的大晴天转为多云天气,气温稍降,最低温度15℃~16℃,最高温度24℃~26℃。此后最高气温将逐日下滑至20℃左右。

寒露面前不能太“露”

虽然天气尚好,但深秋的代言人“寒露”确实已经到了,咱就不能太大意,谨记在寒露面前不能太“露”,尤其是脚丫子。

老祖宗说得好,“寒露不露脚”,就是告诫咱们寒露过后天气变化大,要特别注重保暖,及时增减衣服,以防寒邪入侵,最要紧的就是给脚丫子保暖。

因为双脚离心脏最远,血液供应较少,脚部的脂肪层又较薄,特别容易受到寒冷的刺激,这就是人们常说的“寒从足生”,所以,小凉鞋啥的就擦擦收起来吧。还有露胳膊露腿的衣服也别穿了,虽然中午会有些热,但不能为了中午那一时的爽快让寒气乘虚而入。

寒露多吃山药和莲菜

此外,寒露时节医生建议大家多吃些根茎类食物,山药、莲菜等就是最好的寒露进补食品。

山药中含有丰富的B族维生素和钾,淀粉含量也较高,易产生饱腹感,有利于控制食量,除此之外山药还有提高胰岛素敏感性的功效,对糖尿病患者有很好的食疗作用。

吃莲菜时常常拔出细细长长的丝,其实那就是丰富的黏液蛋白和膳食纤维,可以减少脂类的吸收。而莲菜独特的清香和口感还有增进食欲、促进消化的作用。只要简单的蒸煮,山药和莲菜就能成为餐桌上的美味佳肴,今晚大家不妨就做上一道菜吧。

郑州晚报 简洋

晚报记者 邢进

长假期间出行人多了 120急救没平时忙了

来自郑州市紧急医疗救援中心的统计数字显示,长假期间,由于很多人选择了出行,120急救热线并不比平时忙碌,派诊量反而有所下降。

截至10月6日,市紧急医疗救援中心的派诊量为1580次,相比较而言,交通事故、心血管疾病和酒精中毒这三种情况引发的意外较为集中。

其中,交通事故派诊量为277例,心血管疾病派诊量85例,酒精中毒派诊量76例。

之所以这三种情况较为集中,与国庆长假有密切关联。长假期间人们出行较多,因此交通事故的派诊量最多。而心血管疾病和酒精中毒,也与人们节日期间作息不规律,聚会饮酒较多有关。

假期派诊量的分布,也有很清晰的波动,10月1日、6日、7日三天,派诊量较为密集,而2日、3日、4日、5日则明显降低。

市紧急医疗救援中心120值班班长分析,这是因为10月1日、6日、7日是人们出行和返程的高峰期,而2日、3日、4日、5日这几天,人们多半在外地旅行或探亲,所以派诊量明显下降。

SUNING 苏宁电器

本版活动仅限苏宁电器市区各门店
活动时间: 2011年10月8日-10月9日



优惠力度 还嫌不够 **大?** | 特惠商品 还嫌不够 **多?** | 苏宁国庆惠卖 **2** 天倒计时!

压轴大戏大开场

十一力度 8日-9日 最后2天

10月8日-10月9日,到苏宁电器市区各门店购彩电/冰箱洗衣机/空调/烟灶具热水器/净水设备 **放量500台**
单件满**860元**送**微波炉一台**或**足浴盆一台**或**挂烫机一台**

重磅好礼 国庆超级送

10月8日-10月9日,到苏宁电器市区各门店购彩电、冰箱洗衣机、空调、烟灶具热水器、净水设备
单件满**860元**送**微波炉一台** 放量1000台
或**足浴盆一台**或**挂烫机一台**
累计满**4600元**送**26英寸液晶电视一台**
或**沁园超滤净水器一台** 放量500台
累计满**8600元**送**32英寸液晶电视一台** 放量500台
*累计限非同一品类单件1000元以上,特价机及明示机型不参加本活动,不与返券活动同时参加

千万礼金 国庆超级返

10月8日-10月9日,到苏宁电器市区各门店购彩电、冰箱洗衣机、空调、烟灶具热水器
单件满**600元** 返**100元**礼金券
单件满**1600元** 返**300元**礼金券
单件满**3600元** 返**500元**礼金券
单件满**5600元** 返**700元**礼金券
*特价机及明示机型不参加本活动!不与买赠活动同时参加

0 首付利息 手续费 **最后2天**

电器分期购 刷卡享三零 再返购物金

苏宁携手6大银行倾力打造轻松消费购物季



刷卡消费单件商品满1500元即可享受6期或12期免首付、免利息、免手续费的分期付款活动(中国建设银行、中信银行、中国民生银行郑州路店和宝龙店不参加分期活动)

10月8日-10月9日,到苏宁电器市区各门店持6大银行信用卡刷卡购彩电、冰箱洗衣机、空调、烟灶具热水器、微波炉、净水设备指定型号机型,在办理12期分期付款时,可享返还购物券活动,该券全场通用

单件满**1500元**返**125元** 单件满**3000元**返**250元**
单件满**4500元**返**375元** 单件满**6000元**返**500元**
*本活动不与其他活动同时参加,特价机及明示机型不参加本活动

十一有惊喜 手机数码也送礼

10月8日-10月9日,到苏宁电器市区各门店购手机/数码相机产品
单件满**480元** 送**护眼灯一台**或**电水壶一台**
单件满**980元** 送**锅具两件套一套**
单件满**1980元** 送**电磁炉一台**

购手机单件满**1000元**返**120元** 全场通用券
购数码相机单件满**1500元**返**200元** 全场通用券
*特价机及明示机型不参加本活动,买赠与返券不同时参加

- 郑州二七广场 Expo超级旗舰店 66908080
- 郑州市棉纺路店 67952812
- 郑州市宝龙城广场店 69091275
- 郑州市郑汴路店 86009912
- 郑州市南阳路店 63605395
- 郑州市中环路路店 65525835
- 郑州市大学路店 68963500
- 郑州市文化路店 69131130
- 郑州市兴华南街店 69380660

苏宁易购 网购地址 www.suning.com
网购热线 4008-198-198 转1
集团采购 订购热线 4008-198-198 转6