

最近天气都一样 干燥, 10°C ~ 23°C



昨日,碧沙岗公园,樱花盛开,游人争相合影。 记者 张华 摄

□郑州晚报 简洋

昨天我市最高气温仍然保持在23°C左右,最低气温也在10°C上下,可不到10%的相对湿度让人浑身不舒服。

今天,天气继续干燥,气温几乎没有变化,10°C~23°C,明天天气依然如此。

不得不说的是,一直处在干燥西北气流控制中的我们,估计还得继续忍受三到四天的干燥天气,加上春天人体新陈代谢旺盛,天越干心情越急躁,越急躁就越上火。“春燥”,怎么办?

对付“春燥”还得从吃上说。只要适

当地多吃以下4种降火食物,“春燥”就会绕开你。

一、寒性果蔬清热解毒。芹菜可以清热解毒,对肝火旺盛、皮肤粗糙的人来说很有益处,而且它含有大量粗纤维,可刺激肠胃蠕动。梨是众所周知的降火水果,其他如苦瓜、番茄、香蕉等,也是春天化燥的好蔬果。

二、水和蜂蜜化燥必备。春天,干燥的天气容易消耗掉体内的水分,所以,多喝水是第一要务。蜂蜜有“清热、解毒、润燥”等功效,早上起床喝一大杯温蜂蜜水,对化解“春燥”很有好处。

三、丰富维生素有效润肤。新鲜水果和蔬菜摄入不足,身体水分、维生素和优质脂肪储备下降,都会引起诸多春燥反应。所以,早春时特别需要补充多种维生素、矿物质和深海鱼油,保持肌肤滋润。

四、规律饮食祛火润燥。春天尤其要注意饮食,少吃大鱼大肉等油腻食物,多吃蔬菜、水果,多喝茶。

最后,特别向大家推荐一款板栗冰糖粥。取板栗仁50克和粳米100克,将板栗仁切碎与粳米一同放入锅内,加适量清水煮粥,待粥煮至浓稠时,加入适量冰糖调味即可。

286路公交10日开通

线路走向:黄河医学院——张五寨

昨日,记者获悉,黄河医学院至张五寨公交线路将于本月10日开通。线路首班7:00,末班19:00;票价:2元;公交IC卡均可使用。线路沿途设置站点:黄河医学院、丁庄东口、丁庄西口、铁魏路塔松路、赵村、铁魏路白松路、白松路合欢街、张五寨东口、张五寨西口。

此外,市区4条公交线路有所调整,分别为:

4月9日起,38路支线向南延伸,具体调整为:始发站由原郑密路公交站调整为郑密路张仙。沿途新增站点:郑密路罗沟,郑密路张仙。

4月15日起,K9路经三路广电南路向世纪联华汝河店方向,80路经三路广电南路向花寨路公交站方向新增站点:北环路经三路、福彩路北环路、广电南路福彩路。4月15日起,37路中州大道民航路向中原路西环路方向恢复原线路运营,恢复后线路走向:金水路、人民路、解放路、棉纺路接原线。

4条调整线路首末班时间、票价、公交IC卡使用范围均不变。

记者 张华 通讯员 曹杰

今晚起,中原路、大学路 区域停水3日

昨日,记者获悉,为配合地铁1号线中原路大学路站附近水管改管工程施工,郑州自来水投资控股有限公司拟对中原路(郑水营业厅到大学路)道路两侧;大学路(建设路到金水河)道路两侧实施停水,附近区域降压供水。停水时间为:4月6日22:00至4月9日22:00。

另外,为配合户表改造施工,郑州自来水投资控股有限公司拟对三全路与江山路、长兴路、长青路交叉口实施停水,附近区域降压供水。停水时间为:4月6日21:00至4月7日9:00;因城市供水管网施工,拟对京广路以东、航海路以南实施停水,附近区域降压供水。停水时间为:4月6日21:00至4月7日8:00。 记者 张华 通讯员 张彩栋



学校名称: 郑州八方职业培训学校
办学许可证号: 劳社民[601004000050]号

郑州八方 职业培训学校

我学校为厂家定向培养技工,订向招生

郑州八方职业培训学校是美国杜邦公司设在中原地区(河南、山西、安徽及江苏)唯一的经销商——郑州八方实业有限公司全资投资的,为厂家定向培养技工的职业学校。

学校开设专业有:初、中级涂装技工培训班、调色技工培训班和钣金技工培训班,办学十余年来,学校实现了“培训一人,输出一人,脱贫一人”的社会效果,为社会培养了一大批涂装技术人才,现遍布于国内外各大中小汽车维修厂、汽车制造厂、车辆改装厂。

学校地址: 郑州市金水区中州大道468号 联系电话: 0371-65696792 联系人: 田静