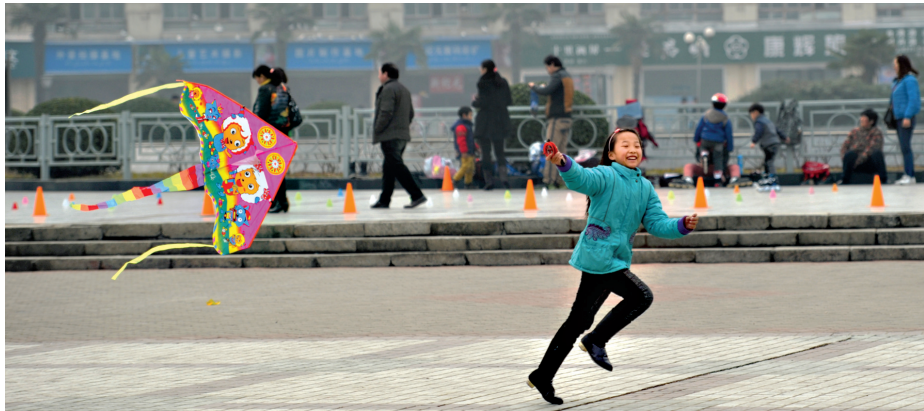


慢点脱,别以为冷空气真走了

别看昨天18.8℃,本周还会降温4℃~6℃



昨日,省会天气晴好,春意盎然。上午,在绿城广场,一个小女孩在快乐地放风筝。
郑州晚报记者 张翼飞

昨天,春的气息一下子逼近,之前喜欢猫在家里的人们都出来了,公园里、游园内一时间有点人满为患。本周内,这样的好天气还会继续,周内我省基本无降水。

本周我省气温起伏较明显,周前期气温回升,周中期受冷空气影响,我省气温下降4℃~6℃,并伴有4~5级偏北风。周末气温又有所回升。

预计全省周平均气温接近常年同期。周内极端最低气温:西部山区和北部零下2℃~零下1℃,其他地区1℃~2℃。

周四前后,受冷空气的影响,我省将出现降温天气,并伴有4到5级的偏北风。

来看下今天的天气情况:昨天夜里到今天白天,全省晴天间多云。全省偏南风2到3级。最低温度1℃到3℃,最高温度

16℃到18℃。

11日,南部多云转阴天,其他地区晴天到多云。

12日,南部、东部阴天到多云,其他地区多云。

11日夜到12日,受冷空气影响,全省大部分地区有偏北风4到5级,气温较前期下降5℃至7℃。

郑州昨天最高气温18.8℃出现在14时22分,这样的好天气本周还会持续。郑州本周天空基本上是以晴天到多云为主,最高气温19℃,最低气温3℃。这周有植树节,这可是绿色的节日,和环保、春天有关。能去参加植树节活动的话,一定不能偷懒哦!

郑州晚报记者 马燕 实习生 王之宇

这个三八节,你抽奖了吗?

上周六,郑州地铁联合《中原地铁报》送礼活动火爆上演

为庆祝妇女节,为女性同胞提供更多关爱和福利,郑州地铁和《中原地铁报》强强联合,特别推出“地铁梧桐引凤来,相约三月送祝福”妇女节送礼活动。3月8日吸引了众多女性乘坐地铁参与本次活动。活动现场热闹非凡,更有女乘客提早半小时就来到站点等候。



人人都希望自己能抽中大奖。

本次活动分别在西流湖站、绿城广场站、二七广场站、紫荆山站、郑州东站、市体育中心站6个站点于8日下午3点8分进行。

3月8日下午2点50分,紫荆山站内的活动现场就已排起长队。

“我今天下午2点多就来这里排队了。”席女士说,她看到报纸上说今天有抽奖活动,一家人专程一起来坐地铁。“今天就是冲着380元的大奖来的。”席女士笑着说。

62岁的刘女士也早早地来到了活动现场。“家里订了10多年的晚报,看到有活动也想来试试手气。”刘女士家住黄河路,这次也是特地赶来拿份《中原地铁报》参加活动。

活动开始后不到1分钟,就已经有女

乘客抽到了二等奖。“没想到我这么幸运能抽到奖。咱们这次活动中奖率真大啊。希望地铁报以后能多办些这样的活动。”33岁的郭女士正好抽到了33号,获得了价值168元的温馨礼包,包括禧来福温泉门票一张、肯德基餐饮券两张和马年纪念票卡一张。

紫荆山站的终极大奖38号被一位打扮时尚的女乘客抽中,获得价值380元的幸福大礼包,包括禧来福温泉门票两张、奥斯卡电影票两张、肯德基餐饮券两张和马年纪念票卡一张。据悉,此次活动共送出总价值超过25000元的奖品。

郑州晚报见习记者 谢君锐/文
郑州晚报记者 王银廷/图

北京特级保健医师 推荐吃菜养心新疗法

自己少受罪·节省医药费·吃菜治心脑血管·健康活百岁

作为普通老百姓,都想知道高层人士日常保健方式和治疗疾病的办法,近日,北京特级保健医师胡维勤教授,根据多年来多位高层人士的食疗菜谱,向广大心脑血管病患者推荐“吃菜养心”的实用疗法,实现少吃药、不吃药防治心脑血管的愿望。目前,这一疗法由北京康泰中医中药研究院开始在全国普及推广。



胡维勤教授谈“吃菜养心”疗法:
绿色安全,简单实用

胡维勤:现年78岁,师从乐文昭教授(京城四大名医之一)。从医50多年,曾为北京多名知名人士长期做保健工作,积累了丰富的养生保健经验,对各种疑难杂症、中老年慢性病治疗有丰富的临床经验。主要擅长心脏病、冠心病、糖尿病以及老年人保健等。

“心脑血管病的发病率、死亡率、致残率是第一位的,来得快,突然就会心梗、中风。这个吃菜养心疗法,10多位红墙保健医生经过长期实践总结出的一套全新疗法,说白了,就是吃菜治疗心脑血管疾病,和以往的药物完全不同,少吃药、不吃药,不会有副作用,也没有手术的高风险。现在这种疗法在老百姓中普及推广,从推广的情况来看,大家都愿意接受这种新疗法。”

《吃菜养心》精华本今起免费发放 免费领取热线:400-8080-656

《吃菜养心》一书,是胡维勤教授以历代医籍文献和多年的临床经验为基础,着重从饮食、生活习惯、运动等方面着手,为患者设计了完整的防治方案。同时,该书还图文并茂地向读者介绍吃什么、怎么吃对心脑血管有益,为中老年人提供最实用、最有效的食疗养生保健方案,为广大心脑血管病患者的健康

保驾护航,让您养心护脑、长寿健康。

为普及推广“吃菜养心”最新疗法,《吃菜养心》一书即日起全国免费发放。心脑血管患者均可拨打免费送书电话:400-8080-656进行索取,由中国邮政免费快递到家。因印刷资金有限,每日限量1000本,每人限领一本。

我省公安打响“四大战役” “打盗抢、反暴恐”是三四月主题

昨日,记者从省公安厅了解到,为维护全省社会治安大局稳定,保障人民群众安居乐业,今年打防管控工作,省公安厅将重点组织开展“四大战役”。

第一战役时间为3至4月,突出“打盗抢、反暴恐”,重点打击多发性侵财犯罪、防范暴力恐怖袭击,严厉打击杀人、爆炸、绑架等八类严重暴力犯罪和“两抢一盗”、电信网络诈骗地域性职业犯罪,组织开展黑恶线索摸排专项行动,立案侦破一批黑恶犯罪案件,同时提高反恐处突能力,做好应对突发案事件的充分准备,确保发生紧急情况能够及时有效处置。

第二战役时间为6至7月,突出“严防

范、保稳定”,围绕“三夏”安全保卫,严厉打击街头“双抢”、入室盗窃等刑事犯罪活动,同时深入开展矛盾纠纷排查化解,最大限度地各类不安定因素化解在基层,解决在萌芽状态。

第三战役时间为9至10月,突出“严管理、促和谐”,围绕国庆65周年安全保卫工作,针对人财物流动频繁、大型活动较多的情况,突出各项安全管理,严防发生拥挤踩踏等治安灾害事故。

第四战役时间为12月至明年2月,突出“控事故、保平安”,以“治祸、治堵、治乱”为重点,做好“春运”道路交通安全工作,严防发生重大道路交通事故。

郑州晚报记者 张玉东