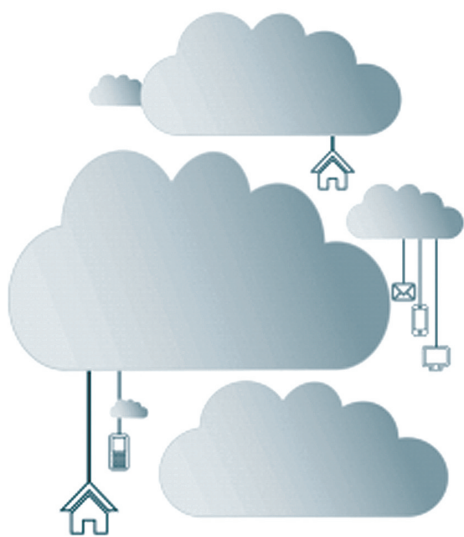


健康



霾黄色预警:京津冀豫等部分地区中度霾 市环保局:尽量减少户外运动 下周三、周五有弱冷空气

多个城市空气质量下降

昨日0时,我市空气质量指数为129(轻度污染),随后逐渐上升,3时达到162(中度污染),7时达到了206(重度污染),但始终没有超过250,15时、16时,空气质量稍微好转,分别达到了185、168,均为中度污染。

一些北方城市也出现了污染情况,甚至比郑州污染更为严重。昨日16

时,北京的空气质量指数达到了324。

中央气象台11月27日18时发布霾黄色预警:27日20时~28日20时,北京东南部、天津北部、河北中南部、河南北部、山东西部等地的部分地区有中度霾。上述部分地区夜间至上午有大雾,局地能见度低于500米。

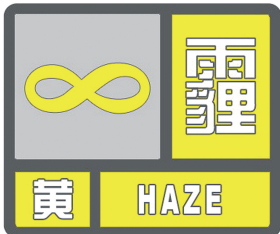
下周有两次弱冷空气

根据河南省气象局气候中心分析,11月我省大部连阴日数突破历史同期极值。截至11月25日,我省111个站点中有38站连阴日数(日照时数不大于2小时的连续天数)突破年极值,主要分布在我省京广线两侧及以西和豫北部分地区;共有89个站点连阴日数突破或达到11月历史极值,主要分布于我省黄淮之间大部及豫北地区。

下周(11月30日~12月6日)周初,全省大部地区有一次弱降水天气,周中后期全省以晴天为主,预计全省周降水量接近常年同期略偏少。

下周,有两次弱冷空气影响,分别在周三和周五,冷空气影响时气温略有起伏,预计全省周平均气温接近常年同期略偏高。

周一到周二,全省多云转阴天,大部分地区有零星小雨或小雨。



昨日0时起,我市和多个北方城市一样,空气质量开始下降,市环保局提醒市民注意防护。下周,我省温度依然较低,预计有两次弱冷空气。
郑州晚报记者 王军方

市环保局提醒市民注意防护

昨日,郑州市环保局消息称,受不利气象条件影响,我市空气质量降低。市环保局提醒儿童、老年人和患有心脏病、肺病等易感人群尽量留在室内,停止户外运动;高校、中小学及幼儿园减少户外运动;一般人群减少户外运动和室外作业时间。市环保局倡议公众自觉采取节能减

排措施,尽量乘坐公共交通工具出行,减少小汽车上路行驶;停车时及时熄火,减少车辆原地怠速运行;施工工地自觉增加洒水次数,减少建筑工地扬尘,尽量减少土石方施工。

公众可以通过市环保局网页关注空气质量变化。



融汇了国医大家防治腰腿痛的妙招、最擅长的实用验方——每家限领1本!

腰腿痛患者 免费领“福利”了



中医认为:肾主骨,肝主筋,肝肾不亏则筋骨不病。肝和肾,就像人体的两大防御墙,一个对外,一个对内,主宰着人体的身体健康。因此,民国名医张锡纯,就极力倡导“平补肝肾治筋骨”的观点。

根据张锡纯传世遗著流传下来整理而成的“平补肝肾治筋骨”疗法,不仅对腰突、椎管狭窄、坐骨神经痛、腰肌劳损等骨关节病效果显著,而且对各种顽固性、慢性腰腿痛、骨质疏松、免疫力低下、头晕耳鸣作用更为明显!

《名医谈腰腿痛》一书,不仅系统讲述了

“平补肝肾治筋骨”疗法,更融汇了多位国医大家防治腰腿痛的妙招、最擅长的实用验方。该书深入浅出、通俗易懂,为读者娓娓道来,传授他们行医多年的心得经验,指导你如何战胜腰腿痛,怎样不走弯路,怎样不花冤枉钱!

如果你担心西药伤肝伤肾,又害怕手术带来的各种意外,如果你想让自己的腰腿痛大病变小,小病变好,就赶快拨打全国免费领书热线,免费领取《名医谈腰腿痛》一书。该书全是名医验方、时效疗法和养生妙招的大辞典,是一本可能会影响您后半生生活质量的必读书籍!

打个电话,就能学到名老中医调理腰腿痛的验方、妙方,为自己的健康保驾护航,而且全程不收费!

特别提醒:为了物尽其用,本书只向腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、椎管狭窄、腰肌劳损、风湿类风湿、肩周炎、膝关节病人群免费发放,每天限送300本! ISBN978-7-81060-848-0/R677

免费领取热线:

400-6222-112

为了孩子不离婚对吗? 岳父老借钱,怎么办? 情感专家常驻郑州名医馆 微友可随时留言咨询

为婚姻家庭幸福寻找更多方法,郑州名医馆将开设“情感咨询”健康专栏。昨天上午,河南省第一个获得卫生部认证的心理治疗师、郑州市第八人民医院防治科科长、情感专家杨勇超受邀做客名医馆。粉丝们的提问真是多种多样五花八门,杨勇超表示以后将作为名医馆常驻专家,定期为大家进行情感咨询。有需要的微友可以随时留言。 郑州晚报记者 邢进 谷长乐



郑州名医馆



扫描关注 微信号:zzmyg1

扫一扫 关注郑州名医馆

为了孩子的婚姻不要也罢

“我知道单亲孩子的痛苦,所以我会为了孩子忍受。”微友A说这句话时,透着些许无奈。在A先生看来,他和妻子的婚姻早已名存实亡,“夫妻AA制,一家两制,面和心不和……”但是为了能给孩子一个完整的家,夫妻二人都在默默“忍受”。

如果相爱的人缘分已尽,不必为了孩子为理由而勉强维持下去,因为,支离破碎的家庭对孩子的伤害更大。

杨勇超表示,单纯地为了孩子的婚姻不要也罢,这样的状况对孩子也是伤害,而不是保护。

岳父老问我借钱,岳母说我坏话

提问:岳父老问我借钱,岳母还到处说我们坏话“从来没帮过忙,可知道他是什人”等,我很痛苦。

杨勇超:通过反映的情况,岳父母家里的经济状况可能比你们家差得太多,你们经常节前给他们,岳母还说坏话,从来

没帮过等,心理学理解岳母的意思是,你们没有尽力帮,或者你们帮的离他们的要求差距大,处理这类情况,不仅仅是经济上的,更要从亲情、感恩的角度入手,了解岳父母的需求,对“症”处理,你就不会既出了钱又不落好了。

再婚家庭要摆正女主人的位置

提问:我结婚半年,丈夫前任每年都会给我老公和家人买东西寄过来,这样做算什么?

杨勇超:这是再婚家庭成员间关系问题的典型代表。这个问题的关键不是送东西,而是送东西的人,对送东西

人的过分在意,是自己内心对婚姻关系的担忧,处理这种事情,堵不是办法,先找对自己的角色——家庭女主人,放下对方的角色——前任这样的心态,你就会自如地处理这样的事情了。