

今日天气

21°C~33°C  
晴天间多云

明天

23°C~35°C  
晴到多云,局部有短时阵雨或雷阵雨

后天

26°C~37°C  
晴到多云

未来几天

|       |      |           |
|-------|------|-----------|
| 6月18日 | 晴到多云 | 24°C~32°C |
| 19日   | 多云   | 24°C~32°C |
| 20日   | 多云   | 24°C~33°C |
| 21日   | 多云   | 27°C~33°C |

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

6月14日  
污染指数 52  
空气质量状况 良  
首要污染物 可吸入颗粒物

今日天气晴好,明晚或有阵雨

□记者 杨凤轩 通讯员 姬鸿丽

才上了两天班就到了周六,这一周过得真快,若您假期里没有休息好,正好可以趁这两天调整一下。

今天天气不错,可以出去玩一玩,但若明天还有出游计划的话,您要早点儿回家了,据市气象台预报,今天全区晴天间多云,东南风2级~3级,气温21°C~33°C。明天晴天到多云,傍晚到夜里局部地区有短时阵雨或雷阵雨,气温23°C~35°C。

“天一热就不想吃饭,吃一点儿饭就反胃。”天气越来越热,越来越多的人开始抱怨自己“苦夏”。

“苦夏”是指进入夏季后不思饮食,并伴有低热(体温在37°C至37.4°C之间波动)、乏力疲倦、精神不振、工作效率低和体重减轻的现象。

其实“苦夏”并不是病,平时胃肠道消化吸收功能较弱的人,如果饮食失节,饥饱失宜,偏嗜生冷,损坏肠胃,以致抵抗力减弱,就很容易“苦夏”。

中医将“苦夏”的情况大致分为三类:一是湿热重型。主要表现为身热、口干欲饮、口中黏腻、

大便黏滞不爽、舌苔黄,可采取清热祛暑化湿的方法缓解,主要用药用:荷叶、薏苡仁、滑石、茯苓、半夏等。

二是气虚型。这类人通常容易疲倦、四肢无力、气短、不思饮食,可用党参、黄芪、白术、甘草等和胃化湿、益气健脾。

三是气阴两虚型。这类人除了有气虚表现,还会出现阴虚内热症状,如手脚心发热、潮热、盗汗、清瘦、口干、舌质红,可用西洋参、麦冬、知母、玄参、黄芪、石斛等益气养阴。

“苦夏”怎样预防?有实验表明,维生素C和维生素B有利于消除“苦夏”症状,所以,要多食瓜果,每日保证食用0.5公斤的蔬菜和2至3个水果,可多选用苦味蔬菜,如苦瓜等。应注意的是,粗纤维过高的蔬菜,如韭菜等,不宜过多食用,以免导致消化不良和胃肠不适。



西工区一超市,模特穿上清凉的“麻将坐垫”吸引顾客 记者 李卫超 摄



体育彩票  
新快赢481  
8选2 好中奖,8选3 奖金高

| 体彩“排列3、排列5”第13158期开奖公告 |       |                                |                     |
|------------------------|-------|--------------------------------|---------------------|
| 玩法                     | 中奖号码  | 全国中奖注数                         | 单注奖金                |
| 排列3                    | 470   | 直选3 0注<br>组选3 0注<br>组选6 11466注 | 1000元<br>0元<br>160元 |
| 排列5                    | 47000 | 21注                            | 10万元                |

福彩新快开  
幸运武林  
3选1 中奖易 10选3 奖金高

| “中原风采”福彩22选5开奖公告 |      |        |
|------------------|------|--------|
| 第2013158期中奖号码    |      |        |
| 02 04 05 11 15   |      |        |
| 中奖情况             |      |        |
| 奖等               | 中奖注数 | 每注金额   |
| 头等奖              | 1注   | 95802元 |

| 福彩3D游戏河南省开奖公告 |       |       |
|---------------|-------|-------|
| 第2013158期中奖号码 |       |       |
| 6 1 3         |       |       |
| 中奖情况          |       |       |
| 奖等            | 中奖注数  | 每注金额  |
| 单选            | 810注  | 1000元 |
| 组选三           | 0注    | 0元    |
| 组选六           | 1261注 | 160元  |

洛阳王府餐饮管理有限公司  
十六周岁感恩大回馈  
烤鸭买一送一,啤酒白酒免费喝。50元烧烤套餐,九号公馆婚宴包桌798元/席起。  
涧西王府烤鸭店 64922129  
老城烤鸭店 63955328  
王府御花园 63935388  
瀚金宫海鲜大酒楼 63920266  
王府九号公馆 63113999  
鼎上红港式火锅 63981688

免费向肾虚、前列腺患者发放最新科普名著  
**免费教你巧治病**  
“前列腺康复促进工程”全面启动,现面向男性读者,发放最新出版的《天蚕与前列腺》一书。该书汇集权威专家理论观点,解析前列腺病因,如何利用医学小常识、小秘方等简单、省钱的治疗方法,快速治好前列腺疾病。  
该书通俗易懂、图文并茂、印刷精美,便于患者对照治疗,目前已有数十万患者朋友,通过科学指导获得了康复。希望广大患者朋友尽快拨打全国免费热线报名索取。  
**免费索取热线: 400-857-1188**  
非盈利性公益赠书活动,数量有限、赠完即止



吃菜养心·长寿秘诀  
揭示生命奇迹,心脏病、高血压、心脑血管病何必四处找药?逛超市、菜市场,好药就在你身边!

畅销书今天开始公益免费赠阅

不生病的人中,为什么没有你?  
药品的危害、食品的不安全、环境的日益恶化,滋生了无数心脑血管疾病。

老祖宗的警训在我们耳畔回响:“药疗不如食疗”。对于心脑血管疾病,何必花费巨资四处找药呢?我们为什么发现不了隐藏在身边的“蔬菜良药”呢?

从去年开始,外面就一直有一个传说:“吃菜养心”。简简单单的吃菜,心脑血管疾病好的又快又好。许许多多生命奇迹在你眼前上演,心脑血管好转的人越来越多,长寿老人越来越多,不生病的人越来越多。

而且,他们仅仅花费了买蔬菜的钱!他们是怎么做到的?不生病的人中,为什么没有你?长寿的人中,为什么没有你?

一股力量,正悄然改变生命的走向!

吃菜养心!我们仿佛看见一股力量正在悄然改变生命的走向!你知道科学的吃菜方法能够解决许许多多心脑血管疾病甚至各种慢性病吗?你知道各大医院的临床治疗已经给患者划定吃菜范围了吗?你知道吃菜的效果远远大于传统药品吗?为什么你没有听说过?

看看电视听听广播念念报纸吧!如果你一直没有关注过此类信息,建议你阅读最近十分风靡的畅销书《吃菜养心·长寿秘诀》。此书集合了所有冠心病、心绞痛、心肌炎、心肌梗死、脑梗死、脑溢血、高血压、失眠多梦等各种心脑血管疾病的治疗要点!当然,还有解决方案。

2012年畅销60万册,各大书店抢购一空。凤凰传播评价说,此书揭示了生命的两大奇迹:不生病的秘诀、长寿的秘诀!堪称一本心脑血管疾病读者的活字典、活辞海,你的一切病症、疑问都能在书中找到答案!

畅销书《吃菜养心·长寿秘诀》,将在我省公益公开免费赠阅,欢迎来电索取  
**400-8080-655**

解决你的一切疑问,告诉你生命的真相。我市决定免费发放这本价值25元的畅销书。日前,第一批3000册图书已经运抵我市。你只要拨打400-8080-655即可坐等此书送到你手中!