

## 合肥市今明天天气预报

今天:多云 高温 34℃ 南风 3-4级;  
明天:多云 高温 34℃ 东风 3-4级。

## 今日生活气象指数

舒适度指数:4级,早晚舒适,中午闷热;紫外线指数:3级,中等。  
穿衣指数:2级,适宜穿短袖衫、T恤和裙衫;晾晒指数:6级,晾晒条件较好。



# 信息

# 你们全家都“三早”了吗?

## 本报携手合肥肯德基大调查:“三早”理念改变家庭生活

星报讯(记者 刘欢 刘甜甜)“早读、早餐、早锻炼”,你和你的家人参与了吗?自5月28日起,本报联合肯德基共同开展的“三早”大调查活动,如今已经开展得如火如荼。调查中记者发现,“三早”理念影响个人的同时,也在潜移默化地改变着许多家庭的生活方式。

### 两人健康从“三三”计划开始

“我们两个人都很忙,很少顾及到早饭,就更不会‘三早’了。”家住合肥绿城百合公寓的陆小姐是某保险公司的业务员,老公也是一名营销人员。陆小姐告诉记者,结婚2年来两个人的生活都很不规律,甚至很少在一起吃饭,“上个月底,无意间看到《市场星报》和肯德基开展的‘三早’活动,我就想到‘三三’计划,回去和老公商量他就答应了。”

陆小姐和老公的“三三”计划原来很简单,就是每周做到三个“三”:两个人每周至少在一起吃三次早餐、一起早锻炼三次、一起读早报(或评报)三次。“这样做了以后才发现,培养一个健康的生活方式并不难。我们俩互相鼓励,严格执行‘三三’计划,让我们有更多的时间交流、沟通了,我们的生活更健康了。”

### 我们的早点“包罗万象”

家住合肥逍遥津附近的公园新村的王奶奶,今年60多岁了,她跟退休的老伴一样,习惯了每天早晨起来就到环城公园里走一走、转一转,快到七点钟时,再去买一大家子的早点。“我和老伴没啥要求,就



是儿子要吃肉,另外,媳妇说喝豆浆对身体最好,自然少不了;小孙女的豆沙包是必须买的……多少年了,我们一大家子的早餐,可都是‘包罗万象’呢!”

“您老两口早上会读书看报吗?”记者好奇地问道。“家里有订《市场星报》啊,一大早就能看到。他还知道你们开展的‘三早’活动呢!一旦小孙女不吃早餐,就拿你们的‘三早’活动教育她。”

### 温馨·提示

## 合肥公交负责人明日接12345热线

明日下午15:00-17:00,合肥公交集团负责人将就公交服务大建设所采取的措施、做好夏季车辆保养保障公交营运、如何购买公交IC卡等有关公交服务方面的问题,专题接听12345政府服务热线。欢迎市民们咨询、投诉、提出意见和建议。 记者 刘甜甜

## 下月起“四表”将贴“合格”标识

水、电、气、热与百姓日常生活息息相关,为确保电能表、水表、气表和热能表准确可靠,2010年7月1日起,合肥市质监局授权检定机构将对这“四表”在首次强制检定合格后,免费加贴合肥市统一的强制检定计量器具“检定合格”标识,广大市民对贴有此标识的“四表”可以放心使用。 薛东升 记者 祁琳

### 实用·英语

1. Marriage is a lottery.

找对象是碰运气。

【解释】婚姻要碰运气;婚姻就像买彩票。很难说好女子就一定能找到好丈夫,或好男子就一定能碰上好妻子。有不少人认为 Marriage is a lottery.

2. Marriages are made in heaven.

婚姻是由上天决定的。

【解释】姻缘是命中注定的。你找对象挑了又挑,拣了又拣,最终能到什么什么人,谁也难说。但好多人都相信 Marriages are made in heaven.

# 这些信息值得关注

### 提醒

## 徽商大会期间 律师现场义务咨询

徽商大会期间,安徽省律师协会将在会场免费提供法律咨询服务。具体服务时间为:2010年6月20日14:30,在合肥两淮豪生大酒店举办的海内外侨商,暨知名企业项目对接洽谈会上,安徽省律师协会将组成律师服务团参加会议;2010年6月21日10:00,省律师协会律师服务团,到安徽国际会展中心展馆入场服务,提供义务咨询;2010年6月21日16:00-18:00,五名律师将参加对话皖江访谈活动。

纪永德 记者 刘欢

### 投诉

## 12315端午节 商品类申诉占多数

端午节放假期间,合肥市工商局12315消费者申诉举报中心共受理申诉举报和咨询210起,平均每天70起,其中,申诉15起,举报2起,咨询192起。申诉中,商品类消费申诉占85%,服务类消费申诉占

14%。在“端午节”期间的申诉中,消费者反映问题集中在:

一是宽带服务差,无法联上互联网,而宽带提供商的服务差强人意。三天共16起申诉和咨询,其中,涉及长城宽带的就有13起。

二是餐馆广告表述不清楚,产生歧义,使就餐的消费者在结账时与餐馆产生纠纷。

三是建材申诉4起,消费者在假日里购买建材,结果,货不对板。

四是出现网购纠纷,从网上购来假货,可对对方却不承认等。 王晴 记者 祁琳

### 健康

## 老人喝茶注意“早、少、淡”

虽然喝茶有益健康,但老人要有所禁忌,应该讲究“早、少、淡”:

首先,以早上喝茶为宜。经过一昼夜的新陈代谢,人体消耗大量的水分,血液的浓度大。特别是老人,早起后喝一杯淡茶水,对健康非常有利。

其次,喝茶要少。大量液体进入血管,本身就会加重心脏负担,再加上茶中的

咖啡碱、茶碱都是兴奋剂,可以使人体心跳加快,血压升高。老人心功能较差,特别是患有冠心病、高血压的老人,喝茶量多,会产生胸闷、心悸等不适症状,造成心力衰竭。另外,大量饮茶后会稀释胃液,降低胃液的浓度,从而产生消化不良、腹胀、腹痛等症。患有十二指肠溃疡的老人尤其要注意。

再次,喝茶要淡。茶叶中含有鞣酸,鞣酸可以与食物中的铁元素发生反应,生成难以溶解的新物质。当人体大量饮用浓茶后,鞣酸与铁质的结合就会更加活跃,给人体对铁的吸收带来障碍,老人常可表现为缺铁性贫血。

### 生活窍门

## 做饭防溢三法

一、烧稀饭时,只要往锅里滴几滴芝麻油,开锅后用中小火煮,就不外溢。

二、用电饭煲煮饭,只要提前2至3小时把米洗净,放在适量的水中浸泡,就能避免米汤外溢。

三、煮粥时,先淘好米,待锅半开时(水温50至60℃),再下米,即可防止冒锅外溢。(选自《北京晚报》)

## 合肥市燃气集团提醒市民

# 夏季高温 用燃气要“四注意”

高温天气来临,合肥燃气集团提醒市民,夏季用气安全几点要素要注意:

一要谨防燃气泄漏。在夏季,由于高温外加大量的雨水导致土地松动,燃气管道就有可能因雨水的浸泡锈蚀而出现泄漏,或者因为外力破坏等不确定因素造成燃气泄漏。一旦在户外或家中发现燃气泄漏,要及时拨打蓝焰热线5133333。但要注意远离漏气处打电话,以防意外。燃气用户也可定期用肥皂水检查燃气设施接头、开关、软管、

阀门等部位,严禁用明火查漏。

二要注意良好通风。切记不要因为开空调或是避热,而在使用天然气时将门窗完全关闭,要保持良好的通风。使用燃气灶时要有专人照看,以免火焰被风吹灭发生危险。

三在使用燃气具时,一定要做到随用随关。特别是在暑假期间,上班出门前一定要仔细检查一遍燃气具,叮嘱孩子不要玩弄燃气具。

四要定期检查软管。用户最好能定期检查燃气灶具连接燃气管道的两端是否漏气,凡胶管老化或是使用年限超过两年以上的必须更换新胶管,尤其是安装在橱柜内的软管,容易因摩擦造成破损或松脱,引发事故,最好经常检查。

此外,燃气集团提醒广大用户,在使用天然气时发现问题,应及时向蓝焰热线5133333报修咨询,以免发生意外事故。 陈和斌 记者 江亚萍

# 慢性咽炎

国药“咽舒胶囊”治一个好一个

慢性咽炎常引起咽干、咽痒、咳嗽、痰多、干呕、恶心、声音嘶哑、息肉、声带小结、咽部有异物感等症状。患者长期服用中西药、抗生素,“咽毒”已经产生抗药性,治疗后总是反反复复难以祛根,易引起鼻炎、胸膜炎、气管炎、肺炎等甚至引发咽喉癌。

云南金碧药业生产的国药准字“咽舒胶囊”采用彝族祖传秘方“二草汤”为依据,以彝药神草“虎掌草”和“午香草”为主药研制而成的一种特效药,它含有草本脂等大量的生物活性成份,是普通药物的10倍,吸收率提高6-8倍,能迅速清除“咽毒”,解散邻近组织淤积的毒素,快速修复受损的咽壁粘膜,分泌大量吞噬细胞形成淋巴组织网,重建咽喉部强大的防御屏障,从根本上消除病源,防止复发。服用“咽舒胶囊”起效迅速,一般患者1-2疗程即可康复,请按疗程服用。

专家热线:0551-3555653(市内免费送药)  
经销地址:合肥养生药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 步行街药房 淮南仁济(润丰宾馆旁) 蚌埠工农(工农路9号) 铜陵铜都 阜阳华利(三里小学旁) 宣城百年氏(安中市) 淮北八分店(高中对面) 宿州兴华 巢湖康泰 芜湖市中(先安山路二院对面) 亳州济世堂 安庆圣婴堂(116医院斜对面) 六安大别山山路50号药房、舒城大别山药房

即日起 买5送1 买10送3 特惠活动