

### 兰州市天气



今日  
7℃至20℃  
多云转小雨

明日  
6℃至17℃  
小雨转多云

### 全省主要城市天气

地名	今日天气状况	气温℃	明日天气状况	气温℃
敦煌	晴	4-22	多云	5-22
嘉峪关	晴	3-16	晴转多云	3-14
酒泉	晴	3-18	多云	1-17
张掖	多云	2-16	多云	2-15
金昌	多云	5-18	多云	3-16
武威	多云转晴	6-18	多云转晴	4-16
白银	多云	6-17	多云	4-15
定西	多云转小雨	4-15	小雨转多云	3-12
临夏	多云转阵雨	2-16	阵雨转小雨	2-12
合作	多云转雨夹雪	-1-9	雨夹雪	-6-7
陇南	小雨	12-19	多云	12-21
天水	晴转小雨	7-20	多云	6-17
平凉	多云转阵雨	6-20	阵雨转多云	5-17
庆阳	晴转多云	8-18	多云	7-17

### 专家提醒

# 清明出行需注意 多项防护保健康

清明前后扫墓以及出游踏青的市民较多,此时虽然天气渐暖,阳光和煦,但在祭扫及出游中如果不注意一些细节,很有可能会影响身体健康。在此,省人民医院急诊科主治医师陈红纲提醒市民注意,老幼出行要注意保暖防患季节性感冒;扫墓时最好不要戴隐形眼镜,避免粉尘纸灰刺激眼部;还应注意防止过敏性皮炎、花粉过敏症的发生。

陈大夫提醒市民,清明节前后,天气变化无常,早晚温差大,老人、儿童、孕妇和身

体虚弱的人很容易遭受风寒侵袭,患上感冒。建议市民,扫墓、踏青时出门不宜过早,不要空腹上路;还要注意不要过度劳累,更要注意增添衣物保暖;同时尽量不要在外过夜,避免季节性感冒。有花粉过敏史的人出行前应随身携带抗过敏的药物,并戴上口罩、手套等“防护装备”。在野外不要随便采摘生长于路旁的野菜,因为大量汽车尾气排放使路边的野菜铅含量超标,不主张食用。

在扫墓时,焚烧纸钱产生的烟灰、粉尘

进入眼睛,就会引起眼部过敏、角膜炎、结膜炎等症状,所以,扫墓时请不要戴隐形眼镜,避免粉尘进入隐形眼镜内部,对眼睛产生刺激引发炎症。另外,每年清明时节,都会有一些老人、儿童因扫墓踏青而不慎摔倒受伤,轻者扭伤关节,重者出现骨折。由于墓地多在山坡等崎岖不平处,因此长时间缺乏运动的人很容易出现关节韧带损伤、肌腱拉伤等情况。老人最好拄拐,并且需要有家人陪同,一旦摔倒,需立即就医。 本报记者 夏苗

### 城事映像



随着兰州气温渐暖,市民纷纷来到室外活动。3月30日下午,记者在张掖路步行街看到不少市民边晒太阳边打扑克,十分惬意。 本报记者 窦阳 摄

### 打牌乐

### 就业动态

## 城关区就业局跨区“作业” 帮大学生就业

为帮助即将毕业的大学生就业,3月29日,兰州市城关区就业局组织20多家用人单位来到安宁区西北师范大学,为西北师大毕业生带来1000多个就业岗位。大学生围在用人单位招聘台前,详细询问有关问题。其中一些用人单位招聘台前,大学生排队等候递交简历和与用人单位商谈。当日,有230多名大学生与用人单位达成意向性协议。 本报记者 张继培

### 失物招领

3月31日,市民张女士向本报热线反映,她一周前在畅家巷宏鑫商行内捡到一个黑色钱包,内装400元现金和几张银行卡,望失主尽快与其联系,电话:8818282。 本报记者 夏苗

### 权威发布

## 今起,这些新规开始实施

进口婴幼儿最小销售包装必须贴中文标签、出租车不得挑客、未获认证有机食品不得误导表述

记者3月31日从省质监局了解到,从4月1日起,《出租车运营服务规范》、《关于加强进口婴幼儿配方乳粉管理的公告》和《有机产品认证管理办法》等3个与老百姓切身利益密切相关的规范性文件法规和文件开始实施。

据省质监局法规处工作人员介绍,这3个规范,都由国家质检总局发布。其中,《出租车运营服务规范》规定,乘客上车前,出租车司机不得有询问目的地等挑客行为。出租车公司在接到投诉后,必须在24小时内处理,10日内处理完,并将结果告知乘客。

《关于加强进口婴幼儿配方乳粉管理的公告》规定,自4月1日起,进口婴幼儿配方乳粉的中文标签必须在入境前直接印制在最小销售包装上,不得在境内加贴。产品包装上无中文标签或者中文标签不符合中国法律法规和食品安全国家标准的,一律按不合格产品做退货或销毁处理。

《有机产品认证管理办法》规定,未获得有机产品认证的产品,不得在产品或者包装及标签上标注“有机产品”、“有机转换产品”和“无污染”、“纯天然”等其他误导公众的文字表述。 本报记者 张继培

### 生活贴士

## 颜色决定食物功效

食物的不同色彩预示了其不同的营养功效。目前,美国“福克斯新闻网”健康栏目邀请注册营养师和全美公认的健康专家弗朗西斯·罗斯介绍了各种食物色彩的功效。

红色。它们含有最多对心脏有益的营养素。此外,红色果蔬含有大量抗氧化剂,能修复自由基对人体造成的损害;并有助于降低低密度脂蛋白的含量。红色食物代表:石榴、红苹果、紫洋葱、小萝卜、番茄。

橙色。它们都拥有β胡萝卜素,其在人体内能转化为维生素A,是皮肤和眼睛细胞生长所必需的营营养素。橙色食物代表:南瓜、黄甜椒、红薯、橙子、胡萝卜。

黄色。它们富含抗氧化剂,能抵御慢

性疾(包括癌症和心脏病)。黄色食物代表:杨桃、柠檬和无花果。

绿色。这一家族中的大多数成员都具有超强的减肥功效,它们含有的抗氧化剂具有延长寿命的功效。很多绿色蔬菜是素食主义者摄取铁元素、B族维生素和叶酸的来源。绿色食物代表:花椰菜、菠菜。

蓝色和紫色。这一色系的果蔬提供了大量的花青素,能抵御炎症,降低人们患上心脏病和癌症的风险。蓝紫色食物代表:紫甘蓝、蓝莓、黑莓、茄子、葡萄。

黑色和褐色。这类果蔬含有大量膳食纤维和抗氧化剂,能降低人们患上糖尿病和心脏病的风险。黑褐色食物代表:蘑菇、橄榄、黑米、黑豆。 据《中国妇女报》

## 生活参谋 之陇上百味

### 春季宜吃里脊滋润皮肤

进入春季,皮肤的新陈代谢水平加快,油脂分泌活跃起来,但空气中的水分仍然少得可怜,皮肤时常处于干燥的状态,里脊肉具有润肌肤、燥咳、治疗便秘、补虚、滋肝阴、利二便和止消渴等功效。国家特一级厨师张宏先生为市民推荐了一道陇味佳肴——大炒里脊。

大炒里脊主料:精瘦肉200克 辅料:黄瓜50克 鸡蛋一个 冬笋片50克 花生油半斤 黑木耳50克 鸡粉少许 料酒少许 生粉少许

具体做法:先将里脊肉切片为0.5厘米,然后将肉片两面打成梭衣花刀,然后切成条,放入碗中加入精盐、料酒、鸡蛋、生粉后拌匀,花生油下锅将里脊肉翻炒变色后出锅放入碗中备用。接下来就要处理辅料了,首先将辅料焯水,然后加葱姜翻炒2分钟左右后加入里脊肉翻炒,调精美味后即可出锅。 本报记者 窦阳

菜品种	安宁桥海市场	五泉菜市场	七里河职工市场	定西路二支路
西红柿	4.5	6	7	7
黄瓜	4.4	5	6	6
辣椒	10.6	12	12	12
苦瓜	3.6	4	5	6
胡萝卜	2	4	3	3.4
土豆	3	4	3.4	4
包心菜	2.6	3.4	2	3.2
芹菜	4	3	5	5
茄子	6.4	10	7	6
龙豆	8	11	12	12
油菜	7	6	6	6
青笋	2.6	4	5	6
菜花	4.2	5	6	4.8
菠菜	5	7	6	6

## 白云机票 诚聘

一、售票员6名:其中白银路1名,安宁1名,火车站1名,雁滩1名,盘旋路1名,机场1名(男女不限),25岁以下,五官端正,普通话标准,熟练计算机操作,大专以上学历,电子商务、计算机专业优先。

二、速递员1名:男性,25-35岁,高中以上学历,普通话标准,家住安宁区西北师大附近(自备电动车或摩托车),熟悉兰州地形。联系电话:13088781858 13993185997 地址:兰州市城关区白银路53-5号 24小时订票热线:0931-8111119

## 胃病名医 24小时咨询热线 4006-0931-06

陈主任认为胃病症状反应在胃,病根病因不在胃,胃痛、胃胀打嗝,暖气是一种症状,引起胃痛原因和病根是:气和血是关键,所以单一治胃用药不能根除。专治:胃痛、胃胀、打嗝、胃内嘈杂、烧心、吐酸水或苦水、口苦咽干、咽喉常有异物感、堵塞感、发热感、前胸后背酸胀痛感不适、两肋下胀痛不适胃常胀沉重感、大便秘结、排便困难不畅、大便出血、脐周困胀疼、下腹部疼痛、饭后就便、腹痛就便、便秘与腹泻相交错出现,急性慢性胃炎、萎缩性胃炎、肠化、增生、幽门螺杆菌、胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性结肠炎、溃疡性结肠炎、肠易激综合症等病症,经陈主任治疗用药一付见效,使众多胃肠顽疾得到康复。

## 部门答复 特殊工种职工退休需啥条件

3月28日,市民钱女士给本报手机客户端“掌上兰州”留言咨询,她在一家金属矿冶炼企业工作,她想知道企业特殊工种职工退休条件具体有哪些?记者从兰州市人力资源与社会保障局获悉,凡事高空和特别繁重体力劳动工作累计满10年;从事井下、高温工作累计满9年;从事其他有害身体健康工作累计满8年的职工,男

满55周岁以上,女年满45周岁以上,缴费年限累计满15年的企业职工均可办理特殊工种退休。“如果办理企业特殊工种职工病退条件则需是男年满60周岁,女工人(生产操作岗位)年满50周岁,女干部(管理技术岗位)年满55周岁;缴费年限累计满15年的企业职工均可办理正常退休。”工作人员介绍道。 本报记者 董子彪