

兰州市天气



今日
7℃至 18℃
多云



明日
6℃至 19℃
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	晴	6-24
嘉峪关	多云	4-17	晴	4-18
酒 泉	晴	2-18	晴	4-21
张 掖	多云	3-19	晴	4-21
金 昌	晴转多云	4-19	多云转晴	5-20
武 威	多云转晴	3-19	多云转晴	5-20
白 银	多云	3-16	晴	3-17
定 西	多云	3-14	多云	2-14
临 夏	多云	2-16	阵雨转多云	2-14
合 作	多云转雨夹雪	-2-9	雨夹雪转多云	-4-9
陇 南	多云转阴	11-19	小雨	10-18
天 水	小雨转阴	7-16	小雨	7-16
平 凉	多云	4-14	阵雨转小雨	4-17
庆 阳	小雨转多云	6-13	多云转小雨	6-16

预知更多气象信息请拨12121

手机用户编辑短信
11发送至10658121（移动）、106210121（联通、电信）
即可订上下班天气预报（3元/月）

政务微博

@ 兰州铁路：什么是管制刀具？ 管制刀具是指匕首、三棱刀、弹簧刀及其他类似的单刃、双刃、三棱尖刀，具体包括：1. 匕首、三棱刀、侵刀、扒皮刀、羊骨刀 2. 刀体八厘米以上，带自锁装置或非折叠式的单刃、双刃尖刀 3. 武术用刀（能开刃的）、剑等器械 4. 腰刀等可能危害社会治安的刀具。

@ 甘肃省卫生计生委：你一定犯过的4个锻炼误区：1. 晨练过早，空气质量较差，空腹晨练易造成低血糖，增加心血管病发病率。2. 饭后运动，会造成消化不良，并对心血管系统有明显的负面作用。3. 运动剧烈，容易造成骨折及心、肺超负荷运转。4. 运动过度，使身体组织过多消耗，加快器官的衰老。

@ 甘肃公安：祭祀要防骗，“大仙”须提防：清明期间墓区人流量大，一些不法分子借机混入人群，以祭拜、描字、算命为借口，索要钱财，兜售物品。对路上遇到异常热情、特别关心自己的陌生人，市民要保持警惕性。所谓的“大仙”，常常是与同伴串通好说辞，渲染所谓的“家灾”，以“破财消灾”为名来骗取钱财。（本报记者整理）

福利彩票开奖公告

双色球第 2014036 期
开奖号码:01 07 08 09 11 22 + 03
一等奖 30（注） 5349374（元 / 注）
3D 第 2014085 期
开奖号码： 6 2 3
单 选 34238（注） 10000（元 / 注）
组选 3 0（注） 3200（元 / 注）
组选 6 86964（注） 1600（元 / 注）

火疗爆脂减肥
一日瘦身，拒绝反弹，一次减3—5斤，鸡鸭鱼肉正常吃，轻轻松松告别肥胖，养生、减肥一步到位体验38元。TEL:8781518 18609493556

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

周末天气

清明宜出游 多云天气当“主角”

清明小长假从本周末即将开始，不少人都准备借此机会出游踏青，感受一下春意盎然的美景。那么，这几天天气是否给力呢？记者从兰州中心气象台发布的最新预报了解到，本周末兰州天气多云当“主唱”，间有阵雨来助阵“伴唱”，所以要出行的朋友们留心带件雨具，以免让意外的春雨扰了踏春的好心情。

城事映像



4月1日，先锋路街道南山社区联合兰炼二小全体师生开展了一场消防安全疏散演练，演练中消防人员向师生们讲解了消防安全应急操作与火场逃生技巧，提高了师生们对火灾的应变能力。

本报记者 夏苗 摄

专家提醒

维生素补充过多可能引起中毒

维生素 C、维生素 E、复合维生素……如今，不少人将各类维生素药品当成提高身体免疫功能的保健品天天服用。那么这种做法究竟是否科学？省营养学会公共营养师甄颖表示，维生素对人体有诸多益处，但并不意味着大家可以无节制地摄入。补充营养素最好还是从日常膳食中摄取，食用过多的维生素补充剂不但无法被人体吸收，还会引起维生素在体内蓄积过多而中毒。

甄颖表示，天然维生素在食物中广泛

存在，如果真的缺乏某种维生素，一般也会伴随其他营养素，如碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质等的缺乏。此时单纯补充维生素是不能全面获益的，建议大家应先从改善生活方式做起，逐渐地改变饮食结构。如果您在日常生活中保持每日平衡膳食和光照 30 分钟，就能获取充足的维生素，不必再吃维生素补充剂。否则，过多的维生素无法被人体吸收，最终还是会通过尿液排出，甚至当肾脏排出能力减弱时，还会引起中毒。

本报记者 夏苗

消费提醒

购买空调机 谨记这“八原则”

根据今年一季度的气象信息，一些国外气象专家判断，今年厄尔尼诺气候卷土重来的几率正在提高。而这种现象最突出的特点是夏天天气炎热，商家也正在利用厄尔尼诺现象推销空调。4月3日，兰州市城关区消协发布消费警示，消费者挑选空调机可通过看、听、摸等办法初步检查其质量。

警示称，一般来说，通过 8 种方法鉴别，就可选出满意的空调。一要外观检查目测空调器各部件表面是否平整光滑、色泽均匀。电镀件表面应光滑，不得有剥落、露底、划伤等缺陷。喷涂件表面不应有气泡、流痕、漏涂、底漆层外露、凹凸不平等。各部件的安装应牢固可靠，管路与部件之

间不能互相摩擦、碰撞。二要检查垂直、水平导风板上下或左右拨动松紧是否适当。三看过滤网拆装是否方便，有没破损等。四要检查空调器面板上的旋钮应转动灵活、落位、不松脱、不滑动。五要通电检查整体式空调器在制冷、制热、风速方面是否令人满意。六要听空调机运行过程中产生的振动和噪声状况是否令你接受。空调器在制冷运动时，不能有异常的撞击声等噪声，振动也不能过大。七要检查电源线、电源插头是否符合规范，用力拉电源线不应松动或拉出。八要查看说明书、合格证、保修卡、装箱单等技术文件是否齐全，按装箱单检查附件是否齐全。

本报通讯员 刘振源 记者 张继培

兰州部分市场昨日菜价(中间价:元/公斤)				
菜品	安宁桃海市场	五泉菜肉市场	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
南瓜	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

粮油肉禽昨日市价(中间价:元/公斤)	
大米(散装)	4.76
面粉(特一粉)	3.49
大豆油(金龙鱼牌)	61.80(5L)
菜籽油(金龙鱼牌)	69.90(5L)
花生油(金龙鱼牌)	135.00(5L)
猪肉	26.00
冻猪肉	28.00
鸡蛋	9.00
牛肉	54.00
羊肉	46.00
鲤鱼	11.00
鲫鱼	13.00
草鱼	11.00

温 1℃—15℃。另外，全省 4 月 5 日到 6 日，天水及定西市的南部阴有小雨(雪)转多云；临夏、定西、平凉阴转多云，部分地方有小雨；省内其余地方晴或多云。

气象专家提醒，清明节期间历来是火灾高发期，请公众在祭祖扫墓时要格外注意用火安全，严禁林内用火，提高防火意识。

本报记者 夏苗

热线帮办

市民张先生反映，西固花庄路什字 3 盏路灯不亮，此处为十字路口，车流量大，存在安全隐患。

记者将该问题反馈给兰州路灯监控中心后，工作人员表示尽快派人维修。

本报记者 张继培

市民把先生反映，西固区桃园小区有一工地，半夜大型货运车辆拉砂石倾倒砂石，很少，影响附近居民正常休息。

记者将该问题反馈至西固城管执法局后，工作人员表示将尽快安排有关执法中队调查。

本报记者 张继培

生活贴士

春季桑葚新鲜上市 脾胃虚寒者应少吃

时下正值桑葚上市，其新鲜爽口、酸甜多汁的口感受到不少人喜爱。省第二人民医院中医专家王世彪表示，桑葚是一款滋补良药，具有补血滋阴、生津止渴、润肠燥等功效，有助于改善阴血不足造成的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠等症状。有阴血亏虚症状的患者经常食用，可滋阴养血生津。现代研究发现，它含有丰富的活性蛋白、维生素、矿物质等，有助于提高人体免疫力。吃新鲜桑葚，要选紫黑熟透的，每次 20—30 颗。需要注意的是，桑葚偏寒，糖尿病患者以及平素大便溏薄、脾虚腹泻患者忌食，儿童最好不要多吃。

本报记者 夏苗

生活参谋

之快乐健身

午后是春季最佳运动时间

许多人对于锻炼健身都喜欢选择在晨间进行，对此国家二级健身教练陈文军表示，春天晨间气温低，湿度大，因室内外温差较大，人体骤然受冷，容易伤风感冒；而且太阳出来前空气中的氧含量低，锻炼容易引发心血管疾病。在太阳升起后，下午和晚间花木绿荫处都聚积了大量的氧气，尤其是下午 2 时到 4 时，人体运动能力达到高峰，此时的天气也是阳光充足、温度适宜、风力较小，是锻炼的最佳时间段，但是最好是在午饭后 1 小时再锻炼，否则会影响肠胃消化功能。

午后具体锻炼方法：1. 自然站立或成坐姿均可，左肩先向前绕环，重复 10 次左右。右肩再向前绕环，重复 10 次左右。2. 身体面对正前方，一臂向异侧平举，另一臂屈，并下内拉引直臂，五指尽量伸展。作用：通过对肩部韧带的伸拉，改善肩部及两臂的血液循环，从而缓解肩部的疲劳。3. 散步，午后散步对人的大脑皮层造成一种单调而反复的刺激，能够促进大脑皮层抑制过程的发展，使工作累的神经细胞得到充分休息。

本报记者 夏苗