兰州市天气



今日 9℃至 21℃ 多云转小雨



明日 8℃至19℃ 小雨

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	多云	7-20	多云转晴	5-20
嘉峪关	多云	4-15	多云	4-16
酒 泉	多云	5-17	多云转晴	4-18
张 掖	阴	4-17	阴	6-18
金 昌	阵雨转多云	6-19	多云转阵雨	8-18
武 威	小雨转多云	7-19	多云转小雨	8-20
白 银	小雨转多云	7-20	多云转小雨	8-19
定 西	雷阵雨转小雨	8-19	阵雨转小雨	6-17
临夏	阵雨转多云	5-19	阵雨转小雨	5-18
合 作	雷阵雨	2-18	阵雨转雨夹雪	-1-13
陇南	小雨转多云	14-23	小雨转阴	13-22
天 水	阵雨转小雨	12-21	小雨转小到中雨	10-19
平 凉	多云转小雨	10-21	小雨转小到中雨	9-18
庆 阳	多云转小雨	11-20	小雨	9-16

预知更多气象信息请拨12121

手帆用户编辑短信 11发至10658121(移动)、10620421(联进、电信) 可订例上下班天气始报(2元/月)

政务微博

@ 兰州铁路: 网络购票成功之后,会 生成一个订单号(E+9 位数字),请您携带 订单号和您网络购票时所使用乘车人有效 身份证件的原件,开车前到车站售票窗口、 自动售票机或铁路客票代售点换取纸质车

@ 城关人口局:生活小意外应对措施 的错与对: 流鼻血: 错——把头用力向后 —头微后倾捏住鼻梁下端 5-15 分 仰:对一 钟; 异物入眼: 错——揉眼睛; 对——多眨 几次眼打开水龙头用流水冲洗眼睛; 脚部 扭伤: 错——用力按摩扭伤的部位; 对— 用冰块冷敷扭伤部位;烫伤:错——把冰块 直接放到烫伤位置;对——迅速流水冲洗。

@ 兰州公安: 谨防掉入"免费试用"的 陷阱:亲,如果遇到有人上门推销各种产品 并提出免费试用的情况,一定要提高警惕 尤其是中老年人,遇到类似情况,一定要多 留个心眼,建议及时与子女沟通。就晚辈而 言,平时要多与老人交流,告知警方提示的 相关内容,帮助老人增强防范意识,谨防上 (本据记者整理)

福利彩票开奖公告

双色球第 2014038 期

开奖号码:04 07 22 23 24 33 + 16 一等奖 9(注) 5000000(元/注) 3D第 2014090期

码: 4 8 2 13213 (注) 1000 (元 /注) 0 (注) 320 (元 /注) 开奖号码: 单洗 43855 (注) 160 (元 /注)

生发世界,一脉单传、中医专治久治 不愈的各类矩发、自发、斑秃、不包千招 会、只重一招抽。"没有金雕钻、不糖瓷 品品",保存效,存程知!验商20天)

部门提醒

农家乐采摘游 切记食品安全

农家乐采摘已成为如今很火的娱乐消 闲项目,清新的空气,新颖的体验,吸引了不 少游客。但在边摘边尝的过程中,由于不少 市民粗心大意,很有可能造成食物中毒。对 此,兰州市食品药品监督管理局提醒市民注 意,春季是食源性疾病的多发季节,为预防 春季细菌性食物中毒和食源性疾病的发生, 希望市民在野外游玩时尽量别采食不认识 的野菜、野蘑菇,谨慎食用扁豆、四季豆,以 防食物中毒。

2014年4月9日 星期三

主任 王永祥 编辑 李冰洁

兰州市食药局工作人员表示, 外出諮青 和郊游时,不要食用不认识的野菜,如果采 食有毒植物或者加工不当的山野菜,容易引 起中毒。也不要采摘食用野蘑菇。因为毒蘑 菇外观与食用菇外观相似,一般方法难以辨 毒蘑菇所含毒素非常复杂,经烹调加工 或者晒干均不能消除,一旦误食,就会引起 中毒。其次,目前"农家乐"是市民外出消费 比较青睐的休闲就餐场所,选择"农家乐"就 餐时,应注意辨别食物颜色、味道是否异常。

谨慎食用扁豆、四季豆。安全起见,在外就餐 尽可能不要食用扁豆、四季豆,因为如果加 热不彻底,可能会导致食物中毒

另外,外出郊游自己携带食物也需注 意。用于野餐或路途中食用的食物要原料新 鲜、加工透彻。各种荤食最好是真空包装的, 耐贮存又便于携带,自制食品要烧熟煮透; 干粮类食品,以烘烤、油炸类比较保险,包 夹心蛋糕等水分含量高的食品容易变 质,要注意保存。 本报记者 夏苗

城事映像

如此拍照 大树何辜?



4月8日,记者在兰州水车园门口的树林里看到,一男子为给人拍照竟爬上绿化树 踩在树干上,这种行为既不安全又不雅观,也使大树承受"无辜之痛"。爱护身边的绿色, 就是爱护我们的生活,请珍惜您身边的花草树木。 本报记者 窦阳 摄

过量食用味精会致高血压 健康贴士

每日食用盐不可过量, 知,但对于同属调味品的味精,很多人却 忽视了它的安全用量。对此,省营养学会 公共营养师甄颖表示,味精中含钠,过多 摄入可导致高血压。老年人和患有高血 压、肾病、水肿等疾病的人应该少吃味精; 婴幼儿应禁食味精。一般情况下,每人每 天食用味精不宜超过6克。

据了解,当食用味精过多,超过机体 的代谢能力时,会导致血液中谷氨酸含量 增高,限制人体对钙、镁、铜等必需矿物质

的利用。尤其是谷氨酸可以与血液中的锌 结合,生成不能被利用的谷氨酸锌被排出 体外,导致人体缺锌,而锌是婴幼儿身体 和智力发育的重要营养素,因此,婴幼儿 和正在哺乳期的母亲应禁食或少食味精。 另外,市民需要注意,鸡精并不是从鸡身 上提取的,它是在味精基础上加入助鲜的 核苷酸制成的。由于核苷酸带有鸡肉的鲜 味,故称鸡精。从卫生角度讲,鸡精对人体 是无毒无害的。

生活参谋 之求职宝典>>>

薪酬待遇模糊作答为上

求职时,每个人都很想知道招聘方会 给自己一个怎样的薪酬待遇,这本是人之 常情,但表现得急于想知道或过分的话,反 而事与愿违。兰州市城关区就业局工作人 员认为,不主动谈及或由对方先谈及薪酬 待遇,并作模糊回答为上策。

对于薪酬,最好不要单刀直入地询问: 而是等对方先提。在回答时,可模糊回答。 对于主动跳槽者, 可以参考下面的回答方 式。比如这样回答:首先申明,我跳槽来贵 公司并不是看中这份待遇。我是看中贵公 司的培训体系和企业文化等,这对我个人 能力的提高和以后的职业生涯有很大帮 助。至于您刚才谈的待遇问题,我相信公司 会给我一个合适的待遇。即使开始偏低也 不重要,毕竟我的能力还没有被证明。我相 信我证明了我自己能力的时候, 公司会给 本报记者 张继培 我满意的待遇。

兰州部分市场昨日菜价(中间价:元/公斤) 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 4.5 6 7 7 胡萝卜

如何给手机支付加把"安全锁" 专家提醒

携程用户信息泄露和四大行与支付宝 在快捷支付上的缠斗,让网络支付的安全问 题再次成为焦点。特别是新兴的手机支付, 更引来不少消费者的关心。丢了手机怎么 办? 手机支付如何才能更安全?

互联网安全专家表示, 与手机支付安全 相关的案件发生有两个基本条件:第一,各种 原因导致的个人信息泄露;第二,各种原因导 致移动支付依赖的手机验证码信息到达犯罪 分子手中。阻止这两个基本条件同时被满足, 即可阻止网络犯罪发生。

具体来看,则有以下一些基本措施可以 提高手机支付的安全等级。第一,不轻易扫

描二维码,不要轻易下载陌生程序安装到手 机。第二,别忘了给手机加个锁屏密码,微 博、邮箱、淘宝、支付宝、微信、手机QQ等与 个人信息密切相关的软件,要使用手机的隐 私保护功能再加一道图形密码。第三,建议 启用 QQ 安全中心、支付宝数字证书、宝令、 动态口令等安全措施保护关键服务。第四, 钱包、身份证、银行卡、手机分开放。 失,应尽快联系银行、运营商和互联网厂商 挂失。第五,如果发现自己的手机莫名其妙 没信号,而别人的手机却好好的,要立刻想 到手机卡被他人补办,应尽快联系电信运营 商冻结手机卡,再联系银行冻结银行卡。第 六,微博、微信、QQ、网银、常用邮箱、淘宝 支付宝和其他电商服务的账号密码,不要重 复。也不要使用自己的生日、手机号、QQ 号 作密码。第七,安卓手机一定要安装手机杀 毒软件。目前的手机安全软件,多半可以帮 助拦截钓鱼网站,或者加密含有"验证码、银 行卡、支付"等敏感信息的短信,防止手机病 毒窃取短信盗走网银、支付宝资金。第八,办 理信用卡、保险去正规的营业厅,别在地铁 口、公园、超市门口找陌生人办理。办理银行 卡、保险需要非常详细的个人信息,一旦泄 露,后患无穷。

据《经济日报》

法眼袋

☑ 专利技术

💆 不开刀

☑ 签约治疗

■ 20分钟眼袋不见了

去眼袋专利证号: ZL 201220496049.7



>>>> 悠派美容麗 ®然新生活 0931-8465565

地址: 兰州市张掖路步行街250号时代广场19楼D座(伊兰盛鼎, 英皇国际楼上)